

Universidade Técnica de Lisboa

1º Curso de Formação Universitária para Seniores



CIÊNCIA, TECNOLOGIA E CIDADANIA I

e-BOOK dos alunos do

1º Curso Sénior da UTL

Aprender mais

Aprender, aprender sempre

**Edição colectiva dos alunos da Universidade sénior - 1º curso
de "Ciência, Tecnologia e Cidadania I", 2010-2011**

Universidade Técnica de Lisboa

FICHA TÉCNICA

Título

e-Book dos alunos do 1º curso sénior da UTL

Coordenação e recolha de textos

Maria Margarida Cortes Simões

Revisão e edição

António Nunes de Almeida e Maria Lucinda Silva

Textos de ligação intermódulos

António Nunes de Almeida

Capa e contracapa

Jaime Bahia

Grafismo

Jaime Bahia

Acabamento

Maria Margarida Cortes Simões

Outros Colaboradores:

Alberto Camacho

Ana Maria Jacinto

Ana Maria Ottolini Pinto Machado

Angelina Adelaide Rodrigues

António Nunes de Almeida

Artur M. Campos Reis

Carlos Lopes Lindo

Emídio Duarte Ferreira

Emília Costa Caldeira Monteiro

Fernando Franco Pinto

Fernando Salvador Marques Caldeira

Jaime Jorge Simões Rodrigues Bahia

José Arménio Fernandes de Vasconcelos

José Gomes Esteves
José Selão Domingues Barbosa
Maria Margarida Cortes Simões
Manuel Duque de Moraes
Maria Alda Figueira de Jesus
Maria de Fátima Rosado da Silva
Maria de Lurdes Afonso Pereira Dias
Maria de Lurdes Soares Rodrigues
Maria de Fátima Passos Cruz
Maria Fernanda da Cruz Marques
Maria Isabel Saiote
Maria Isabel Abraços
Maria Isabel Ottolini Moreira
Maria Lucinda da Silva
Maria Luísa Amorim Escoval Ferreira
Maria Otília Gaspar
Maria Teresa Gomes dos Santos
Maria Teresa Pimenta Bernardes
Nélida Bernardino
Olga Martinho
Rogério Abrantes
Rui Picciochi
Susana Vieira
Vítor Lima

SUMÁRIO

1. Introdução
2. Abertura
3. A primeira aula da Universidade Sénior
4. Quem somos
5. As nossas motivações
6. Plano do curso
 - Módulo I – As Tecnologias de Informação
 - Módulo II – História, Arte e Cultura
 - Módulo III – Sociedade e Cidadania
 - Módulo IV – Saúde e Qualidade de Vida
 - Módulo V – Alimentação e Qualidade de Vida
 - Módulo VI – Biodiversidade, Ecologia e Meio Ambiente
7. Os nossos professores
8. Como nos organizámos
9. Grupos formados
10. Falou-se muito de
11. Balanço da participação no *e-book*
12. Conclusão
13. Índice geral

1. INTRODUÇÃO

Em Novembro de 2010 nasce a Universidade Sénior da UTL. Assim, a Universidade Técnica de Lisboa acrescenta ao seu tradicional papel de ensino e formação dos mais jovens uma nova missão, não menos importante, que naturalmente complementa o serviço público que lhe cabe prestar à Sociedade.

É pois lançado o **Programa de Formação Universitária para**



Seniores, aberto a todos que tenham adquirido uma formação mínima correspondente ao Ensino Secundário.

Ao existir uma alteração significativa na pirâmide etária da população portuguesa, sendo expectável que os maiores de 50 anos venham a desempenhar um papel fundamental na sociedade, nomeadamente na ciência, tecnologia, saúde e na participação política e cívica, a Universidade Técnica de Lisboa, assegura, através deste primeiro curso, um programa formativo que se adapta às novas realidades da Sociedade actual.

O Curso foi organizado em seis módulos correspondentes a 6 áreas temáticas, com um total de 27 unidades lectivas que abordam vários domínios do saber e áreas de formação, com a seguinte estrutura curricular:

Módulo I- Tecnologias da Informação

1 - O indivíduo e o computador



2 - Comunidades presenciais e comunidades mediadas por computador

3 - As redes humanas e as redes informáticas

4 - Os blogs e a blogosfera. Os *wikis* e a Wikipédia, como exemplo

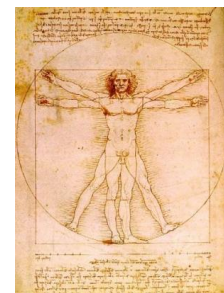
5 - Emergência das organizações biónicas

Módulo II - História, Arte e Cultura

1 - As novas dimensões do património cultural

2 - A história através da toponímia

3 - Dança contemporânea, inclusão e cidadania



Módulo III- Sociedade e Cidadania



- 1 - As políticas sociais e os desafios da sociedade contemporânea
- 2 - Relacionamento sustentável
- 3 - Sociedade, cidadania e participação em Portugal
- 4 - Portugal no contexto europeu e internacional
- 5 - Globalização e mercados emergentes
- 6 - As finanças públicas no quotidiano

Módulo IV- Saúde e Qualidade de Vida

- 1 - Desenvolvimento pessoal e social ao longo da vida
- 2 - Evolução das funções fisiológicas com a idade



- 3 - Ser suficientemente activo para envelhecer com sucesso
- 4 - Corpo, envelhecimento e saúde
- 5 - Robótica e 3ª idade
- 6 - Os animais de companhia no contexto da sociedade actual:
«Os nossos amigos podem ser inimigos dos outros»

Módulo V - Alimentação e Qualidade de Vida

1 - Segurança alimentar para todos

2 - Utilização dos Organismos Geneticamente Modificados (OGMs) na agricultura

3 - Nutrição saudável: saber escolher para saber comer

4 - Conhecer a fruta. Conhecer os legumes



Módulo VI - Biodiversidade, Ecologia e Meio Ambiente



1 - Alterações climáticas

2 - Clima e ambiente

3 - As árvores na cidade

2. A BERTURA

Texto de António Nunes de Almeida

VINHO NOVO DE CEPAS VELHAS

Do vinho e das coisas se podem dizer noções até opostas entre si. Que o vinho é capitoso, mas se for antigo é suave e calmo. Beber sem pressas.

As coisas tendem a ser menosprezadas se forem velhas mas os antiquários prosperam com o valor delas. Velhas ou novas? Pergunta legítima é a de saber em que ficamos!

Na UTL convivem diversas castas de qualidade a que podemos chamar experimentadas. O vinho da vida ali encontrado tem aspectos que reflectem essa característica. Há néctares de uvas brancas, leves aromas de carvalho de fermentadas vidas cheias de profissionalismo, alegria e emoções.

Outras, mais tintas, que lavraram o seu caminho em socacos mais terríveis de subir, com matizes de cor e dor, sim, com muito cinzento para ser vencido pelo querer e força de cada um. E em muitas das vezes, foi triunfantemente modificado para luzir num esplendor sofrido e muito orgulhoso de vida nova.

Espumantes, claro, gente que soube fazer das uvas pretas o borbulhar esplendoroso da sua existência actual.

Olha-se para nós neste Curso Livre e também encontramos licores, doces e ternas vidas que deram muitas outras vidas actualmente a medrarem em terras díspares, tantos desses seres já recordações que só um licor consegue guardar, mesmo se rejeitado pelas vidas que criou. É resistente esse néctar!

Neste nosso livro, vamos registar essas castas, esses vinhos bons que somos actualmente, gravar as vontades que nos levaram a esta lavra e a produzir bom vinho novo de cepas velhas: nós na UTL, neste tempo que passa, a pedir, exigir, que dele fique a memória em livro.

3. A PRIMEIRA AULA DA

UNIVERSIDADE SÉNIOR

Texto de António Nunes de Almeida

ABRE-SE UM CURSO!

A 4 de Novembro de 2010, numa sala da reitoria da Universidade Técnica de Lisboa, o Professor Doutor. Lopes da Silva abre uma janela de conhecimento e convívio ao dar início ao 1º CURSO DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E CIDADANIA” do “Programa de Formação Universitária para Seniores”.

No seu dizer, citamos, o ...*“Programa pretende responder às exigências e responsabilidades colocadas às Universidades pelo crescimento de um segmento da população cada vez mais importante na sociedade portuguesa”*. Mais à frente, dá realce à importância do olhar com que a UTL – Universidade Técnica de Lisboa, vê esse crescimento, o que a leva a assumir uma nova missão às que classicamente já lhe competem.

Na realidade esta meritória atitude, vem na linha do praticado em outras Universidade como, nomeadamente as do Porto e Açores, e de países de que fez notar o caso de Espanha, onde as Universidades propuseram ao Governo a criação de um novo título, o de “Graduado Sénior”.

Prosseguindo, o Prof. Lopes da Silva disse ...*“Uma meta ideal é que dentro de três anos seja possível oferecer um conjunto de cursos, no seu todo representando metade das unidades de crédito ECTS exigidos para uma licenciatura de Bolonha”*.

Passou-se à análise da génese do curso em tarefa de inauguração, classificado como possível iniciador e pioneiro de novas iniciativas.

Um dos factores que animaram quem esteve por detrás do arranque do Curso, foi a promissora lista de inscrições de alunos seniores, com idades compreendidas entre os 50 e os 73 anos originando uma média de idades nos 61 anos, inscrições essas que obrigaram a uma criteriosa selecção para reduzir as pretendidas presenças de cerca de oitenta candidaturas para as quarenta aconselháveis pela capacidade da sala disponível.

Os benefícios a conseguir em termos académicos, podem, prevê-se, estender-se à atribuição de um diploma de aproveitamento positivo, correspondendo-lhe unidades de crédito calculadas pelo sistema europeu ECTS.

Terminou a sua intervenção, com referências e agradecimentos, aos que constituíram o grupo de trabalho e aos que assumiram a coordenação das áreas temáticas, professores Artur Ferreira da Silva, Margarida Espanha e Maria Calado que integraram o grupo de trabalho, e os professores coordenadores das áreas temáticas António Monteiro, Conceição Pequito Teixeira, Conceição Peleteiro, Ilda Gomes Rosa, Pedro Aguiar Pinto e Rita Martins de Sousa. Não tendo deixado em branco o esforço dos que no silêncio dos seus gabinetes de trabalho nos serviços gerais da UTL, deram o seu melhor, o Prof. Lopes da Silva deu a palavra ao Professor Doutor Adriano Moreira, Presidente do Conselho Geral da UTL.

O discurso integral do Professor Doutor Lopes da Silva pode ser descarregado a partir de <http://www.utl.pt/pagina.php?area=768¬icia=1359>

A versão integral da intervenção do Professor Doutor Adriano Moreira pode ser descarregada a partir de

<http://www.utl.pt/pagina.php?area=768¬icia=1359>

Texto de António Nunes de Almeida



Professor Doutor Adriano Moreira
Presidente da Academia das Ciências de Lisboa
Presidente do Conselho Geral da Universidade Técnica de Lisboa

Desafios de Portugal para o Instituto de Estudos Académicos Seniores

DESAFIOS DE PORTUGAL

Na sessão de abertura do 1º CURSO DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E CIDADANIA, integrado no "Programa de Formação Universitária para Seniores" com inauguração a 4 de Novembro de 2010 numa sala da Reitoria da UTL- Universidade Técnica de Lisboa, perante quarenta alunos com uma idade média de 61 anos, o Professor Doutor Lopes da Silva, Coordenador do Curso, depois das suas boas vindas aos presentes, deu a palavra ao Presidente da Academia das Ciências de Lisboa e, igualmente, Presidente do Conselho Geral da UTL, Professor Doutor Adriano Moreira.

Na sua comunicação a que deu o nome de DESAFIOS DE PORTUGAL PARA O INSTITUTO DE ESTUDO ACADÉMICOS SENIORES, o Prof. Adriano Moreira começou por afirmar ser Portugal, desde sempre, citamos...*"um país dependente de factores externos, decidido a procurar fora do território matricial, apoios políticos e materiais que*

habilitassem o Estado a desempenhar as funções e realizar os objectivos do seu conceito estratégico variável em cada época”.

Estava dado o mote para prender a atenção dos presentes no acto inaugural a que nos estamos a referir.

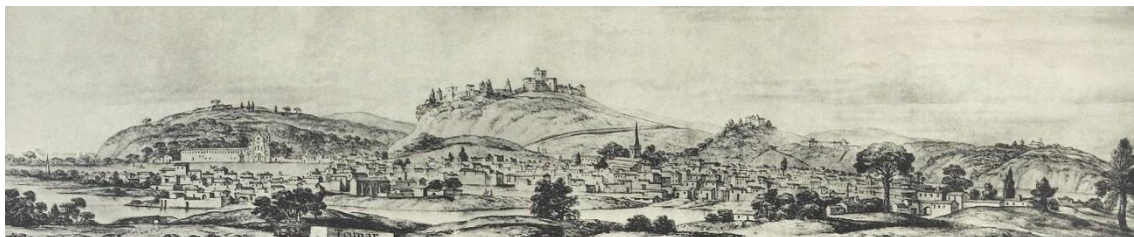
Recordou, seguidamente os procurados apoios da Santa Sé nos primórdios da nossa História geradores de algum atrito e mudanças de sentido sem que isso alterasse a determinação do nosso país.

Outros apoios foram lembrados como a aliança inglesa e a Nato bem no séc. XX.

Não ficaram por referir outras crises, exemplo dado, a do Presidente-Rei, Sidónio Pais, e o deslumbramento com fundos estruturais da Índia cujo esgotamento encontrou substitutos, sucessivamente, no Brasil e em África.

Prosseguindo, o Prof. Adriano Moreira colocou o fim do Império Euromundista na Revolução de 1974, que obrigou Portugal a reequilibrar o seu sistema político, disse, *“...com uma amarra externa, a qual foi a nova Europa sem qualquer outra escolha”.*

Explicou quais as consequências da severa crise neste terceiro milénio, não se duvidando de que Portugal está, como afirmou *“... estruturalmente envolvido no processo europeu, e inscrito na Europa que ela, ainda com definição incerta, está envolvida no turbilhão do globalismo que colocou todas as áreas culturais do mundo a intervir no processo com independência política”*, citámos.

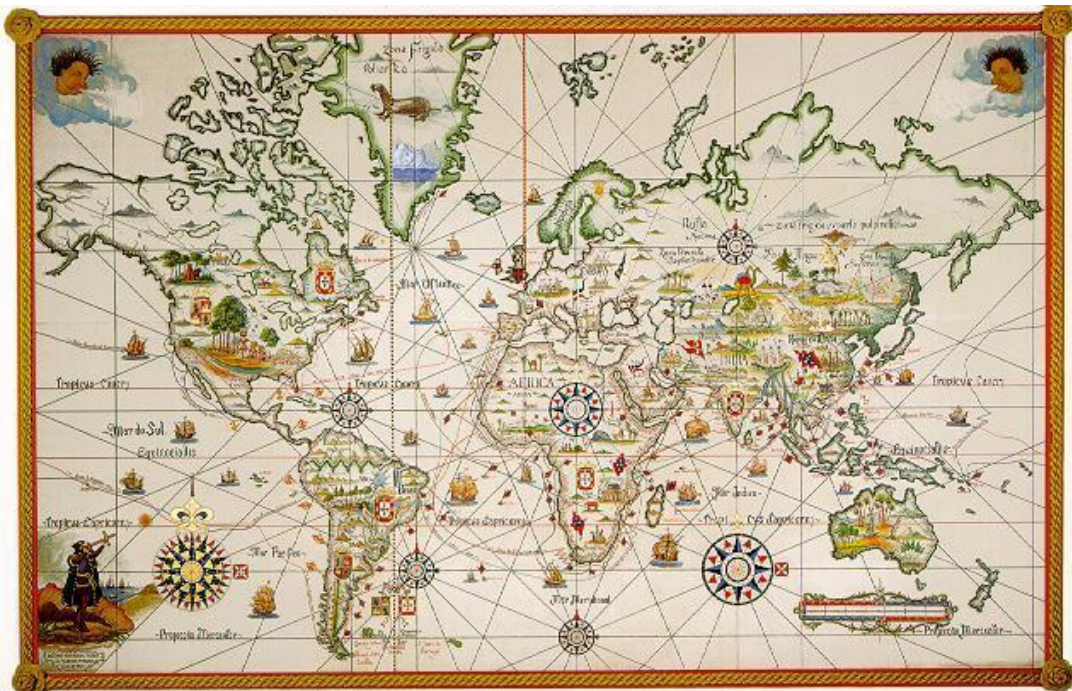


Portugal está envolvido nas contradições do processo interno europeu, necessitando de muito esforço e capacidade diplomática para não se ver afastado dos efeitos das decisões em que não participa, teorizou.

Foi ponto de vista do palestrante, dada a ultrapassagem de muitas referências históricas que... *«a fronteira geográfica é hoje simplesmente apontamento administrativo vista a livre circulação europeia»*. Ainda ligada ao mesmo ponto, levantou o problema das fidelidades múltiplas à Europa em formação e aos interesses comuns da Humanidade.

Pessimismo português, o pessimismo excessivas vezes encontrado na resposta lusa aos desafios que enfrenta, renova-se confirmando sentimentos de autores como João de Andrade Corvo em *“Perigos: Portugal na Europa e no Mundo”*. Ou Augusto Fuschini, também Eça de Queiroz, para mais não ir chamar. É notável que já no séc. XIX, Eça tenha escrito *...“porque nós somos realmente o povo que se compraz em estar quieto entre os choupais, a ver correr as águas meigas, pensando em coisas saudosas”*.

Adriano Moreira passa a analisar e a sugerir que a vinculação à nova forma de ser Europa, não sendo sem precedentes, é um desafio imperativo que...*“exige a presença de Portugal em todo os centros de decisão (...) não podendo continuar a verificar-se a prática da política furtiva europeia, que caracteriza muitos dos passos dados, com total falta de participação da opinião pública informada e dos Parlamentos nacionais”*.



Recusa, o Professor Moreira, que o alargamento europeu se faça sem estudos e discussão adequada. Porque, continuou *...“são os pequenos países (sobretudo) que estão na frente atlântica, a intervir para impedir que se reproduza agora a desastrada experiência europeia de os Estados não terem vizinhos, mas sim inimigos íntimos. Para Portugal a solidariedade atlântica coloca-o na centralidade dos interesses ocidentais, enquanto que a ruptura agrava o risco do agravamento da condição periférica, que já nos inquieta”*.

Na perspectiva da solidariedade e segurança atlântica Norte/Sul, Adriano Moreira é de opinião que se deve reconhecer a importância dos Açores e Madeira e, sem dúvida, de Cabo Verde ou Brasil no globalismo da solidariedade horizontal das comunidades dos povos de língua portuguesa espalhadas pelo mundo.

Entende também por isso mesmo, que se a competição económica é uma frente europeia e, logo, especificamente portuguesa, não é menor a dimensão cultural que vai nitidamente para além do espaço ocidental e europeu, com uma dimensão de liberdade destacada dos deveres de cooperação adentro dos Tratados da União, da NATO e da ONU.

Esta assumpção faz ressaltar a evidência de uma mobilização prioritária para o ensino e a investigação, objectivo último da qualificação.

Dando novamente a palavra ao Prof. Adriano, leremos que «[...]Talvez não seja difícil reconhecer que as chamadas Declarações de Lisboa e Declaração de Bolonha se conjugam para exigir políticas que tendem para o modelo das políticas dos Estados unitários, e que as redes, embora contratualizadas, ganham uma autonomia sistémica que constrange a liberdade residual dos Estados.».

Fala agora de um desafio agudo agravado pela desregularização patente no Estado português, em que um despertar tardio para a crise financeira, veio alargar o risco de o fazer evoluir para a condição de Estado exíguo.



Entende-se que as políticas de contenção não devem ferir a mercadorização do ensino nem causar o enfraquecimento da investigação, a menorização das ciências sociais quando num espaço

definido pela língua. Diz «[...] *A língua, que, pela expansão, já não é nossa, é também nossa.*».

É lembrada seguidamente a longa caminhada de Portugal ao longo de séculos, com altos e baixos, como se reconhece, mas para a Humanidade inscrevem-se a criação de novos países, a doação da língua a incontáveis milhões de seres humanos, entre outros factores marcantes, que desafiam agora as intervenções da globalização em instalação crescente.

Pensa o Professor que seguramente haverá que darmos notícia de «[...] *que o património ocidental, europeu e mundial, que se trata de preservar e dinamizar, não é nosso. Mas também é nosso.*».

Na parte final da sua muito atentamente seguida apresentação, ficou desenvolvido o papel das Universidades no espaço em que estamos incluídos, papel integrador e de reforço num elo de relação e solidariedade entre gerações sujeitas às alterações aceleradas da ambiência, à erosão das relações familiares, todos eles factores de inquietações específicas num mundo em mudança.

São do Prof. Adriano Moreira a totalidade das palavras de fecho deste resumo que se pretende o mais fiel possível ao espírito do que ouvimos sempre com crescente interesse.

«Também as Universidades estão a responder a tal desafio, cada interventora com específico conceito estratégico, também instituições privadas anunciam o desafio, igualmente as Academias respondem com a vocação e meios de intervenção ao seu dispor. Temos felizmente na Universidade a vontade cívica, o saber científico e a determinação humanística, que nos asseguram a dignidade e riqueza da intervenção que vai empreender nesta área, com Esperança fundamentalmente apoiada na qualidade dos intervenientes que imediatamente se decidiram a dar a sua contribuição pessoal, rica e generosa».

Adriano Moreira – Universidade Técnica de Lisboa – 4/11/2010



4. QUEM SOMOS

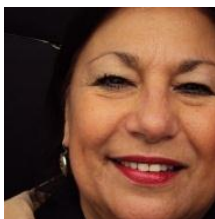
OS ALUNOS DO 1º CURSO SÉNIOR

➤ **Alberto Camacho**



76 anos - Organização industrial (Agente Técnico de Engenharia - Electricidade e Máquinas): Organização Administrativa e Financeira. Licenciado em Economia, área de Organização e Gestão de Empresas e Preparação e Avaliação de Produtos Industriais.

➤ **Ana Maria Jacinto**



62 anos - Técnica de segurança rodoviária. Está reformada desde 2010 mas mantém-se activa nessa área de que gosta muito e acha precisa de ser olhada com novos olhos no nosso país, onde a sinistralidade rodoviária ainda é muito elevada.

➤ **Ana Maria Ottolini Pinto Machado**



73 anos - Actualmente sem actividade profissional, foi durante alguns anos Directora da Galeria de Arte Ottolini.

➤ **Angelina Adelaide Rodrigues**



57 anos - Educadora de Infância, especializada em Problemas Graves de Cognição.

➤ **António Nunes de Almeida**



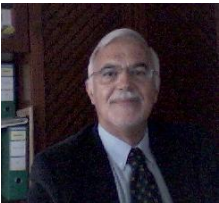
70 anos - Publicitário durante 22 anos nas empresas Lintas e McCann-Erickson, passando a empresário na BM Apoio, Lda, empresa que fundou e dirigiu de 1982 até 2008 quando a vendeu e se reformou. Colabora, a título ocupacional, em pequenas revistas e jornais.

➤ **Artur M. Campos Reis**



62 anos - Director de Negócio em empresas relacionadas com o transporte rodoviário de mercadorias.

➤ **Carlos Lopes Lindo**



65 anos - Reformado em 2002; exerceu funções de Director de Recursos Humanos, Director Administrativo e Assuntos Jurídicos e Consultor, em empresas públicas e multinacionais.

➤ **Emídio Duarte Ferreira**



64 anos - Projectos de construção civil.

➤ **Emília Costa Caldeira Monteiro**



55 anos - Contabilidade, Recursos Humanos e área Administrativa.

➤ **Fernando Franco Pinto**



68 anos - Esteve na Armada até aos 32 anos, com a especialização em submarinos (Sargento Técnico de Electricidade). Após sair do serviço militar, exerceu funções como Técnico Industrial, (responsável de execução de instalações eléctricas) em várias empresas.

➤ **Fernando Salvador Marques Caldeira**



54 anos - Auxiliar de Acção Médica no Centro Hospitalar Lisboa Central. Depois de trinta anos, deixou essa actividade evoluindo de comercial a representante para Portugal de empresas internacionais fabricantes de material de papelaria e impressão.

➤ **Jaime Jorge Simões Rodrigues Bahia**



53 anos; empregado bancário reformado, membro fundador do grupo de fotografia "f2.8 Colectivo de Fotografia".

➤ **José Aparício Esteves**

Dados não disponíveis

➤ **José Arménio Fernandes de Vasconcelos**

54 anos - Militar de Marinha.

➤ **José Gomes Esteves**

Dados não disponíveis.

➤ **José Selão Domingues Barbosa**



65 anos - Publicitário, Director Geral, reformado, voluntário como formador de Iniciação à Informática na Academia Sénior da Junta de Freguesia da Lapa.

➤ **Maria Margarida Cortes Simões**



59 anos - Professora e formadora. Técnica superior da carreira de Especialista de Informática, em diversos Ministérios do Estado. Aposentada. Voluntária em IPSS.

➤ **Manuel Duque de Moraes**



68 anos - Engenheiro Químico Industrial. Gestor, Consultor na área da gestão da produção e reorganização das empresas e, sempre, estudante a tempo inteiro.

➤ **Maria Alda Figueira de Jesus**



64 anos - Trabalhadora bancária.

➤ **Maria de Fátima Rosado da Silva**



58 anos - Engenheira Agrónoma, Instituto Superior de Agronomia, Universidade Técnica de Lisboa. Participou activamente na negociação e implementação da Política Agrícola Comum, a nível nacional, desde os tempos da Adesão de Portugal até à actual União Europeia. Representante portuguesa nas reuniões dos Grupos do Conselho, realizadas em Bruxelas, nos sectores agrícolas. No início da sua carreira profissional exerceu funções de Monitora e Assistente no Instituto Superior de Agronomia.

Maria de Lourdes Afonso Pereira Reis



58 anos - Funcionária Pública; Directora de Serviços.

Maria de Lourdes Soares Rodrigues



60 anos - Trabalhou em operações de Tesouraria nos Serviços Municipalizados da Câmara de Santarém e na área comercial na Federação de Municípios do Ribatejo. Com a integração desta na EDP, transitou para Lisboa como Chefe do Departamento de Recursos Humanos. Em 2001 com a reestruturação da empresa passou a exercer funções no Departamento de Avaliação de Fornecedores.

➤ **Maria de Fátima Passos Cruz**



50 anos - Técnica financeira, análise contabilística.

➤ **Maria Fernanda da Cruz Marques**



53 anos - Área administrativa da Função Pública no Instituto Hidrográfico da Marinha, de Novembro de 1979 a Abril de 1985, data a partir da qual iniciou funções na Reitoria da Universidade Técnica de Lisboa, que exerce até ao presente.

➤ **Maria Isabel Saiote**



52 anos - Assistente Técnico Especialista – Administração Pública.

➤ **Maria Isabel Abraços**



62 anos - Secretária durante sete anos numa multinacional. Leccionou francês com o curso da Alliance Française. Mais tarde após licenciatura em Literaturas Modernas, não seguiu a via de ensino, mas deu mesmo assim, explicações de várias disciplinas.

➤ **Maria Isabel Ottolini Moreira**



72 anos - Actualmente sem actividade profissional. Frequentou durante três anos Física e Química na Escola Politécnica da Universidade de Lisboa. Posteriormente fez um curso de arquivo na Biblioteca Nacional e um de programação de computadores, Cobol e Rpg2. Trabalhou ainda durante catorze anos como secretária particular antes de se retirar.

➤ **Maria Lucinda Silva**



59 anos - Assistente Técnica na Função Pública, desde há cerca de 25 anos.

➤ **Maria Luísa Amorim Escoval Ferreira**



53 anos - Secretária de Direcção durante 20 anos na Regisconta, SA e Assistente Técnica na Função Pública há cerca de 18 anos, sendo que nos últimos 5 anos trabalhou também em part-time num *Contact Center*.

➤ **Maria Otília Gaspar**



54 anos - Apoio de Secretariado nos Serviços de Informação e Tecnologia dos CTT.

➤ **Maria Teresa Gomes dos Santos**



65 anos - No final da carreira foi chefe de secção de uma secretaria num organismo do Estado. Faz voluntariado no IPO.

➤ **Maria Teresa Pimenta Bernardes**



56 anos - Professora (aposentada).

➤ **Nélida Bernardino**



54 anos - Funcionária pública no Instituto Superior de Economia e Gestão – Divisão de Recursos Humanos.

➤ **Olga Martinho**



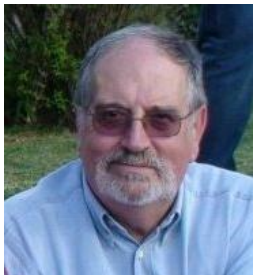
56 anos - Não tem no presente, nenhuma actividade profissional.

➤ **Rogério Abrantes**



61 anos - Bancário - actividade bancária em geral.

➤ **Rui Picciochi**



73 anos.

➤ **Susana Vieira**



53 anos - Técnica de RH - Desenvolvimento de Recursos Humanos; colaboração em vários projectos; formadora.

➤ **Vítor Lima**



69 anos - Gerente de vendas em duas multinacionais.

5. AS NOSSAS MOTIVAÇÕES

PORQUE ESTAMOS AQUI?

Depoimentos dos alunos:

- **Alberto Camacho:**
Manter contacto com a Universidade. Conhecer pessoas (e eventualmente fazer amigos...). Comparar a Universidade Sénior (onde tenho dado aulas há 8 anos) com um curso universitário com objectivos semelhantes.
- **Ana Maria Jacinto:**
Pertinência dos temas abordados e interesse por manter sempre contacto com novas pessoas.
- **Ana Maria Ottolini P. Machado:**
Este curso permitiu-me voltar a estudar e a interessar-me por várias matérias, ler, escrever e muito especialmente ter contacto com pessoas que logo após a primeira aula passaram a ser colegas e amigos. Foi um acontecer de camaradagem muito gratificante, tanto nas aulas como através da plataforma, facebook e e-mails.
- **Angelina Adelaide Rodrigues:**
Os temas serem abrangentes e com interesse, abordados por professores da especialidade. Procura de oportunidades de reflexão e de debate sobre questões actuais.
- **António Nunes de Almeida:**
Conviver e aprender alguma coisa.
- **Artur M. Campos Reis:**
Estímulo intelectual e alargar conhecimentos.

- **Carlos Lopes Lindo:**
Essencialmente para me manter activo física e intelectualmente.
- **Emídio Duarte Ferreira:**
Manter actividade intelectual e social e aprender, sempre.
- **Emília Costa Caldeira Monteiro:**
Conviver com pessoas com outras vivências, e aprender sempre...
- **Fernando Franco Pinto:**
Fundamentalmente o querer "continuar a aprender". Depois do ISEL, que não concluí por manifesta "falta de tempo" quero, neste "tempo de reforma", continuar activo.
- **Fernando Salvador M. Caldeira:**
A diversidade de temas que me permitem melhorar os meus conhecimentos, sendo uma mais-valia para me actualizar e melhorar o meu desempenho profissional.
- **Jaime Jorge Simões Rodrigues Bahia:**
Adquirir conhecimentos para me manter activo intelectualmente e fazer novas amizades.
- **José Arménio Fernandes de Vasconcelos:**
As motivações foram:
 - *Curiosidade*
 - *Estímulo intelectual*
 - *Ocupação de um tempo mais disponível.*
- **José Selão Barbosa:**
Adquirir mais conhecimentos para apoiar as minhas tarefas actuais e futuras como voluntário.
- **Maria Margarida Cortes Simões:**
Vim para este curso para ter de novo professores da Universidade Técnica de Lisboa, onde me licenciiei. Vim também pelo Programa e matérias a leccionar, principalmente pelo Módulo I, das TI, pois estou interessada nas redes sociais e na Web 2.0 e queria aprender mais e abrir horizontes.

- **Manuel Duque de Moraes:**
Sou um adepto de longa data da chamada formação contínua, i.e. aprendizagem, actualização e troca de experiências (boas e más...), ao longo da vida. Nesse sentido, considero que a minha situação académica, independentemente dos diplomas e graus de qualificação que tenha obtido, é, e será sempre, a de estudante, mesmo que às vezes a lição a tirar seja a de como não se deve fazer ou actuar...
- **Maria Alda de Jesus Figueira:**
Achei os temas muito interessantes o que me suscitou grande curiosidade.
- **Maria de Fátima Rosado da Silva:**
Aproximava-se, a passos largos, o momento em que passaria à situação de aposentada, quando um dia a fazer a minha leitura diária dos jornais, encontrei o anúncio deste Curso na Universidade Técnica de Lisboa. Tive a reacção imediata de me inscrever, pois senti que voltava novamente a ser estudante e novamente da Universidade Técnica de Lisboa, o que me tornaria muito feliz. Aceitei o desafio! As matérias são muito aliciantes e importantes no contexto actual do Mundo e da Humanidade. Com esta perspectiva senti que iria satisfazer a minha necessidade de continuar a aprender todos os dias da minha vida!
- **Maria de Lourdes Afonso Pereira Reis:**
Principais motivações: Aquisição de novos conhecimentos. Interesse pelo programa do curso – temas muito actuais.
- **Maria de Lourdes Soares Rodrigues:**
O desejo de aprender e evoluir sempre. A melhoria das minhas competências. A diversidade das matérias a leccionar.
- **Maria de Fátima Passos Cruz:**
Poder contribuir para uma sociedade melhor, com mais valores humanos, mais justa e onde o conhecimento possa ser encarado como uma grande mais-valia.
- **Maria Fernanda Marques:**
O estímulo intelectual que me deu reviver o meu tempo de estudante, proporcionando-me a actualização de conhecimentos.

➤ **Maria Isabel Saiote:**

A UTL - Curso sénior e as matérias a leccionar, suscitaram-me curiosidade, vontade de aprender e interesse pelas tecnologias.

➤ **Maria Isabel Abraços:**

Inscrevi-me neste curso porque quis aproveitar a oportunidade que a UTL me dava de adquirir novos conhecimentos e porque penso que a aprendizagem permanente é fundamental para nos actualizarmos e interagirmos numa sociedade sempre em mudança.

➤ **Maria Isabel Ottolini Moreira:**

Tenho 3 filhos, 8 netos que me ocupam muito tempo. Preciso de algum tempo para mim e...aqui estou.

➤ **Maria Lucinda Silva:**

Conclui há pouco tempo o curso EFA secundário e achei que nesta fase da minha vida este curso me dava a oportunidade de aprender mais, pois o programa era muito motivador.

➤ **Maria Luísa E. Ferreira:**

Gosto muito de aprender, principalmente no âmbito da Psicologia e das Ciências Sociais. Aprender sempre.

➤ **Maria Otília Gaspar:**

Vim para este curso por achar que é uma mais-valia para a minha realização pessoal, assim como achei os temas a leccionar bastante interessantes por serem matérias muito diversificadas.

➤ **Maria Teresa Gomes dos Santos:**

Aprender sempre mais...

➤ **Maria Teresa Pimenta Bernardes:**

Aprender, aprender, aprender sempre! Fazer novos amigos e trocar novas experiências, profissionais e pessoais.

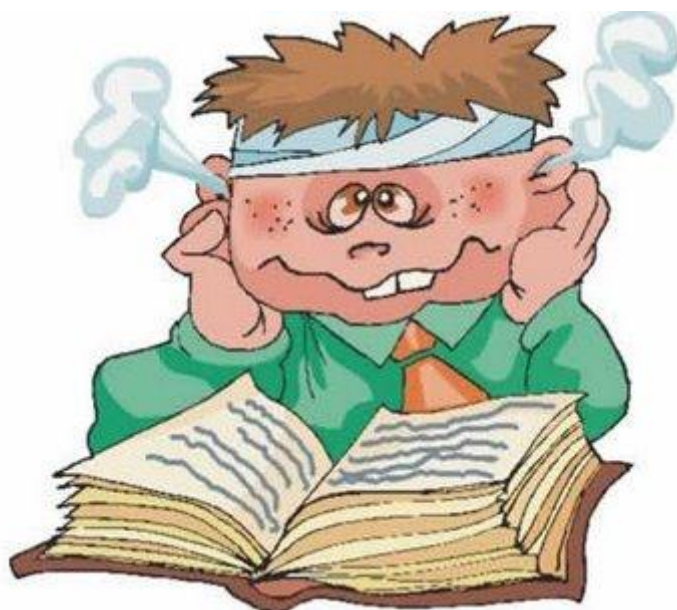
➤ **Nélida Bernardino:**

Foi o facto de não me terem imposto a obrigatoriedade de tarefas ou desafios que, nessa óptica, a motivação é fraca ou inadequada e por iniciativa própria e com convicção, colheria certamente frutos de sucesso.

➤ **Olga Martinho:**

Aprender mais, novas experiências de aprendizagem, de modo a poder trabalhar com terceiros.

- **Rogério Abrantes:**
Melhorar o conhecimento relativamente às áreas do curso e pela diversidade dos temas.
- **Rui Picciochi:**
Apreensão de novos conhecimentos. Manter a mente activa.
- **Suzana Vieira:**
Interesse pelas temáticas do curso. Necessidade de actualização permanente. Foi através da empresa (CTT) que tive a informação e oferta da possibilidade de participação.
- **Vítor Lima:**
Ocupação (de qualidade) dos tempos livres. Cultura. Pessoas.



6. P LANO DO CURSO

Módulo I – As Tecnologias de Informação

1) O que aconteceu de mais relevante

O módulo I decorreu de 9 a 23 de Novembro, leccionado pelos Profs. Artur Ferreira da Silva (4 sessões) e José Tribolet (última sessão), tendo sido apoiado por um grupo de 7 monitores (estudantes da LEIC do IST-Taguspark) que deram apoio personalizado aos participantes. Foi um módulo muito apreciado e com bastante participação, não só pela inovação, dado que nos foi apresentada uma plataforma informática de trabalho colaborativo – o NING - configurado para suportar o debate, a formação de grupos e a aprendizagem cooperativa esperada neste curso, disponível em <http://universidadeseniordautl.ning.com/>, mas também pela dinâmica criada e a actualidade dos temas.

Tópicos:

As aulas focaram-se nos seguintes pontos:

- **Gestão do Conhecimento e Processos de Aprendizagem.** As organizações aprendem, tal como o indivíduo aprende (*Schön, Arie de Geus*, etc). A importância da participação em comunidades para a realização de actividades e para a aprendizagem, quer a nível profissional, quer pessoal.

Nesse contexto assumem especial interesse a participação dos sujeitos em vários tipos de comunidades, nomeadamente em "Comunidades de Prática" (*Wenger*), comunidades de interesse (organizadas com base em interesses comuns), comunidades locais, de residência ou de origem, etc. Essas comunidades podem funcionar apenas em modo presencial, apenas suportadas por comunicações baseadas em computador (por vezes chamadas "comunidades virtuais") ou, como é mais comum actualmente, usando quer sessões presenciais, quer comunicações mediadas por computadores.

- **A aprendizagem é hoje concebida, não tanto, nem principalmente, como um processo de "transmissão de conhecimentos dos docentes para os alunos"** (*"impart of knowledge"*), mas principalmente como um processo eminentemente social e prático de apropriação do conhecimento pelos alunos, o que implica esforço próprio de cada um e a sua "prática reflexiva" (*Schön*), mas também a sua participação em diálogos e trabalhos colaborativos. A criação de vários grupos no NING, quer relativos a cada módulo, quer com base em interesses comuns (por exemplo "voluntariado"), bem como o projecto colectivo de elaboração deste *e-book* representam a materialização de tal filosofia de ensino/aprendizagem neste primeiro curso sénior da UTL.

- **Os processos de transformação ao longo da vida e a importância de um envelhecimento activo.** As experiências que se adquirem ao longo da vida e a partilha dessas experiências usando a tecnologia.

- **As comunidades virtuais, as redes sociais, a blogoesfera**, etc., como suporte à criação de comunidades, quer de aprendizagem, quer sociais, quer de entre-ajuda.

- **A importância das tecnologias de informação na sociedade da informação onde nos inserimos.** O que a tecnologia nos fornece, nomeadamente as plataformas de trabalho colaborativo.

A síntese destes tópicos pode ser consultada na plataforma NING do curso, em

<http://universidadeseniordautl.ning.com/group/modulodeinformtica?groupUrl=modulodeinformtica&id=6332167%3AGroup%3A354&page=4#comments>, tópico de 14 de Novembro.



Estes conceitos e ferramentas também têm importância nas Organizações, como foi apresentado pelo Prof. Tribolet, na sua aula sobre as "Organizações Biónicas". Foram referidos vários temas: Os recursos das organizações. Os recursos activos - as pessoas ("processadores de carbono") e os computadores ("processadores de silício") - e os recursos passivos. Os recursos activos acrescentam valor às organizações. A revolução do séc. XXI, a união da biologia e da electrónica, homem e computador - o aparecimento das organizações biónicas.

A apresentação referente a este tópico pode ser consultada em <http://universidadeseniordautl.ning.com/forum/topics/aula-sobre-emergencia-das>

O que aprofundámos:

A reflexão sobre as aprendizagens é tema abordado por **Donald A. Schön**, no seu livro, "*The reflective practitioner: how professionals think in action*". Este autor, já falecido, antigo professor de Estudos Urbanos e de Educação no *Massachusetts Institute of*

Technology, nos Estados Unidos da América, faz surgir aquilo que denominou como noções fundamentais: *conhecimento na ação (knowing-in-action)*, *reflexão na ação (reflection-in-action)*, *reflexão sobre a ação (reflection-on-action)* e *reflexão sobre a reflexão na ação (reflection on reflection-in-action)*.

Para conhecer melhor este autor e esta temática siga <http://www.infed.org/thinkers/et-schon.htm>.

Arie de Geus é um outro autor que nos permitiu reflectir sobre o conhecimento e a aprendizagem. No seu artigo «*Planning as Learning*» publicado em 1988, pela conceituada Harvard Business



Review, refere que «*a aprendizagem a nível institucional da organização, é mais difícil que a aprendizagem a nível individual, uma vez que significa que as equipas de gestão, e todos os membros da organização de um modo geral, têm que alterar os modelos mentais partilhados que possuem acerca da organização, da concorrência e do mercado.*», «*... Aprender não é um luxo, é a forma como as empresas descobrem o seu futuro.*», «*... numa organização, a aprendizagem mais relevante para a organização, é aquela que é feita por*

quem tem poder para agir, as equipas de gestão e planeamento. O verdadeiro objectivo do planeamento é não apenas criar planos, mas principalmente mudar os modelos mentais existentes nas cabeças dos decisores.».

A aprendizagem pode ser acelerada, segundo Arie de Geus, de várias formas:

- modificando ou mesmo suspendendo as regras do negócio, o que abre um conjunto novo de



possibilidades de actuação elaborando cenários virtuais, que permitem à equipa desenvolver novos modelos mentais partilhados e criar uma linguagem comum e uma sinergia entre os vários membros, que se vão revelar facilitadores do processo de aprendizagem. Planear conjuntamente significa discutir ideias e formar novos modelos mentais partilhados, isto é, planear é uma forma de aprendizagem ("*planning as learning*").

No seu livro "*The Living Company - Growth, Learning and Longevity in Business.*", Arie de Geus estudou a questão da sobrevivência e longevidade das empresas, introduzindo o conceito de "empresa aprendente", com base na sua experiência na Shell, onde desempenhou vários cargos importantes, incluindo o de Vice-Presidente para o Planeamento Estratégico.

Outro autor referido foi **Francesco Alberoni**, sociólogo italiano conhecido em todo o mundo pela sua teoria do estado nascente, dos movimentos colectivos do enamoramento e amor, bem como pelo estudo detalhado dos movimentos transformacionais que geraram as grandes mudanças civilizacionais (o Cristianismo primitivo, a Reforma, a Revolução Francesa, a Revolução Americana, etc.), que desenvolveu no seu livro "*Génese*".

Também **Etienne Wenger**, que estudou o conceito de "Comunidades de Prática", no seu livro "*Communities of Practice: Learning, Meaning and Identity*", publicou recentemente, com outros autores, o livro "*Digital Habitats - stewarding techology for communities*", onde propôs um novo papel para pelo menos um elemento de cada comunidade - "o de responsável pelas tecnologias" ("*tech steward*") que escolha as ferramentas ou plataformas de comunicação que melhor sirvam uma certa comunidade.

O estudo sobre comunidades é bastante antigo. Publicações de **Ferdinand Tönnies**, sociólogo alemão que morreu em 1936, apresentam a distinção, tornada clássica, entre dois tipos básicos de organização social, a comunidade (*Gemeinschaft*) e a associação ou sociedade (*Gesellschaft*). Ferdinand Tönnies entende que as relações de comunidade, típicas da era pré-industrial, e constituídas por grupos relativamente pequenos, de base local e com elevada coesão nascida do parentesco, das práticas herdadas dos antepassados e dos

fortes sentimentos religiosos que unem o grupo. Já as relações de sociedade são típicas de grupos que vivem vida urbana desenvolvida, se organizam em Estados e possuem uma complexa divisão do trabalho. No entanto, nos tempos mais recente o conceito de comunidade tem vindo a ser revisto, de forma a integrar, quer as redes pessoais, quer as novas redes e comunidades mediadas por computadores.

Com a finalidade de promover o debate, a criatividade, a entreaajuda e a troca de experiências, foi-nos apresentada a palestra "A escola mata a criatividade?": de Ken Robinson, com os vídeos em <http://www.youtube.com/watch?v=yFi1mKnvs2w>, parte 1 e

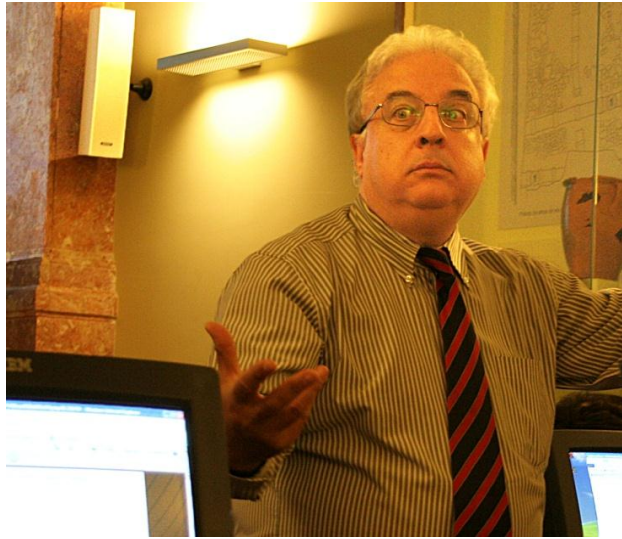
http://www.youtube.com/watch?v=0pn_oTIwy4g parte 2.

Na abordagem das redes sociais e de plataformas de trabalho colaborativo, foram apresentados diversos *links*, para diferentes tipos de comunidades. É possível criar comunidades seniores que reúnam interesses comuns. Embora os membros de uma comunidade mediada por computador (por vezes chamada "comunidade virtual") possam estar localmente distantes, estas podem tornar-se autênticas "comunidades reais", que usam as tecnologias para comunicar e para trabalhar. As redes sociais, os *blogs*, as comunidades virtuais, são instrumentos que facilitam a comunicação entre as pessoas.

Um leque enorme de endereços úteis sobre este tema pode ser consultado na plataforma NING, em:

[http://universidadeseniordautl.ning.com/group/modulodeinformtica?groupUrl=modulodeinformtica&id=6332167%3AGroup%3A354&page=4#comments.](http://universidadeseniordautl.ning.com/group/modulodeinformtica?groupUrl=modulodeinformtica&id=6332167%3AGroup%3A354&page=4#comments)

As organizações biónicas foram defendidas pelo Professor José Tribolet. Apresentado como “um dos pais da Informática em Portugal”, e com um perfil conhecido, este professor defendeu a “união” da capacidade biológica do carbono (o homem), com a capacidade electrónica da sílica (o computador).



Para aprofundar as ideias e o percurso deste professor, consulte:

http://www.posi.ist.utl.pt/POSIMag/posi_mag_01.pdf.

Muito se tem avançado nos últimos anos no que respeita às aprendizagens usando as tecnologias de informação. Finalmente o estudo *"Evaluation of the Implementation of the Communication on e-Skills for the 21st Century - results available 2010-10-29 00:00:00"* pode ser consultado na plataforma NING em:

<http://universidadeseniordautl.ning.com/group/modulodeinformtica?groupUrl=modulodeinformtica&id=6332167%3AGroup%3A354&page=2#comments>.

2) As aprendizagens – Contributos dos alunos

Texto de Alberto Camacho

Reconstrução da aula do Prof. Artur Ferreira da Silva (11/11/2010)

Tema: Tecnologias de informação – 2. Comunidades presenciais e comunidades mediadas por computador.

O que é aprender?

Focando um caso de importante significado, pensemos na aprendizagem que um bebé faz:

Ele é solicitado para andar. Ele tem de aprender a andar.

Ele tem necessidades: uma delas é a de comunicar com o mundo que o cerca, que os seus órgãos sensitivos lhe revelam. Em particular, ele presencia um conjunto de relações entre as figuras que se repetem nos momentos em que sente maiores satisfações (alimentação, aquecimento, sons associados) ou a cessação de sofrimento (mudança da fralda). Assiste às contracções do rosto dessas figuras, associa-as com prazer.

Instintivamente chora, surgem sons por si produzidos. Fica atento às relações



entre o som e a sua vida sensitiva. Passa a emitir sons por sua iniciativa. Começa a associar conjuntos de sons a factos importantes para si (alimentação, calor, termo de sofrimento). É o início da aprendizagem da linguagem materna, feita de sons, de sensações, de satisfação de necessidades. Depois começa a articular sons de forma voluntária, directamente relacionada (relação causa-efeito) com a

satisfação das suas necessidades: é a linguagem materna (que vai estruturando um nascente mundo interior, organizado em categorias, de ideias *a priori*).

Mais tarde, a aprendizagem ocorre:

1. No contexto da formação no ensino oficial:

No entanto, a aprendizagem não é um processo elaborado no decorrer da relação dinâmica professor-aluno, mas um processo mediante o qual o aluno (como pessoa) constrói na sua mente o seu próprio mundo, reconstruindo o mundo descrito pelo professor até, nalguma medida, o tornar seu.

2. No contexto da formação nas actividades profissionais:

Esta formação (*know how*) adquire progressivamente maior peso do que a formação obtida no ensino oficial.

3. No contexto e como resultante da vida social:

Referência à rudimentar percepção do mundo das crianças-lobo. Não falam nem conseguem aprender a falar, não têm conceitos básicos da vida social (tais como valores). Sem vida social, não há aprendizagem.

Aprendizagem esta que, praticamente, só a fazemos com as pessoas, com cujo pensamento já nos identificámos anteriormente. Daí a influência determinante dos grupos sociais em que já nos inserimos sobre os conceitos, as ideias que absorvemos quotidianamente. Só uma pequena parte do mundo em que não estamos diariamente integrados pode ser absorvida lentamente, gradualmente. Influência da família, do grupo profissional, do grupo desportivo da nossa afeição, do partido político da nossa preferência.

A aprendizagem também é influenciada pelo que já sabíamos antes. Do que ouvimos de novo retemos muito pouco (25%?). Do que relacionamos com conhecimentos ou experiência anterior, muito mais (75%?).

Francesco Alberoni (*Génesis, Público e privado, Enamoramento e amor, O erotismo, O altruísmo e a moral*), autor italiano (da linha de Schopenhauer: a Filosofia do sentimento?), chama a atenção para o facto de normalmente só prestarmos atenção, daquilo que nos dizem, àquilo que é concordante com o nosso anterior entendimento, a nossa anterior visão do mundo; no

namoro, porém, a atenção tem de ser prestada a tudo aquilo que o objecto do nosso amor diz, mesmo que seja um disparate, caso contrário o namoro acaba.

Os casamentos, por sua vez, acabam quando as duas partes deixam de estar atentas, deixam de aprender.

Numa organização, a aprendizagem ocorre, quer em díade (relacionamento entre duas pessoas), quer em contacto com a realidade da vida social das organizações, como um todo, quer ainda em comunidades dentro das organizações:



- Comunidades de prática: além das díades são também importantes as relações sociais estabelecidas em comunidades de prática (em comum): engenheiros, secretárias (é importante “conquistar” as secretárias, sem o que nada se consegue; o seu papel social é importante).
- Comunidades de interesses: excursionistas, fumadores, filiados em determinado partido, etc.
- Comunidades locais: ambiente sujo, pouco saudável.
- Comunidades de prática de doença: pessoas que têm em comum determinada doença.

Os seniores encontram-se num processo de desenvolvimento caracterizado pelas transformações (semelhança com o desenvolvimento infantil). Até aos 22 anos (mera referência, pois não

há números fixos) o indivíduo atravessa um processo de desenvolvimento físico e psíquico muito forte; depois, durante grande parte da vida, estabiliza. Finalmente, após os 50 anos, volta a percorrer um processo de transformação ao longo do qual vai perdendo capacidades. Educado para “aprender na escola”, o sénior não se encontra sensível à ideia de voltar a aprender. Corrigir “ideias feitas”, hábitos, é difícil.

Neste curso para “seniores na universidade” há algumas ideias claras:

1. ensinar;
2. ajudar a ter um envelhecimento activo. Mas há obstáculos importantes: já não estão habituados a aprender e encontram-se “inactivos” e isolados.
3. propor actividades e criar grupos (voluntariado em escolas, academias seniores, hospitais, etc.)
4. proporcionar grandes períodos de discussão, para transmitir aprendizagem.
5. proporcionar um envelhecimento activo: criando grupos para trocas de experiências; persistir, depois de acabado o curso da UTL, na manutenção de contactos com pessoas com quem podem contar, quer sob formas presenciais (encontro para jogar às cartas no jardim) quer sob formas não presenciais (grupos/comunidades mediados por computador, nomeadamente utilizando o Skype).
 - Alguns grupos podem ser criados imediatamente, com a finalidade de manter os seniores activos:
 51. empreendedorismo sénior;
 52. actividades profissionais para seniores;
 53. voluntariado:
 531. nos hospitais;
 532. nas escolas: monografias pessoais/profissionais (eu fui... eu fiz...);
 533. social, em geral;
 534. em comunidades:
 - de residência,
 - de nascimento (casa do Alentejo, das Beiras, etc.)
 535. grupos de interesses. Exemplos: investigação histórica e escrita de livros, em equipa (história da ciência, história da filosofia, história da música, história da C.P., história da

C.U.F., etc.), colecionismo (selos, moedas, conchas, postais ilustrados, etc.).

- Outros grupos podem ser criados nos anos seguintes deste curso. Não são aconselháveis grupos não diferenciados, tais como: das mulheres, dos engenheiros, etc.

As redes sociais vão ser importantes.

"nings" (*ning.com*). grupos "groups" (*group.com*).

openspaceworld.ning.com

INTRODUÇÃO À ENGENHARIA ORGANIZACIONAL - O PAPEL DAS SI/TI NAS ORGANIZAÇÕES

O papel da engenharia consiste em tornar os humanos aptos para compreender e lidar com a sua vida, individualmente e em sociedade, e em aumentar a sua capacidade para reduzir a incerteza e controlar o futuro.



A engenharia usa a ciência para facultar o conhecimento e a tecnologia de modo a incrementar as capacidades e fornecer à acção humana os meios para que possa realizar consequentes e adequadas transformações da realidade.

As bases científicas da Engenharia Organizacional decorrem de muitos e diversos ramos das ciências, tanto de natureza lógica (*soft*), como material (*hard*).

A humanidade desenvolveu um método científico de abordagem: observar, questionar, formular hipóteses, testar, aprovar e teorizar. A esta abordagem científica, baseada:

- em modelos do mundo e
- à separação entre observador e observado, as entidades nela envolvidas, deu-se a designação de Engenharia Organizacional.

Mas este propósito esbarra, em cada aplicação do método, com um problema de difícil tratamento, como separar os interesses, as perspectivas próprias:

- do observador, seres humanos e computadores
- e do observado, a organização?

As questões colocadas no decorrer da aplicação do método científico são:

- como é constituída a organização?; o que faz a organização? porquê?; quando?; onde?; como?.

A resposta usual a esta questão é representada pelo seguinte modelo:

(Ver Figura 1 – slide 11 na apresentação da aula, em <http://universidadeseniordautl.ning.com/forum/topics/substituicao-do-ficheiro-da>)

Mas a resposta mais adequada para o ponto de vista da Engenharia Organizacional é dada pelo modelo:

(Ver Figura 2 – slide 13 na apresentação da aula em <http://universidadeseniordautl.ning.com/forum/topics/substituicao-do-ficheiro-da>)

Este último modelo, que representa a versão usual da engenharia informática, trata a organização como um sistema constituído por subsistemas; subsistemas que interagem uns com os outros.

A abordagem usual da ciência dos sistemas consiste em considerar uma organização como uma complexa e dinâmica rede de computadores, interagindo logicamente uns com os outros, enquanto alguns deles se encontram ainda sendo operados por “utilizadores”. A abordagem “usual” de uma ciência que pretenda basear-se numa visão realista da vida de negócios, consiste em considerar uma organização como uma tribo de humanos desempenhando os seus papéis num jogo de natureza cultural, social e política, regido por diversas normas de gestão ditadas por dirigentes formados segundo uma filosofia MBA (*Master Business Administration*).

A nossa abordagem CEO (Ciência da Engenharia Organizacional) consiste em considerar uma organização como uma

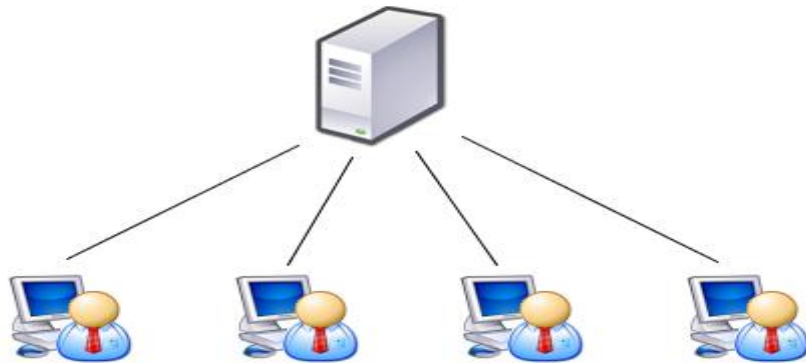
orquestração coreográfica variando dinamicamente no tempo, desempenhada por humanos que usam todas e quaisquer ferramentas, i. e., meios instrumentais de que disponham, para agir sobre o seu meio ambiente. Hoje, algumas dessas “ferramentas” são, não só muito potentes, como cada vez mais “inteligentes”: os computadores!

Uma organização é uma rede semântica de servidores, integrando ciências “*hard*” (relativas ao conhecimento e utilização das propriedades materiais) e ciências “*soft*” (relativas ao conhecimento das regras e à aplicação da lógica), nomeadamente:

- servidores baseados em silício (computadores)
- servidores baseados em carbono (humanos).

Estes servidores trabalham em convergência de finalidades em tempo real.

As características destes servidores baseados em carbono, na perspectiva da engenharia, consistem em que todos os servidores de carbono usam a mesma arquitectura, optimizada para alcançarem um alto nível de processamento semântico de dados de entrada/saída por meio de 5 canais fornecidos com o seu chassis.



A abordagem da Engenharia Organizacional caracteriza-se pela exigência de que os três elementos chave de uma organização-em-rede-semântica, a saber, designação, protocolos e formatos, sejam compatíveis, e de se encontrarem em sintonia com o servidor baseado em carbono.

De acordo com a Carta dos Direitos Humanos da Organização, os humanos têm o direito de pretender que, sendo eles parte

integrante da organização, o que nela está a acontecer “faça sentido” para eles.

As organizações são sistemas complexos. Pode dizer-se que existe uma “Organização” se, e só se, todos os seus elementos activos:

- conhecem a linguagem coreográfica comum,
- comunicam usando essa linguagem,
- e através da interacção entre si, por meio dessa linguagem comum, todos eles mantêm, quando agem, representações internas idênticas e sincronizadas de tal “Organização”.

Para lidar com a complexidade, intensidade e velocidade das organizações, é essencial dotar os servidores com ferramentas que proporcionem uma visão “unificada” da organização. Esta é a condição necessária para que se possa ter mantida actualizada e sincronizada, a participação de cada cérebro humano e de cada cérebro “mecânico” no seu processo de funcionamento. Criar estas ferramentas é o objectivo que se propõe a Engenharia das Organizações.

Um facto emergente no século XXI é o aparecimento da Biónica das Organizações. Trata-se de uma forma de organização auto-consciente (*self-awareness*). Uma organização é auto-consciente quando todos os seus servidores mantêm uma sincronização em tempo-real dos seus modelos do mundo individuais. Quando tal acontece, todos os servidores mantêm uma visão compartilhada da coreografia que está a ser desempenhada em comum.

Realizar a engenharia para a auto-consciência organizacional consiste em dotar a organização com os meios para alcançar uma activa sincronização dos servidores de carbono e de silício em tempo real.

A inteligência colectiva e a emergência da Biónica Organizacional criam organizações auto-conscientes que facultam aos seus servidores os sensores e processadores colectivos adequados ao melhor contexto decisional. É assim tornado possível a esses

servidores, no momento de tomarem as suas decisões individuais, o uso de algoritmos inteligentes.

A Engenharia Organizacional tem por vocação dotar a organização com modelos organizacionais com capacidade para ver ao longo de diferentes dimensões, projectadas em planos semânticos. Torna assim possível talhar (*to tool*), a partir de "Um" tal modelo holístico (susceptível de gerar outros modelos de crescente complexidade) organizacional, visões e modelos restritos especializados, que são adequados para representar as diferentes dimensões, funções, departamentos, especialidades que existem e vivem na organização.

As ferramentas (*tools*) são os meios da engenharia. O propósito da Engenharia Organizacional consiste em tornar os humanos capazes de compreender e lidar com a sua vida, individualmente e na sociedade, e aumentar a sua capacidade para lidar com a incerteza e controlar o futuro.

A engenharia dos sistemas de controlo. Um sistema possui variáveis dinâmicas. Em dado momento, cada variável encontra-se num estado bem definido. Cada variável pode ser observável ou não. Cada variável pode ser controlável ou não.

(Ver figuras 3, 4, 5 e 6 – slides 35 a 38 na apresentação da aula em <http://universidadeseniordautl.ning.com/forum/topics/substituicao-do-ficheiro-da>)

Imperativos do conhecimento na representação da organização:

1. Perspectiva sistémica, holística.
2. Perspectiva operacional, detalhada "As is". Já! Sempre actualizada!
3. Representação construída a partir da praxis "real". Conhecer (sempre!) quem faz o quê, onde, quando, porquê, para quê, com o quê.

Componentes da praxis "real":

QUEM faz o quê? Quem? Que entidades? Os substantivos.

Quem FAZ o quê? Faz? Que actividades? Os verbos...

Quem faz O QUÊ? O quê? Que entidades resultam das actividades?
Novamente, os substantivos...
Como é que "Quem faz o quê"? As frases...os processos.
E ainda "Como, Onde, Quando, Porquê?"

A organização a funcionar. É um livro de estórias...com frases...que formam parágrafos...e capítulos...a ser escrito por muitos autores. É a "vida real" (o negócio) a acontecer!

Domínios da Engenharia Organizacional:

O domínio do "fazer": a organização justifica-se pelo que faz!

O domínio do "ser": a organização distingue-se pelo que é!

O domínio do "dever": a organização motiva-se pelo que quer vir a ser".

Engenharia Organizacional e modelização. Poderá haver auto-consciência organizacional sem a sua representação? Poderá haver engenharia de uma organização sem a sua representação? NÃO!

Texto de Fernando Pinto e Fernanda Marques

NOTAS SOBRE ORGANIZAÇÕES BIÓNICAS

(Aula dada pelo Prof. Tribolet em 23/11/2010)

Emergência das Organizações Biónicas:

1. A evolução em curso no princípio do séc. XXI
 2. Organizações, Empresas, Administração, Grupos
- Todos fomos habituados a falar em organizações. Pensamos em estruturas, hierarquia, o que deve e o que não deve ser feito.

A organização tem uma componente estruturada, que processa recursos, acrescenta valor e faz "produtos".

Isto tem a ver com a realidade. Os seres humanos usam recursos, transformam-nos e colocam-nos no "exterior".

Uma organização é um conjunto de regras. É uma "coisa viva", com regras, direitos e privilégios.

No entanto, este conceito pode ser aplicado a alguns países (ex. Alemanha), pois noutros (ex. Portugal) a organização é o "caos".

Olhemos para a organização de um modo objectivo. A **organização** é um conjunto de recursos activos que têm a capacidade de mudar o seu estado histórico e os seus principais recursos são as pessoas e os computadores.

A organização proporciona que os seus recursos activos mudem o estado das coisas e acrescentem valor.

Uma organização é uma rede de "actores em acção, em constante produção".

A organização como entidade não é diferente da emergência do ser humano.

(conselho de leitura: "Erro de Descartes", de António Damásio).

Nós somos um conjunto de recursos activos, de células, de genes.

O "sistema operativo" dos Orientais é diferente do "sistema operativo" dos Ocidentais. Somos "máquinas" com propósitos para "criar coisas".

Ser Humano - "Servidor de carbono",

Computador - "Servidor de sílica".

Nenhum humano existe isoladamente. Só existimos em "transição". Quando nascemos "dá-se o *bootstrap*" (arranque da "máquina"). Isto é "programação"!

Em informática, boot é o termo em inglês para o processo de iniciação do computador que carrega o sistema operacional quando a máquina é ligada.

Muitos computadores podem executar apenas códigos existentes na memória de trabalho (ROM ou RAM); os sistemas operacionais modernos são normalmente armazenados em disco rígido, CD-ROM ou outros dispositivos de armazenamento. Logo que o computador é

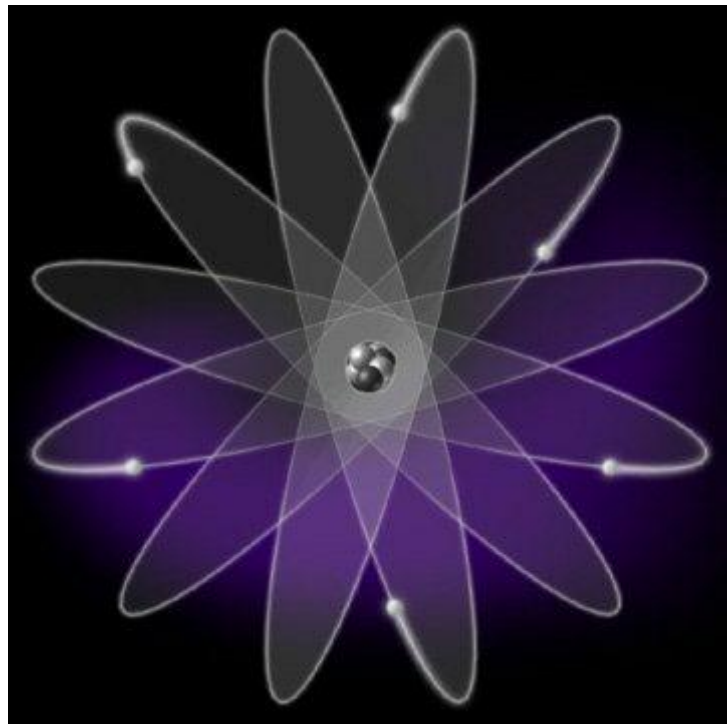


ligado, ele não tem um sistema operacional na memória. O hardware do computador não pode fazer as acções do sistema operacional, como carregar um programa do disco; assim um aparente insolúvel paradoxo é criado: para carregar o sistema operacional na memória, precisamos de um sistema operacional já carregado.

O termo "boot" deriva do inglês booting (En) que, por sua vez, deriva do termo bootstrapping (de boot straps - cadarços de bota). Em computação, todas as três expressões têm basicamente o mesmo significado. O termo faz alusão às histórias sobre o Barão de Münchhausen, que, segundo a lenda, era capaz de se erguer do pântano (para não se molhar) puxando pelos cadarços das próprias botas (pulling himself by his own boot straps). Ou seja, o termo procura dar a imagem de um processo aparentemente impossível pelo qual o sistema se ergue (ou se coloca em funcionamento) por seus próprios esforços.

A vida na Terra está feita sobre a bioquímica do carbono (4 compostos do carbono).

*O carbono (do latim carbo, carvão) é um elemento químico, símbolo **C**, número atómico 6 (6 protões e 6 electrões), massa atómica 12 u, sólido à temperatura ambiente. Dependendo das condições de formação, pode ser encontrado na natureza em diversas formas alotrópicas: carbono amorfo e cristalino, em forma de grafite ou ainda diamante. Pertence ao*



grupo (ou família) 14 (anteriormente chamada IVA).

É o pilar básico da química orgânica, conhecem-se cerca de 10 milhões de compostos de carbono, e forma parte de todos os seres vivos.

A acção é sempre em rede, pois a transição é sempre com alguém.

Actos de coordenação – É quando não se muda o estado do Mundo. É comunicar o nosso estado mental.

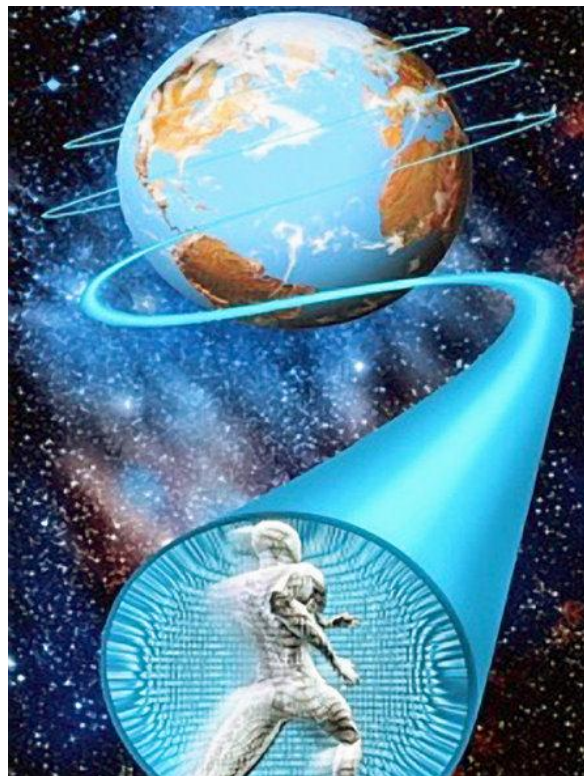
Os “Actos de coordenação” usam “modelos” e “linguagem”. Nós temos vários “modelos” no Mundo que se relacionam com os nossos sentidos.

Modelo organizacional corresponde a uma determinada estrutura organizacional já consolidada. Esse modelo define como as tarefas são formalmente distribuídas, agrupadas e coordenadas; cada empresa adota o melhor modelo para sua organização segundo suas estratégias. A estrutura da organização influencia directamente o desempenho, a gestão e os resultados da empresa, e o modelo deve ser escolhido de forma a garantir a melhor eficiência possível da empresa.

Linguagem de programação é um método padronizado para expressar instruções para um computador. É um conjunto de regras sintácticas e semânticas usadas para definir um programa de computador. Uma linguagem permite que um programador especifique precisamente sobre quais dados um computador vai actuar, como estes dados serão armazenados ou transmitidos e quais acções devem ser tomadas sob várias circunstâncias.

Actualmente já não é possível separar a acção dos computadores da dos humanos. Até final do séc. XX, as “organizações” podiam ser vistas como “redes de humanos” suportadas individualmente por “artefactos tecnológicos”. Actualmente já não é possível separar o papel e a acção dos “artefactos tecnológicos”, no seu conjunto, da acção em “rede de humanos”.

«À excepção de Deus, só os “Informáticos” criam coisas novas».



Tomemos como exemplo a INTERNET. Quem a controla? Nós somos "actores" e "espectadores". O "Ser Humano" é a "comunicação".

(conselho de leitura: "**A Fórmula de Deus**", de José Rodrigues dos Santos).

Todas as linguagens (*de programação*) usam uma estrutura (*de dados*).

*Na Ciência da computação, uma **estrutura de dados** é um modo particular de armazenamento e organização de dados num computador de modo que possam ser usados eficientemente.*

Informação: Quando se recolhem modelos e se tiram significados. **Modelo de Dados** é a especificação das estruturas de dados e regras de negócio necessárias para suportar uma área de negócios. Representa um conjunto de requerimentos de informações de negócio. É uma parte importante do desenho de um sistema de informação. Normalmente atende a três perspectivas: Modelo Conceptual, Modelo Lógico e Modelo Físico.

Informação é o resultado do processamento, manipulação e organização de dados, de tal forma que represente uma modificação (quantitativa ou qualitativa) no conhecimento do sistema (pessoa, animal ou máquina) que a recebe.

O **sistema de informação** é a infra-estrutura logística que suporta as "pessoas" na organização. A "orquestração" das acções denomina-se **processo**. Temos a "partitura" separada dos vários "indivíduos". A "engenharia" é o conjunto de "artefactos" para "navegarmos" no Mundo.

Quando se "faz um sistema" queremos agir para o futuro, ter a capacidade de agir para o "exterior".

As conseqüências são profundamente humanas. Podem construir "conhecimento colectivo" e os únicos agentes da acção são "os humanos" que trabalham e que o aplicam às "empresas", às "famílias" e aos "círculos de amigos".

Sistema de Informação é a expressão utilizada para descrever sistema, seja ele automatizado (que pode ser denominado como Sistema de Informação Computorizado), ou seja manual, que abrange pessoas, máquinas, e/ou métodos organizados para colectar,

processar, transmitir e disseminar dados que representam informação para o usuário e/ou cliente.

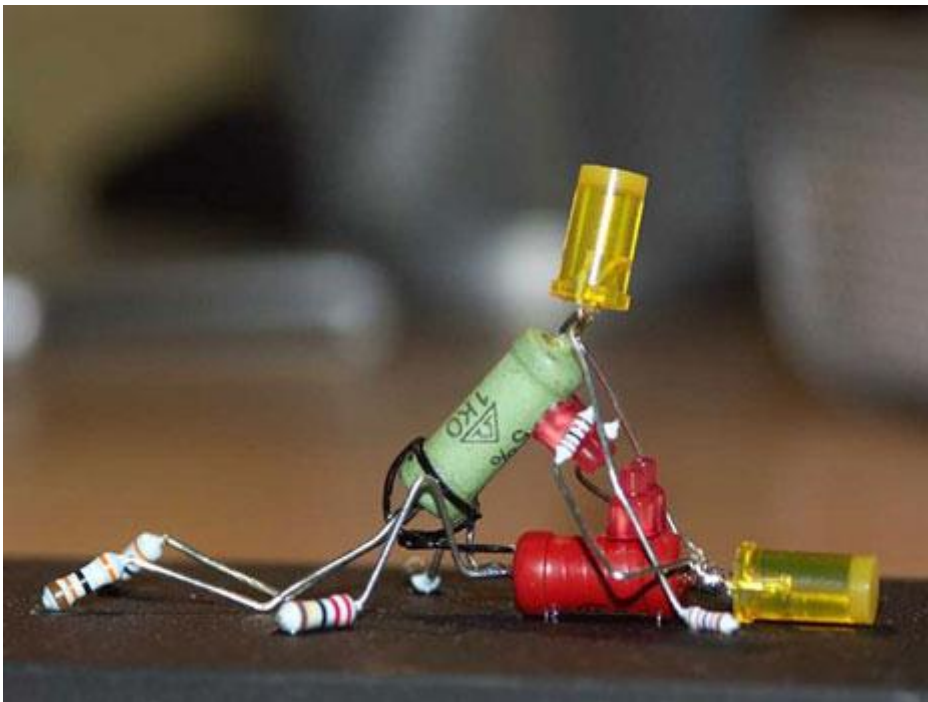
Processo, no contexto da informática, é um programa de computador em execução. Em sistemas operacionais, processo é um módulo executável único, que corre concorrentemente com outros módulos executáveis. Por exemplo, um processador de texto, um navegador e um sistema de banco de dados são processos separados que podem rodar concomitantemente. Processos são módulos separados e carregáveis.

BIÓNICA: É a conjugação das capacidades biológicas com as capacidades electrónicas.

Capacidades biológicas – **CARBONO.**

Capacidades electrónicas – **SÍLICA**

(É um conjunto de artefactos contextualizados que permitem "casar" a biologia com a electrónica).



Trabalho realizado por Fernando Pinto e Fernanda Marques a partir de notas tiradas na aula e consulta na Internet:

Sites consultados: WIKIPÉDIA.

Texto redigido de acordo com a antiga ortografia.

3) O que disseram e pensaram os alunos durante o Módulo I

Período temporal – Módulo I “Tecnologias de Informação” de 9 a 23 de Novembro

Recolha de Margarida Simões

- **Registos de interesse:**

Sobre a problemática do *e-learning* e *b-learning*, o Professor Ferreira da Silva, escreveu em 21 de Novembro:

A expressão *e-learning* designa a formação dada exclusivamente através de computadores. Há mesmo produtos e plataformas desenvolvidas só para o *e-learning*. Eu tenho tido discussões com pessoal ligado ao *e-learning*, por dois motivos diferentes. Por um lado, porque muito do que se designa por *e-learning* é formação "tradicional" só que feita com computadores - devia pois ser chamada *e-teaching*. A outra, porque parece haver quem pense que a tecnologia, só por si, pode mudar o ensino (ou um país) e isso não é verdade. É precisa uma "mudança de paradigma" antes da, ou concomitante com, a mudança tecnológica.

A expressão *b-learning* designa, em geral, uma formação que é essencialmente em *e-learning*, mas tem algumas acções em sala, principalmente para as pessoas se conhecerem.

Eu penso que a formação que dou (que sempre dei, desde há muitos anos) assenta num "paradigma de ensino/aprendizagem" diferente do tradicional.

Dantes fazia isso sem computadores, só com actividades em sala. Agora, com as tecnologias disponíveis, complemento isso com o uso de plataformas baseadas em computadores e redes. Mas as plataformas que uso (como o NING aqui, ou outras mais elaboradas - e muito mais caras - noutras situações) nem sequer são consideradas plataformas de *e-learning*, mas sim plataformas de "trabalho colaborativo", normalmente usadas para debates, criação de

comunidades, ou gestão do conhecimento, e que eu adopto também como suporte aos processos de ensino/aprendizagem.

Embora admita que a designação *b-learning* possa ser aceite para o que tento fazer, não me sinto muito confortável em usar a expressão, por ela me parecer apenas um desenvolvimento do "*e-learning*", e porque penso que muitos dos "especialistas em *e-learning/b-learning*" não considerariam isto como *b-learning*.

Mas num sentido geral, em que se entenda learning como aprendizagem e não apenas como "ensino", e dado que há sessões presenciais e diálogo numa plataforma "mediada por computador", essa expressão pode ser usada, nesse sentido preciso.

Registo de Olga Martinho sobre comunidades de prática, em 21 de Novembro:

" Sugiro a leitura do seguinte endereço sobre

Comunidade de prática – Etienne Wenger

<http://kmol.online.pt/entrevistas/2001/06/01/etienne-wenger> "

Registo do Professor Ferreira da Silva em 27 de Novembro:

"... o *e-book* é **o livro dos alunos** e feito principalmente por estes. No entanto, deve reflectir, além do que se passar nos grupos criados espontaneamente por alunos, também o que for ensinado pelos docentes, nos vários módulos previstos, tal como ele tiver sido apreendido e reflectido pelos alunos, individual e colectivamente.

Acredito firmemente num modelo de ensino/aprendizagem centrado nos alunos, e assente na forma como estes, individual e colectivamente, aprenderem/apreenderem as matérias abordadas, por as tornarem suas. Facilitar esse processo é, aliás, a finalidade desta plataforma..."

Registo de José Barbosa relativamente ao que foi transmitido pelos Professores **Artur F. Silva e José Tribolet:**

" recomendo-vos a leitura deste livro:

WIKINOMICS - *A Nova Economia das Multidões Inteligentes*, de Don Tapscott e Anthony D. Williams".

Registo de Fernando Pinto sobre comunidades virtuais, em 17 de Novembro:

Segundo a Wikipédia, "Uma comunidade virtual é uma comunidade que estabelece relações num espaço virtual através de meios de comunicação à distância. Caracteriza-se pela aglutinação de um grupo de indivíduos com interesses comuns que trocam experiências e informações no ambiente virtual". Sabemos que o "rigor científico" da Wikipédia nem sempre é o melhor, e como o Professor disse na aula "...as comunidades são sempre reais, podendo ser presenciais ou mediadas por computador...", o que me parece ser mais racional. No entanto, quando revia as notas tomadas na aula reparei num pequeno sublinhado que tinha feito no meu caderno em que escrevi "não existem comunidades virtuais". Pareceu-me ser esta a conclusão do que anteriormente havia anotado. No entanto ao reflectir um pouco sobre o assunto deparou-se-me a dúvida de se na realidade não existem "comunidades virtuais", e por isso coloco a seguinte questão:

-Poderão os programas tipo "*Farmville*", que tanta e tanta gente acompanha, serem considerados "comunidades virtuais"? Na realidade, neste tipo de programa tudo é virtual, a minha dúvida é se podemos considerar "uma comunidade".

Registo de Alda Figueira sobre o trabalho em plataformas colaborativas, em 16 de Novembro:

"....Há cerca de 50 anos atrás não existiam, como hoje, estes grupos. Mesmo a nível dos trabalhos que tive, não requeriam grande envolvência com os dos restantes colegas. Tudo isto contribuiu para um certo individualismo na forma de trabalhar, pelo que me sinto mais limitada na comunicação em grupo.....".

Registo de Isabel Moreira sobre o ensino mediado por computadores, em 20 de Novembro:

Ainda está pouco divulgado entre nós o ensino, a aprendizagem e a comunicação através de suportes tecnológicos.

De qualquer modo, eu tenho de realçar a obra que a Porto Editora (<http://formacao.escolavirtual.pt/>) tem desenvolvido.

Penso que nas escolas estas técnicas deveriam ser mais divulgadas. Sou bastante leiga no assunto e pouco hábil no "manuseamento" dessas tecnologias, mas como tenho um netinho (agora com 15 anos) portador de Xfrágil que é responsável pelo seu atraso mental, tenho tentado, porque a relação dele com o computador é fantástica, encontrar sítios onde ele comunique e aprenda especialmente através da audição. O que, por norma, é difícil visto que as lições são escritas.

Pela minha experiência, estas crianças... que são milhões..., tendo a percepção das suas limitações, do julgamento dos outros (para quem dificilmente olham "olhos nos olhos"), sentem-se seguras em frente ao computador, são elas próprias. Acho uma formidável ferramenta.

Registo de M. Fernanda Marques em 23 de Novembro:

Este módulo (Informática) permitiu-me adquirir conhecimentos sobre as potencialidades que a Informática nos pode dar, que me eram totalmente alheias, como por exemplo a comunicação virtual permanente uns com os outros por meio da plataforma, permitindo o manuseio das ferramentas que nos são disponibilizadas.

Algumas das matérias que aprofundámos incidiram sobre o conceito sobre o processo de aprendizagem, as várias comunidades, a criação de grupos, as ferramentas para trabalho colaborativo, no que refere aos endereços de *links* úteis.

Registo de Olga Martinho em 21 de Novembro, dirigido ao grupo do *e-book*:

Publicação de livros na internet:

<http://www.livrovirtual.com/LivroVirtual/>

<http://www.rascunho.net/artigo.php?id=2089>

Registo de Ana Jacinto sobre a aula das organizações biónicas, em 23 de Novembro:

“...todos nós, no exercício da profissão desempenhámos um ou mais papéis dos que se descrevem, com maior ou menor consciência. Na verdade, sempre que os trabalhadores se sentiram, em determinado momento, inseguros e insatisfeitos dentro das organizações em que trabalhavam, estavam provavelmente a falhar e em disfunção com um dos pilares dessa organização sistémica, ou seja, as potencialidades da mesma não estavam em funcionamento ideal e perfeito, com os seus actores, falhando aqui ou ali, em períodos de tempo, ora curtos ora excessivamente longos e arrastando-se, por vezes, indefinidamente até à sua falência técnica e financeira.

Pena é que este conhecimento não nos tivesse sido disponibilizado, à entrada das organizações, antes de começarmos a colaborar proactivamente com as mesmas, e que só nesta fase da vida, tenhamos a oportunidade de reflectir sobre estas questões centrais, que não têm nada de abstracto, e que bem pelo contrário, reflectem dúvidas e situações de desconforto organizacional, que todos, uns mais do que outros, foram sentindo ao longo de décadas de trabalho. Mas, conhecimento é poder e, por isso, mesmo seniores, podemos e devemos descortinar aos nossos filhos e netos, estas realidades cada vez mais emergentes... embora o verdadeiro caminho tenha de ser feito por eles....”.

Módulo II – História, Arte e Cultura

Texto de António Nunes de Almeida

SAIBA ONDE É QUE PÕE OS PÉS!

Saiba por onde é que anda! Trepas a calçada do Combro não é a mesma coisa que subir ou descer uma ignara ladeira qualquer. Há que acautelar-se também para que os seus pés não o levem a um beco sem saída e, logo, desorientante!

Como consolo para uma situação destas, é bom saber-se quem é o personagem ou a coisa cujo nome está (estará? Nem sempre...) num azulejo bem colado na parede. Dizer que esteve no Beco das Atafonas fica melhor que afirmar ter-se perdido – ou achado, tanto faz – num beco de umas senhoras de que não é capaz de lembrar o nome! Tem outro sabor!

Se o percalço acontecer ao passear na Rua Almocreves em Setúbal, na Travessa da Espera ao Bairro Alto, ou havendo que se aventurar no Largo das Galinheiras na Charneca e conseguir ler os nomes dos azulejos (se lá estiverem...), terá sempre um benefício estimável: saber onde se perdeu e com quem passou aquele confuso mau bocado!

Se for saudavelmente curioso, irá mais tarde ver quem ou o quê, deu o nome ao Beco e batizou a Travessa. Com isso, aprenderá História, saberá tradições, muitas já perdidas para sempre e terá outro prazer sabendo o que significa cada lugar onde pôs os seus pés. Nenhum nome de rua nasceu de pais incógnitos e todas as vias têm a sua história proveniente da nossa História.

A Prof^a. Doutora Maria Calado, na sua lição “A HISTÓRIA ATRAVÉS DA TOPONÍMIA” dá-lhe uma enorme e muito curiosa ajuda! Ora veja!

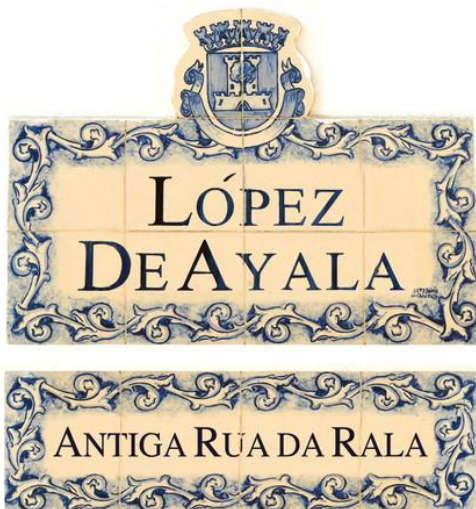
1) O que aconteceu de mais relevante

Texto de Ana Maria Ottolini Machado

A História através da toponímia

A toponímia, palavra que deriva do grego *topos* (lugares) e *onoma* (nomes), estuda os nomes próprios dos lugares, a sua origem e a sua evolução. Tem, portanto, uma forte ligação com a História.

Para além de estudar a evolução do nome de localidades, cidades, vilas e províncias, a toponímia estuda os nomes de outros elementos, tais como: dos cursos de água, de mares e oceanos, relevos etc.



Os topónimos podem-se classificar da seguinte maneira:

- Pelo nome de origem - latim
- Pela estrutura da sua formação
- Pelo batismo de origem
- Ou por composição léxica

Os topónimos vão mudando ao longo dos tempos devido a várias causas como:

- Revoluções
- Políticas e outras.

No entanto, e apesar de alguns lugares mudarem oficialmente de nome mantém-se a tradição de os chamar pelo nome antigo.

Dou alguns exemplos:

- Terreiro do Paço: depois do terramoto de 1755 o Marquês de Pombal, por decreto real mudou o nome para Praça do Comércio, mas continua a ser conhecido pelo nome antigo.
- Praça do Areeiro: modificada por razões políticas, para Praça Francisco Sá Carneiro, continua a ser conhecida popularmente pela Praça do Areeiro.
- Largo de S. Carlos que por razões políticas e após as revoluções liberais, passou a Largo do Directório ou Praça dos Republicanos, não é reconhecido por este nome.
- Av. da República tinha o nome dum grande técnico da cidade, Ressano Garcia. Foi mudado quando da chegada da República.

A toponímia de Lisboa tem uma forte ligação à história da cidade. A partir do Monte do Castelo, Lisboa espraiou-se pelas colinas junto ao Tejo, num núcleo essencial que durante séculos não ultrapassava as Chagas, a Oeste, o vale do Pereiro, a Norte, a Graça e Santa Apolónia, a Este.



No período das Descobertas, Lisboa torna-se a maior cidade de Portugal e do Império.

Os portugueses desde Lisboa partem nas caravelas em busca de novos mundos.

Além-mar a toponímia também tem a sua ligação à história de Portugal onde foi deixada a marca nas várias fortalezas e igrejas que ainda hoje subsistem, tais como:

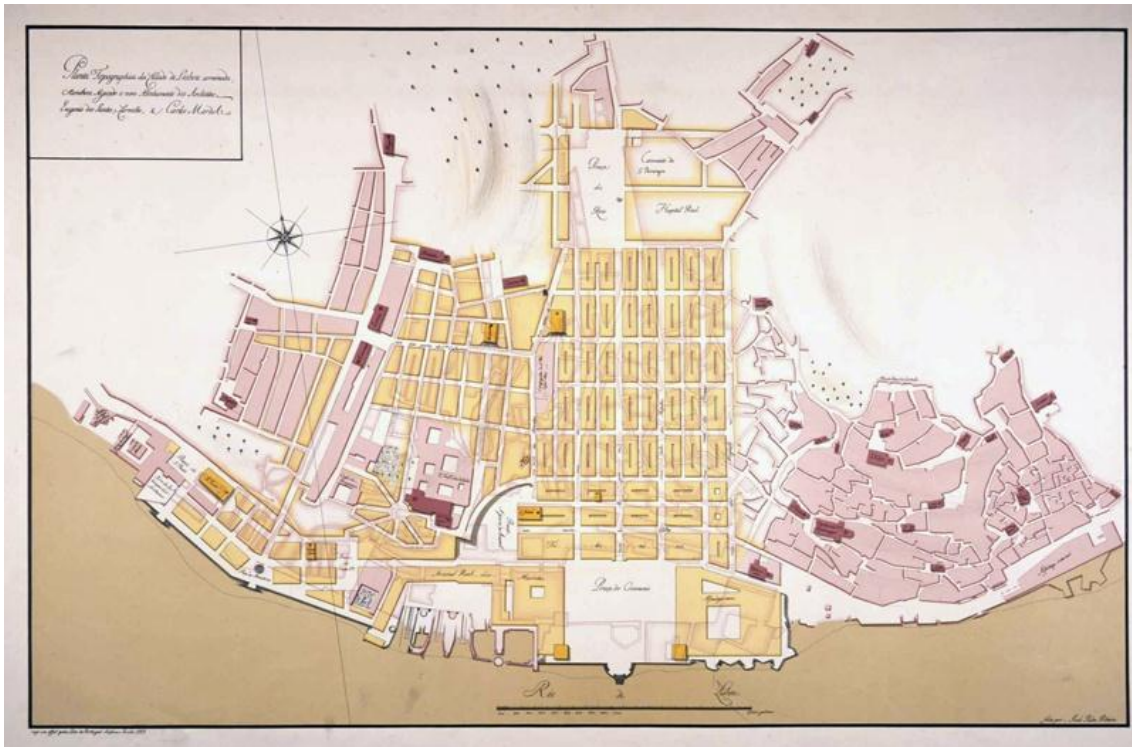
- Basílica do Bom Jesus, em Goa;
- Capela de S. Francisco Xavier, na Ilha de Moçambique;
- A cisterna de El Jadida (antiga Mazagão), em Marrocos;
- Castelo Elmina foi erigido por Portugal em 1482 como São Jorge da, actual Elmina, no Gana. É o mais antigo edifício europeu de existência abaixo do Saará;
- Muscat, em Ormuz.



Dos topónimos dos primeiros tempos até ao séc. XVIII ainda hoje se encontram muitos exemplos na cidade: "O Combro" - elevação, "O Chafariz", o "Forno ", as "Trinas" - porque ali viviam as freiras da Santíssima Trindade - as " Adelas", mulheres que vendiam roupa pelas ruas, ou o Conde Barão ou ainda Conde de Soure.

Até ao período do terramoto de 1755, os antropónimos (nomes de pessoas) que surgiram na cidade de Lisboa, tinham uma origem popular, embora em 1665 a Câmara atribuísse o nome de seu Presidente, Rui Fernandes de Almada a um arruamento (Rua Nova do Almada) em preito pelos benefícios trazidos ao local e à cidade pelo autarca.

Depois de 1755, período pombalino, surge uma edificação racional e planeada.



Nessa altura e por decreto real foi resolvido pela primeira vez na história da toponímia portuguesa, atribuir topónimos a um conjunto de arruamentos homenageando a família real: Rua Nova d'el Rei, Rua Augusta, Rua Bela da Rainha, Rua Nova da Princesa.

Depois de ultrapassadas as convulsões políticas do séc. XIX e estabelecido o regime parlamentar, transformou-se o velho "Passeio Público", alterando o seu traçado, derrubando os muros.

O Passeio Público vinha do período seiscentista, e foi graças ao Presidente da Câmara, Rosa Araújo, que se transformou na Avenida - mais tarde da "Liberdade". A partir deste momento, esta via torna-se num eixo de desenvolvimento de Lisboa, abrindo-se novos bairros e ruas: Camões, Barata Salgueiro, etc.

A sul da Avenida os topónimos são mais antigos e mais populares: Rua do Salitre, Largo da Anunciada, Rua dos Condes, Travessa da Glória, Rua das Pretas.

A norte predominam os antropónimos de figuras públicas do séc. XIX, escritores como Alexandre Herculano - que foi o primeiro Presidente da Câmara de Lisboa - António Feliciano de Castilho, Camilo Castelo Branco e políticos como Anselmo José Braamcamp, Duque de Loulé,

Duque de Palmela, Joaquim António de Aguiar, Mouzinho da Silveira, Rodrigo da Fonseca, Rodrigues Sampaio.

Todas estas figuras são figuras pertencentes ao regime constitucional e todos eles junto da Avenida que recebeu o nome da "Liberdade"

Calçada à Portuguesa que se pode observar por todas as cidades de Portugal e no Rio de Janeiro, em Copacabana.

Calçada à portuguesa tipo



Calçada com motivos náuticos



Isabel Abreu 107

Azulejaria com topónimos



Alguns exemplos de topónimos com carga histórica:

- Rossio – terrenos doados às populações pelo Rei, terrenos, portanto, públicos.
- Restelo – era aí que se restava o linho.
- Junqueira – devido ao junco que lá havia e a partir do qual se faziam as cordas (cabos) para as caravelas na Cordoaria Nacional, que fica exactamente aí.
- Poço dos Negros - bairro dos marroquinos.

- Rua da Congosta – rua estreita ou angulosa e longa.
- Rua do Carrasco – caminho pedregoso, carvalho
- Portela - bairro de entrada e saída.
- Largo – terreiro que se alarga a praça estrutural.
- Rua Direita – directa ou principal de origem medieval.
- S. Sebastião da Pedreira - aí se localizava uma pedreira.
- Rua Filipe Folque - nome do que foi o grande cartógrafo da cidade.
- Almirante Reis – líder republicano que se suicidou ao julgar que a revolução falharia em Outubro de 1910

Para além destes nomes existem:

Azinhas, avenidas, calçadas, escadinhas etc.

Temos em Portugal monumentos classificados como Património Mundial:



Janela manuelina do Convento de Cristo, Tomar



Torre de Belém, Lisboa



Mosteiro dos Jerónimos, Lisboa



Mosteiro de Alcobaça



Mosteiro da Batalha



Centro Histórico de Angra do Heroísmo, Açores

2) As aprendizagens – Contributos dos alunos

Texto de Fernando Pinto e Fernanda Marques

HISTÓRIA, ARTE e CULTURA

NOTAS SOBRE AS NOVAS DIMENSÕES DO PATRIMÓNIO CULTURAL
(Aula dada pelo Professora Doutora Maria Calado em 25/11/2010)

Património Cultural:

O Património Cultural nas suas novas dimensões.

Património: Aquilo que nos é “transmitido” do passado, com que vivemos hoje, e que temos a obrigação de “transmitir” às gerações vindouras.

É como uma herança de família. Se não a conhecermos não a podemos “admirar”

É “constituída” pela nossa herança histórica e faz parte do nosso presente.

É:

- * Pertença colectiva
- * Memórias e identidade
- * Herança histórica e criação contemporânea
- * Tradição e inovação
- * Conhecimento activo
- * Uso e fruição

O Património é tudo o que se relaciona com o Mundo. O que é “criado hoje” é diferente, mas é a “outra parte” do que herdámos do passado. Nós “conheceremos” a nossa herança se conhecermos o nosso Património. Almada Negreiros referiu que “se não soubermos mais sobre um livro ou uma obra de arte, não o usufruímos”. À pergunta: “O que é que define o património? O Dr. *Simon Thurley** em entrevista dada à jornalista Lucinda Candeias do jornal *PÚBLICO*”, Março de 2005, respondeu: «As pessoas».

Há dois erros comuns no que diz respeito ao património. O primeiro é pensar que é sobre edifícios – é sobre as pessoas e o que elas investem nos tijolos. O segundo é pensar que é sobre o passado – é sobre o futuro, o que ficará depois de nós desaparecermos. Por outras palavras, o que é o Património? Aquilo que uma dada geração considera dever ser deixado para o futuro. Nesta formulação, é evidente que as responsabilidades não dizem apenas respeito a entidades públicas, dizem respeito a todos *per si*, e nesta matéria desconfio que os Portugueses pretendem de facto deixar muito pouco. Preocupante, diríamos nós!

O interesse pelo Património começou a partir da Revolução Industrial. À medida que a “civilização industrial” se instalava (“invenção” do comboio, dos “mercados centrais”, etc), a “herança anterior “deixa de ser referência principal” e passam-se a criar “novas dimensões”. Em Portugal, foi com a aprovação da “Carta Constitucional, em 1834, (após a vitória do “Liberais” nas chamadas “Lutas Liberais”), que se deu a organização dos serviços públicos, sendo dessa época a criação das Academias de Belas Artes de Lisboa e Porto, cuja função, para além do Ensino das Artes, seria “estudar e inventariar” os monumentos e as obras de arte, sendo essa tarefa entregue a Alexandre Herculano.

** Dr. Simon Thurley é um importante historiador de arquitectura, mantém programas regulares na televisão e rádio e é Chefe do Executivo do Património Inglês (English Heritage); é o principal conselheiro do Governo sobre o meio ambiente histórico em Inglaterra.*



Embora "O PATRIMÓNIO" possa ser classificado em vários tipos, (Mundial; Cultural; Imaterial; Arquitectónico; Ambiental; Artístico; Natural; Histórico, etc.) para facilidade de apresentação, vamos considerá-lo dividido em três grupos:

1. Cultura e Natureza (tradições, vinha, parques naturais, etc)
2. Histórico (palácios e monumentos, colecções, pintura, etc)
3. Intangível (Imaterial) (canções, festas tradicionais (exemplo:Festa dos Tabuleiros), os territórios de valor cultural (exemplo: as colinas de Lisboa), a vida da paisagem urbana (exemplo: o centro histórico de Évora).

O interesse pelo Património começou a partir da Revolução Industrial. Hoje, se quisermos ir visitar um monumento, temos a possibilidade de, previamente, preparar essa visita. Muitos dos "monumentos históricos", devido a vicissitudes várias, sofreram alterações na sua utilização, mas os seus valores patrimoniais, ou seja, "os valores múltiplos do seu património", (conhecimento da sua época, a planta de construção, azulejos, etc.), mantêm-se. (Como exemplo, o edifício da Reitoria da UTL foi um antigo palácio e a sala onde se realizam as aulas da Universidade Sénior foi uma capela).

Para além dos valores patrimoniais existem outros valores. Os valores projectados que, seguindo o exemplo do edifício da Reitoria, para os descendentes dos "proprietários deste palácio" dirá "algo mais" para além dos seus "valores artísticos".



Ponte de Mostar

Quando da guerra da Bósnia e Herzegovina (1992/1995), a Ponte



Velha do Centro Histórico de Mostar, que é a ligação das duas zonas da cidade, (classificada como Património Cultural) era um “instrumento de compreensão” que ninguém queria ver destruído. É um valor projectado (recordação).

Os Estados Unidos, a Inglaterra, o Japão, usam o seu património como

recurso natural preservando as tradições. O Japão, que é um activo estratégico e detentor de recursos materiais, é uma afirmação de fronteiras e de identidades. Tem uma dimensão utilitária não desligada da cultura. Há uma herança universal.

Património Mundial (Portugal) ou Património da Humanidade (Brasil), é um local, (como, por exemplo, florestas, cordilheiras, lagos, desertos, edifícios, complexos ou cidades), especificamente classificado pela UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Cultura, Ciência e Educação).

O programa foi fundado pela Convenção sobre a Protecção do Património Cultural e Natural, adoptado pela Conferência Geral da UNESCO de 16 de Novembro de 1972. Em Junho 2010, um total de 911 sítios estavam listados, sendo 704 culturais, 180 naturais e 27 mistos, em 151 países diferentes.

Actualmente está a “emergir” um “novo património”. O Património Intangível, tendo já sido proposto, por Portugal, o Fado como Património Intangível. O fado é um estilo musical português. Geralmente é cantado por uma só pessoa (fadista) e acompanhado

por guitarra clássica (nos meios fadistas denominada viola) e guitarra portuguesa.

O Património Oral e Imaterial da Humanidade, também chamado Património Cultural Intangível da Humanidade é uma distinção criada em 1997 pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura para a protecção e o reconhecimento do património cultural imaterial, abrangendo as expressões culturais e as tradições que um grupo de indivíduos preserva em respeito da sua ancestralidade, para as gerações futuras. São exemplos de património imaterial: os saberes, os modos de fazer, as formas de expressão, celebrações, as festas e danças populares, lendas, músicas, costumes e outras tradições.

Em Portugal a protecção do património remonta a D. João V "quando este determinou, em alvará régio de Agosto de 1721, atribuir "à Academia Real da História Portuguesa Eclesiástica e Secular a providência para se conservarem os monumentos antigos, que podem servir para ilustrar, e certificar a verdade da mesma história" Actualmente existem, em Portugal, alguns bens, (monumentos, centros históricos, sítios arqueológicos e territórios), classificados pela UNESCO como Património Mundial.



Centro Histórico de Angra do Heroísmo – Angra do Heroísmo

Caracterizado pela sua construção rectilínea localiza-se na cidade do mesmo nome, na Ilha Terceira, nos Açores.



É um conjunto arquitectónico classificado como património mundial pela UNESCO. Vila desde 1474, Angra foi, historicamente, a primeira cidade europeia do Atlântico (1584), implantada em consequência da

abertura de novos horizontes geográficos e culturais possibilitada pelo ciclo dos Descobrimentos portugueses. Desenvolveu-se a partir de seu porto, que se revestiu de grande importância estratégica entre os séculos XV e XIX, ilustrando a passagem dos modos de viver e de construir da Idade Média para a modernidade proporcionada pelos Descobrimentos e pela Renascença.

Mosteiro dos Jerónimos - Lisboa



O Mosteiro dos Jerónimos é um mosteiro manuelino, testemunho monumental da riqueza dos Descobrimentos portugueses. Situa-se em Belém, Lisboa, à entrada do Rio Tejo. Constitui o ponto mais alto da arquitectura manuelina e o mais notável conjunto monástico do século XVI em Portugal e uma das principais igrejas-salão da Europa. Destacam-se o seu claustro, completado em 1544, e a porta sul, de complexo desenho geométrico, virada para o rio Tejo. Os elementos decorativos estão repletos de símbolos da arte da navegação e de esculturas de plantas e animais exóticos. O monumento é considerado património mundial pela UNESCO, e em 7 de Julho de 2007 foi eleito como uma das sete maravilhas de Portugal.

Torre de Belém - Lisboa



A Torre de Belém é um dos monumentos mais expressivos da cidade de Lisboa. Localiza-se na margem direita do rio Tejo, onde existiu outrora a praia de Belém. Inicialmente cercada pelas águas em todo o seu perímetro, progressivamente foi envolvida pela praia, até se incorporar hoje à terra firme. O monumento destaca-se pelo nacionalismo implícito, visto que é todo rodeado por decorações do brasão de armas de Portugal, incluindo inscrições de cruzes da Ordem de Cristo nas janelas de baluarte; tais características remetem principalmente à arquitectura típica de uma época em que o país era uma potência global (a do início da Idade Moderna).

Mosteiro da Batalha – Batalha



De estilo gótico europeu mais elaborado e com uma planta simples, o Mosteiro da Batalha situa-se na Batalha, Portugal, e foi mandado edificar por D. João I como agradecimento à Virgem Maria pela vitória na Batalha de Aljubarrota. Este mosteiro dominicano foi construído ao longo de dois séculos, desde o início em 1386 até cerca de 1517, ao longo do reinado de sete reis de Portugal, embora desde 1388 já ali vivessem os primeiros dominicanos. Exemplo da arquitectura gótica

tardia portuguesa, ou estilo manuelino, é considerado património mundial pela UNESCO.

Convento de Cristo – Tomar



O Convento de Cristo, histórico monumento na cidade de Tomar (freguesia de S. João Baptista), classificado pela UNESCO como Património Mundial, pertenceu à Ordem dos Templários. Fundado em 1162 pelo Grão-Mestre dos Templários, Dom Gualdim Pais, o Convento de Cristo ainda conserva recordações desses monges cavaleiros e dos herdeiros do seu cargo, a Ordem de Cristo, os quais fizeram deste edifício a sua sede. Sob o Infante D. Henrique o Navegador, Mestre da Ordem desde 1418, foram construídos claustros entre a charola e a fortaleza dos Templários, mas as maiores modificações verificaram-se no reinado de D. João III (1521-1557). Arquitectos como João de Castilho e Diogo de Arruda procuraram exprimir o poder da Ordem construindo a igreja e os claustros com ricos floreios manuelinos que atingiram o máximo esplendor na janela da fachada ocidental. Trata-se de uma construção periurbana, implantada no alto de uma elevação sobranceira à planície onde se estende a cidade. Está circundado pelas muralhas do Castelo de Tomar e pela mata da cerca.

Centro Histórico de Évora - Évora

Com os vários monumentos, sendo o Templo de Diana um deles, e as várias épocas neles "retratadas" aliado ao facto de ser "uma zona habitada" a cidade-museu de Évora tem raízes que remontam ao tempo do Império Romano. A cidade ainda conserva, em grande parte no seu núcleo central, vestígios de diversas civilizações e culturas: Celtas, Romanos, Árabes, Judeus e Cristãos influenciaram a cultura eborense. Atingiu a sua época dourada no século XV, quando se tornou residência dos reis de Portugal. A qualidade arquitectónica e artística do casario branco ou decorado com azulejos e varandas de ferro forjado, datadas dos séculos XVI a XVIII, é única. Os



monumentos da cidade tiveram também profunda influência na arquitectura portuguesa no Brasil.

O Centro Histórico de Évora, formado por ruas estreitas e travessas, pátios e largos, tem uma área de 107 hectares e é claramente demarcado pelas muralhas medievais, com extensão de mais de 3 km. No lado sul da antiga cerca encontra-se a Praça do Giraldo, da qual divergem as vias principais em estrutura radial.

Mosteiro de Alcobaça – Alcobaça



A actual cidade de Alcobaça cresceu nos vales do rio Alcoa e do rio Baça, foi habitada pelos Romanos, mas a denominação ficou-lhe dos Árabes, cuja ocupação denota uma era de progresso a julgar pelas numerosas terras adjacentes que os recordam, tais como Alcobaça, Alfeizerão, Aljubarrota, Alpedriz e ainda outros topónimos. Quando Alcobaça foi reconquistada, a localidade tinha acesso ao mar que perto formava um grande lago que atingia Cós e permitia navegarem as embarcações que transportavam para o resto do País os frutos deliciosos produzidos na região graças à técnica introduzida pelos monges de Cister a quem, D. Afonso Henriques doou, à Ordem de Cister, a 8 de Abril de 1153 as terras de Alcobaça, com a obrigação de as arrotearem.

D.Afonso Henrique "foi reconhecido como rei de Portugal em 1143 (Zamora)", no entanto "o reconhecimento da "Santa Sé" (Papa Inocência II) só se verificou em 1179, tendo a entrega "das terras de Alcobaça à Ordem de Cister em 1153" contribuído para esse reconhecimento.

Paisagem Cultural de Sintra - Sintra



No século XIX, Sintra tornou-se o primeiro centro da arquitectura romântica da Europa. O rei Fernando II transformou um mosteiro em ruínas num castelo, onde a nova sensibilidade é visível no uso de elementos ao estilo gótico, egípcio, mourisco e renascença, e na criação de um parque com espécies de árvores locais e exóticas. Outros locais próximos de Sintra oferecem combinações únicas de parques e jardins que muito influenciaram a arquitectura paisagista europeia.

Centro Histórico do Porto - Porto



O Centro Histórico do Porto é a área mais antiga da cidade do Porto, e é classificado como Património Cultural da Humanidade desde 1996. Corresponde ao tecido urbano marcado pelas origens medievais da cidade e inclui territórios situados nas freguesias da Sé, de São Nicolau, da Vitória e de Miragaia. Apesar de toda a evolução e mudanças que ao longo dos tempos se deram no Centro Histórico do Porto, ainda hoje a observação do conjunto urbano que se apoia no velho casco medieval proporciona uma imagem de coerência e de homogeneidade. Sugere imutabilidade e permanência no tempo,

constituindo assim um exemplar único de uma paisagem urbana dotada de identidade, forte carácter e qualidade estética.

Sítios de Arte Rupestre do Vale do Côa



Os Sítios de Arte Rupestre do Vale do Côa situam-se ao longo das margens do rio Côa, sobretudo no município (concelho) de Vila Nova de Foz Côa. Outros municípios abrangidos: Figueira de Castelo Rodrigo, Meda e Pinhel. Forma uma rara concentração de arte rupestre composta por gravuras em pedra datadas do Paleolítico Superior (22000 - 10000 a.C.), constituindo o mais antigo registo de actividade humana de gravação existente no mundo. O património mundial enriqueceu-se em 1994 com o achado do maior complexo de arte rupestre paleolítico ao ar livre conhecido até hoje.

Há 20.000 anos, o homem gravou milhares de desenhos representando cavalos e bovídeos nas rochas xistosas do vale do Côa, afluente do rio Douro, no nordeste de Portugal. Desde Agosto de 1996, o Parque Arqueológico do Vale do Côa organiza visitas a alguns núcleos de gravuras. No vale do Côa existem centenas. As técnicas de gravação usadas são a picotagem e o abrasão, que por vezes coexistem, com o abrasão regularizando a picotagem. Os traços são largos, embora sejam por vezes acompanhados de uma grande quantidade de finos traços, que serviram de esboço ou complementavam os anteriores. Noutros casos, estes traços finos desenham formas dificilmente perceptíveis. Existem também gravuras preenchidas com traços múltiplos.

Floresta Laurissilva da Ilha da Madeira - Madeira



Laurissilva é o nome dado a um tipo de floresta húmida subtropical composta maioritariamente por árvores da família das lauráceas e endémico da Macaronésia, região formada pelos arquipélagos da Madeira, Açores, Canárias e Cabo Verde. Possui maior expressão nas terras altas da ilha da Madeira, onde se encontra a sua maior e mais bem conservada mancha, tendo sido considerada em 1999 pela UNESCO como Património da Humanidade, ocupando aí uma área de cerca de 15.000 hectares. Na laurissilva as plantas mais comuns são as lauráceas como o loureiro (*Laurus novocanariensis*), o vinhático (*Persea indica*), o til (*Ocotea foetens*), e o barbusano (*Apollonias barbujana*). É um dos habitats, no mundo, com maior índice de diversidade de plantas por km².

A palavra laurissilva deriva do latim *Laurus* (loureiro, lauráceas) e *Silva* (floresta, bosque).

Centro Histórico de Guimarães – Guimarães



A cidade histórica de Guimarães encontra-se associada à emergência da identidade nacional portuguesa no século XII. Constitui um

exemplo excepcionalmente bem conservado da evolução de uma localidade medieval para uma cidade moderna, com a rica tipologia edificativa a mostrar o desenvolvimento da arquitectura portuguesa entre os séculos XV e XIX com o uso continuado de técnicas e materiais de construção tradicionais.

Região Vinhateira do Alto Douro ou Alto Douro Vinhateiro (2001). A Região Vinhateira do Alto Douro ou Alto Douro Vinhateiro é uma área



do nordeste de Portugal com mais de 26 mil hectares, classificada pela UNESCO, em 14 de Dezembro de 2001, como Património da Humanidade, na categoria de paisagem cultural e rodeada de montanhas que lhe dão características mesológicas e climáticas particulares. Esta região, que é banhada pelo rio Douro e faz parte do chamado Douro Vinhateiro, produz vinho há mais de 2000 anos, entre os quais, o mundialmente célebre vinho do Porto. As suas origens remontam à segunda metade do século XVII, altura em que o vinho do Porto começa a ser produzido e exportado em quantidade, especialmente para a Inglaterra. Contudo, os elevados lucros obtidos com as exportações

para a Inglaterra viriam a gerar situações de fraude, de abuso e de adulteração da qualidade do vinho generoso. Os principais produtores de vinho durienses exigem então a intervenção do governo e a 10 de Setembro de 1756, é finalmente criada a "Companhia Geral da Agricultura das Vinhas do Alto Douro".

Paisagem da Cultura da Vinha da Ilha do Pico – Açores

A Paisagem da Cultura da Vinha da Ilha do Pico é um sítio classificado pela UNESCO desde 2004, compreendendo uma área de 987 hectares na ilha do Pico, a segunda maior do mundo, compreendendo uma



área de 987 hectares na ilha do Pico, a segunda maior do Arquipélago dos Açores. A zona classificada inclui um notável padrão de muros lineares paralelos e perpendiculares à linha de costa rochosa, onde as vinhas são cultivadas em chão de lava negra. Os muros foram construídos para protecção dos milhares de pequenos

e contíguos lotes rectangulares (designados currais ou curraletas) da resalga proveniente da água do mar e do vento marítimo mas deixando entrar o sol necessário à maturação das uvas. A diversidade da fauna e da flora aqui presente estão directamente associados com uma rica presença de espécies endémicas das florestas da laurissilva características da Macaronésia, algumas muito raras e protegidas por lei, como é o caso da *Myrica faya*, frequentemente utilizada para fazer abrigos. Registos desta vinicultura, cujas origens datam do século XV, manifestam-se na extraordinária colecção existente em casas particulares, solares do início do século XIX, adegas, igrejas e portos. A belíssima paisagem construída pelo homem neste local é remanescente de uma prática antiga, muito mais vasta na região açoriana.

Actualmente encontram-se, na UNESCO, em fase de apreciação:



- O fado a património imaterial da Unesco.
- Câmara Municipal de Elvas entregou no dia 21 de Maio de 2009 a candidatura das Fortificações de Elvas, a Património Mundial, sendo estas o maior conjunto de fortificações abaluardas do Mundo.
- A Reserva Natural das Berlengas (Peniche) está candidata para ser da Unesco.

Para além do “património classificado”, atrás referido, existem, em Portugal, outros tipos de património que podem ser vistos em museus (pintura, colecções, cerâmica, utensílios, etc), ou simplesmente nos “passeios” que pisamos e fachadas de edifícios que cruzamos no “dia-a-dia” da nossa vida (calçada portuguesa e painéis de azulejos).

PINTURA:

Existe a crença de que a pintura, em Portugal, “floresceu” somente a partir da Renascença.



Infelizmente, por circunstâncias diversas, a maioria das obras produzidas até meados do período Gótico desapareceu, e as poucas

que sobrevivem são por isso mesmo de extraordinária preciosidade, sendo os únicos testemunhos de uma linhagem artística que data da Pré-história. A partir do Renascimento, de fato, coincidindo com a fase dos descobrimentos e do estabelecimento de diversas colónias além-mar, as grandes riquezas que passaram a afluir para a metrópole serviram como poderoso estímulo para a intensificação do intercâmbio cultural e comercial com o restante da Europa e para um desenvolvimento acelerado e importante em todas as artes, beneficiando-se logicamente a pintura desse novo contexto. Desde lá a história da pintura em Portugal está muito melhor documentada, e as suas obras hoje conservam-se em diversos museus e colecções privadas nacionais e estrangeiras.

O AZULEJO:

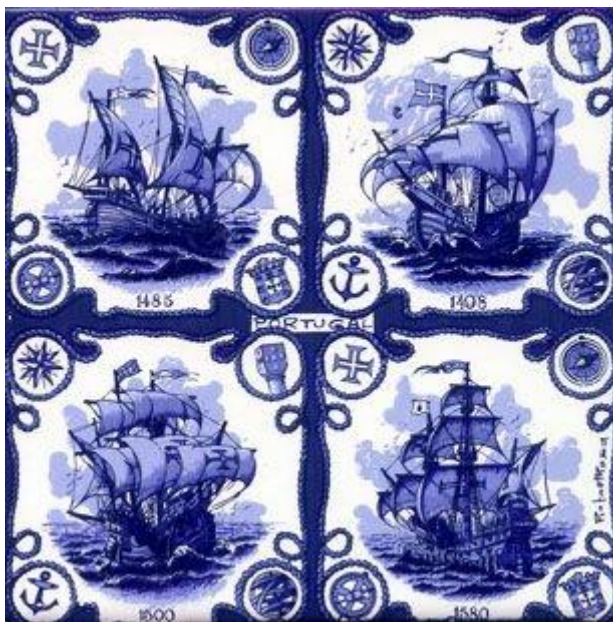


Há muitos séculos que o azulejo ocupa uma posição de relevo entre as artes decorativas portuguesas e desenvolveu, em Portugal, características específicas entre as quais merecem destaque a riqueza cromática, a monumentalidade, o sentido cenográfico e a integração na arquitectura. Na Igreja de S. Francisco em Salvador da

Baía, (Brasil), existe uma importante colecção de "painéis de azulejo" que " retratam zonas de Lisboa antes do terramoto de 1755.

Foi durante a ocupação árabe da Península que os povos ibéricos tomaram contacto com a cerâmica mural. O termo "azulejo" deriva, aliás, de uma palavra árabe (*al zulej*) que significa pedra lisa e polida.

Com diferentes características entre si, este material tornou-se um elemento de construção divulgado em diferentes países, assumindo-se em Portugal como um importante suporte para a expressão artística nacional ao longo de mais de cinco séculos, onde o azulejo se transcende para algo mais do que um simples elemento decorativo de pouco valor intrínseco. Este material convencional é usado pelo seu baixo custo, pelas suas fortes possibilidades de qualificar esteticamente um edifício de



modo prático. Mas nele se reflecte, além da luz, o repertório do imaginário português, a sua preferência pela descrição realista, a sua atracção pelo intercâmbio cultural. De forte sentido cenográfico descritivo e monumental, o azulejo é considerado hoje como uma das produções mais originais da cultura portuguesa, onde se dá a conhecer, como num extenso livro ilustrado de grande riqueza cromática, não só a história, mas também a mentalidade e o gosto de cada época.

A CALÇADA PORTUGUESA:

Tal como o nome indica, a “calçada portuguesa”, teve origem em Portugal, por volta do séc.XIX.



É usada no calcetamento das áreas pedonais, em parques, praças, pátios em todo o território português.

A calçada portuguesa ou mosaico português (também conhecido como pedra portuguesa no Brasil) é o nome consagrado de um determinado tipo de revestimento de piso utilizado especialmente na pavimentação de passeios e dos espaços públicos de uma forma geral.

Este tipo de passeio é muito utilizado em países lusófonos. A calçada portuguesa resulta do calcetamento com pedras de formato irregular, geralmente de calcário e basalto, que podem ser usadas para formar



padrões decorativos pelo contraste entre as pedras de distintas cores.

As cores mais tradicionais são o preto e o branco, embora sejam populares também o castanho e o vermelho. Em certas regiões brasileiras, porém, é possível encontrar pedras em azul e verde. Em Portugal, os trabalhadores especializados na colocação deste tipo de calçada são denominados mestres calceteiros.

PATRIMÓNIO PORTUGUÊS NO MUNDO

Na sequência dos descobrimentos, os portugueses deixaram por todo o mundo marcas da sua presença. Devemos, no entanto, salientar o património, também classificados pela UNESCO, "deixado" em três continentes, (África, América e Ásia), e que constituem, hoje, um legado, reconhecido, da nossa cultura nesses territórios.

Centro Histórico de Ouro Preto - Brasil

Ouro Preto localiza-se no Estado de Minas Gerais a sul de Belo Horizonte.



As primeiras referências à existência de ouro na região de Ouro Preto surgem no séc. XVII, quando um mulato, de nome Duarte Nunes, ao retirar a gamela que mergulhara nas águas de um rio, observou algumas pedras escuras que

estranhamente brilhavam. As ditas pedras chegaram à mão do então governador do Rio de Janeiro, Artur de Sá Meneses, o qual constatou que se tratava de ouro coberto de uma fina camada de óxido de ferro. Em finais do século XVII, uma expedição chegou ao local do achado e, em capela improvisada, foi rezada a primeira missa. Em 1711 já ali existiam diversos arraiais que foram reunidos num só núcleo, a que se deu o nome de Vila Rica de Albuquerque em homenagem a António de Albuquerque, então governador da capitania de S. Paulo e Minas do Ouro. D. João V abreviou o nome para Vila Rica e, mais tarde, o povo alteraria o nome para Ouro Preto, originalmente o nome de um dos arraiais que compunham a vila.

Centro Histórico de Olinda – Brasil



A cidade de Olinda fica na zona costeira do Estado de Pernambuco, a norte do Recife. Na história da permanência portuguesa no Brasil, a primeira fase caracteriza-se pela exploração da cana-de-açúcar. Deste período decorre a fundação e importância de Olinda, que foi o primeiro estabelecimento e, durante muito tempo, o

mais importante centro de comércio do Brasil setentrional. Fundada em 1537 por Duarte Coelho, primeiro donatário português, com o nome de "Nova Lusitana", foi implantada nos montes vizinhos ao oceano por razões de estratégia militar. Deste período datam as fundações da Sé, do antigo Palácio dos Bispos e da Igreja da Misericórdia. Cerca de cem anos após a sua fundação, a cidade foi

invadida pelos holandeses, saqueada e incendiada, tendo cedido a Recife o posto de capital do Estado. O saque e o incêndio, destruíram grande parte dos edifícios e traçado originais.

Centro Histórico de S. Salvador – Brasil



S. Salvador da Baía localiza-se no extremo leste do Estado da Baía, na Zona do Recôncavo, tendo sido fundada em 1549 por Tomé de Sousa, primeiro governador-geral do Brasil. Antes de S. Salvador, apenas tinham sido instituídas as cidades de S. Vicente, em S. Paulo (1532), e Olinda, em Pernambuco (1537). O aglomerado urbano iniciou-se no terreno em escarpa, de forma a ficar protegido de ataques inimigos. Só mais tarde, com a expansão e crescente importância da cidade, a malha urbana se estendeu em direcção ao mar, ocupando uma estreita faixa costeira. Até hoje, esta ocupação peculiar está presente na toponímia local, uma vez que S. Salvador se divide em Cidade Alta e Cidade Baixa.

S. Salvador da Baía foi a primeira capital do Brasil entre 1549 e 1763, ano em que o poder foi transferido para a cidade de S. Sebastião do Rio de Janeiro. Centro político e económico do ciclo da cana-de-açúcar e primeiro mercado negreiro do Novo Mundo, a S. Salvador chegavam, a partir de 1558, os escravos destinados aos trabalhos das plantações. O porto da cidade, localizado na Bahia de Todos os Santos, era um dos mais importantes sob o ponto de vista comercial e localização estratégica. Ali escalavam todas as frotas que se dirigiam ao Brasil e às feitorias de África, Índia e China. S. Salvador é considerado o maior conjunto arquitectónico colonial da América Latina e integra cerca de 3.000 imóveis datados dos séculos XVII ao XIX.

Santuário do Bom Jesus de Matosinhos – Brasil



Congonhas do Campo situa-se no Estado de Minas Gerais, na vizinhança da cidade de Ouro Preto. A sua origem está relacionada com a actividade dos mineradores que fundaram diversos povoados ou arraiais na região, um dos quais teve por padroeira Nossa Senhora da Conceição e recebeu o nome de Congonhas do Campo. A iniciativa da construção do Santuário do Bom Jesus de Matosinhos, no morro do Maranhão, ladeira íngreme situada junto ao arraial de Congonhas do Campo, é atribuída ao português Feliciano Mendes. Na sequência de uma grave doença, Feliciano Mendes terá invocado o auxílio do Senhor do Bom Jesus de Matosinhos, e tendo sido acudido na sua súplica, votou a vida ao eremitério. No cimo do monte do Maranhão terá implantado uma cruz, iniciando assim o culto sob invocação do Senhor do Bom Jesus de Matosinhos e prometendo que aí se haveria de construir um templo. No ano de 1758, iniciaram-se as obras sob direcção de António Gonçalves Rosa e António Rodrigues Falcato. Em 1761, já a capela-mor estava construída, tendo sido a obra executada por Francisco de Lima Cerqueira. Em 1765, Feliciano Mendes faleceu, mas por esta data já o templo estava quase concluído.

Igrejas e Conventos de Goa – Índia

A cidade de Goa localiza-se a meio da costa ocidental indiana, sendo banhada pelo Oceano Índico. Afonso de Albuquerque, primeiro Vice-rei da Índia, conquistou a cidade em 1510. São, no entanto, escassos os vestígios deste primeiro período de domínio português, subsistindo apenas o portal



da Igreja de S. Francisco de Assis e a Igreja do Rosário, dois exemplares da arquitectura manuelina. Foi entre os finais do século XVI e ao longo do século XVII que Goa atingiu o seu auge, traduzido na construção de edifícios grandiosos de carácter religioso e civil. O património construído na Velha Goa reflecte o encontro de duas culturas: a europeia e a asiática. Os edifícios respeitam a traça arquitectónica ocidental, e, no campo da decoração, permanecem o modo, o gosto e o luxo asiáticos. Da pintura à escultura, das artes decorativas ao mobiliário, são utilizados materiais exóticos (marfins, madrepérolas, pedras semi-preciosas, entre outros) que caracterizam a originalidade da arte indo-portuguesa.

Ilha de Moçambique – Moçambique



A Ilha de Moçambique, localizada na costa oriental africana e banhada pelo Oceano Índico, constituiu, nos séculos XV e XVI, um importante ponto estratégico na rota comercial portuguesa para a Índia. Nos finais do século XVI, as duas fortalezas, o hospital, as diversas igrejas e as casas religiosas atestavam a importância que a ilha tinha adquirido, o que constituiu, na história da Ilha de Moçambique, uma época atribulada. Tendo os holandeses percebido a importância estratégica daquele território, operaram várias investidas e tentativas de ocupação, entre as quais se incluem os cercos de 1607 e 1608, que causaram enormes prejuízos na cidade. Foi também neste período que ali se instalaram os jesuítas, e que se deu início ao comércio de exportação de escravos para o Brasil.

Centro Histórico de Diamantina - Brasil



A cidade de Diamantina localiza-se na Serra do Espinhaço, a Norte de Belo Horizonte, no Estado de Minas Gerais. A busca do ouro que se iniciou no Brasil no século XVI, chegou, no final do século XVII, ao território mineiro. Foram encontradas jazidas na confluência dos rios Grande e Piruruca. Com a notícia do achado, foi-se estabelecendo na região um número cada vez maior de exploradores. Até 1720 as buscas dedicaram-se em exclusivo à prospecção aurífera mas a grande descoberta surgiu quando foram encontradas jazidas de diamantes. Muitas histórias se contaram a respeito desta descoberta, mas é a Bernardo da Fonseca Lobo que é atribuído o achado da primeira pedra de diamante. Reconhecido como descobridor, Bernardo recebeu em 1734 o título de tabelião da localidade então fundada: Vila do Príncipe. O nome de Diamantina só foi atribuído ao local em 1831, sendo promovido à categoria de cidade em 1841. Por esta altura, já a produção aurífera e diamantífera estava em decadência na região devido à exploração exaustiva dos recursos naturais. Contudo, o nome "Diamantina" mantém viva até hoje a memória da época da exploração de diamantes.

Centro Histórico de Goiás -Brasil



A cidade de Goiás, antiga capital do Estado de Goiás, localiza-se na região central brasileira. Seguindo o roteiro traçado no século XVII

pelo padre jesuíta Manuel Correia, primeiro desbravador das terras do Estado de Goiás em missão apostólica, o bandeirante Bartolomeu Bueno da Silva chegou à região. Ali permaneceu o tempo suficiente para se certificar da existência de jazidas de ouro, regressando posteriormente a S. Paulo. Cerca de quarenta anos depois, foi o seu filho Bartolomeu que, por determinação do governo de S. Paulo, voltou à região acompanhado por cem homens. Fixaram arraial na Barra e em Ouro Fino e, posteriormente, em Ferreiro e Santana. Este último arraial foi elevado à categoria de vila na década de trinta do século XVIII com o nome de Vila Boa de Goiás, em homenagem ao seu fundador, Bueno, e aos primitivos habitantes, os índios guaiases ou goiás.

Cidade Portuguesa de Mazagão (El Jadida) Marrocos

A cidade portuguesa de Mazagão, actual El Jadida, localiza-se em Marrocos, na costa ocidental africana, a sul de Casablanca. Foi fundada pelos portugueses nos inícios do século XVI como entreposto comercial e militar na rota marítima para a Índia.

A cidade manteve-se na posse da coroa até 1769, data em que foi conquistada em definitivo pelos marroquinos. Após a retirada portuguesa, a cidade esteve cinquenta anos abandonada o que



lhe valeu a designação de al-Mahdouma (a arruinada). Já no século XIX, o sultão Moulay Abderrahmane reabilitou a cidade que passou a chamar-se El Jadida (a Nova). Mazagão, inserida no perímetro urbano de El Jadida, apresenta ainda hoje diversos testemunhos da presença portuguesa: o primitivo castelo, a fortaleza, a cisterna e as igrejas de Nossa Senhora da Assunção, da Piedade e de Nossa Senhora da Luz.

Centro Histórico de Macau - Macau/China



O território de Macau localiza-se a sul da China, no delta do rio Cantão. Portugal foi a primeira nação ocidental a estabelecer colónias e postos comerciais no Extremo Oriente. Iniciada a rota comercial do Japão em 1543, o reino português recorria ao porto de Macau para escala das suas embarcações, acabando por aí estabelecer o primeiro entreposto comercial europeu na China. Sendo este um local de encontro de mercadores mas também de salteadores e piratas, e não conseguindo os oficiais chineses controlar a situação, prometeram aos portugueses conceder-lhes o privilégio de aí se estabelecerem caso conseguissem afastar a ameaça. Em 1553, o Capitão-mor da viagem do Japão, Leonel de Sousa, fazendo escala no porto de "Amacao", obteve autorização das autoridades chinesas para legalizar a feitoria, o que permitiu concentrar ali os portugueses estacionados nos restantes entrepostos da região. Rapidamente a feitoria de Amacao deu lugar à cidade de Santo Nome de Deus na China, dotada de estatutos próprios em 1586. Foi neste período que o modelo urbano se delineou com a construção de igrejas e edifícios civis. Aparte destes, tornava-se também necessária a construção de estruturas defensivas, apesar da relutância chinesa que receava que Macau pudesse ser utilizada como base para a penetração dos portugueses no continente. A cidade portuguesa foi construída a partir do porto interior e cresceu entre a Praia Pequena e a Praia Grande, o Monte e a Penha. Com o objectivo de defender a cidade dos insistentes ataques holandeses, em 1623 ficou concluída a

muralha que veio substituir a primitiva cerca de madeira. Foi ao longo desta muralha que se implantaram as principais fortalezas, fortes e portas de terra e mar, apoiados por alguns fortins exteriores. Internamente, a estrutura urbana seiscentista desenvolveu-se respeitando o modelo de cidade portuguesa, onde os edifícios públicos, religiosos, comerciais e administrativos constituíram os núcleos da vida urbana.

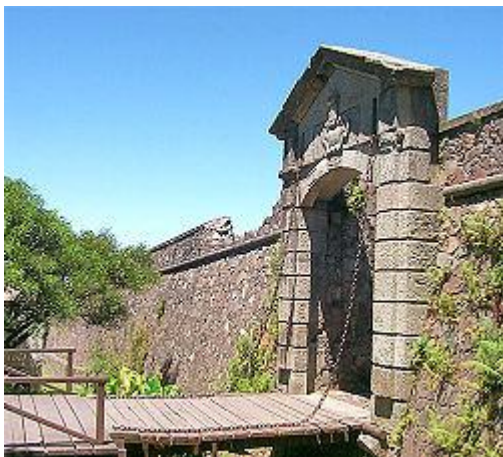
Cidade Velha – Ilha de Santiago - Cabo Verde



A Cidade Velha, nascida como cidade da Ribeira Grande, foi fundada em 1462, dois anos após a chegada dos navegadores portugueses à ilha de Santiago, a primeira das ilhas do arquipélago de Cabo Verde a ser descoberta. Sendo também ela a primeira cidade fundada por europeus a sul do Saara, e a primeira capital de Cabo Verde, foi ainda sede da primeira diocese da Costa Ocidental Africana, solicitada por D. João III ao papa Clemente VII, em 1532, e instituída pela bula *Pro Excellentia* no ano seguinte. A localização do arquipélago revelou-se de um grande valor estratégico, como insubstituível ponto de apoio nas rotas marítimas para as américas e para o sul de África, permitindo o abastecimento de água e de frescos, e a possibilidade de se efectuarem reparações navais. Serviu também como precioso laboratório onde se criavam e testavam espécies agrícolas e animais, europeias e africanas, que foram introduzidas no continente americano, e outras oriundas deste, que transitaram para a África e a Europa. A situação da cidade, por seu lado, deveu-se a condições naturais mais propícias à fixação humana. O conjunto é coroado pela Fortaleza de S. Filipe, que se isola da cidade situando-se a 100 metros de altura, cuja construção, em 1587, foi decidida em resultado dos ataques à cidade de 1578 e 1585 de Sir Francis Drake, o célebre corsário inglês. Constituía esta fortificação a cabeça do

sistema defensivo da cidade, tendo ao centro o forte do Presídio, sobranceiro à praia, de que hoje existem só as fundações, a nascente os fortes de Santo António, com vestígios, de S. João dos Cavaleiros, destruído, e de S. Veríssimo, do qual existem as duas baterias, e a poente o forte de S. Brás, com vestígios, e o desaparecido forte de S. Lourenço.

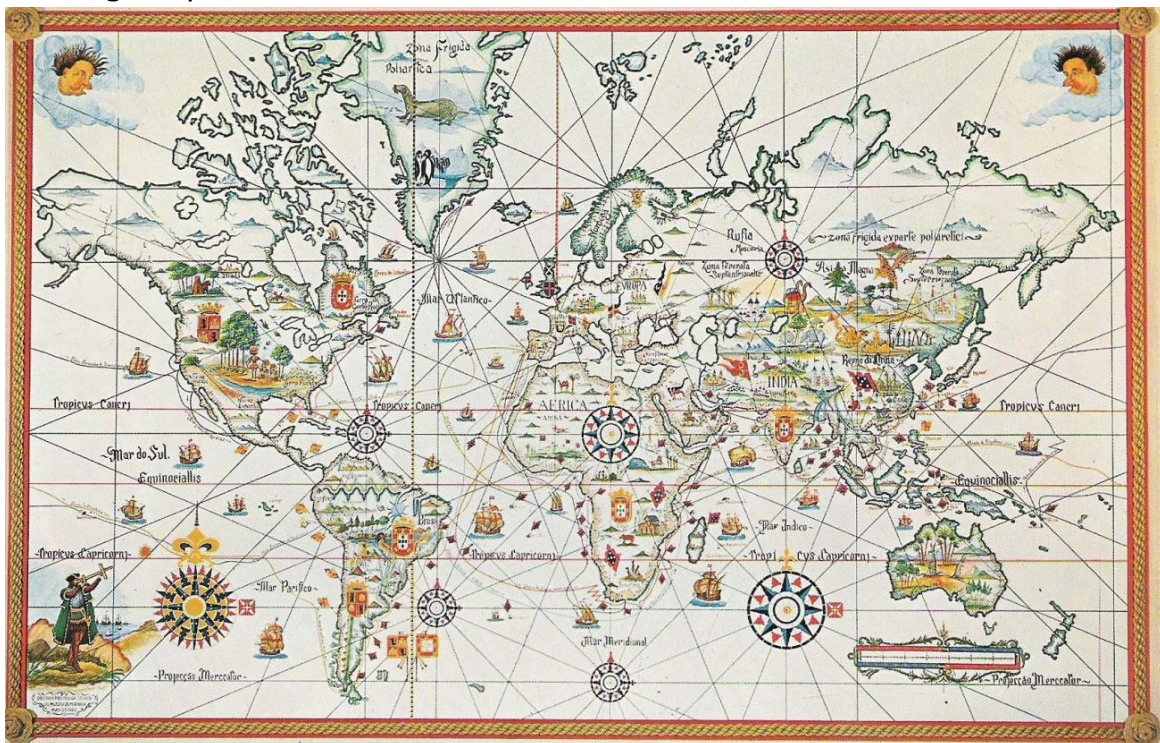
Colónia do Sacramento - Uruguai



Colónia do Sacramento é uma cidade do Uruguai, fundada, pelos portugueses no séc. XVII, como cidade de Colónia do Santíssimo Sacramento, fazendo hoje parte do Centro Histórico, reconhecido pela UNESCO como Património da Humanidade. De facto, alguns anos após o Descobrimento do Brasil, uma expedição comandada por Martim Afonso de Sousa chegou com as suas caravelas até ao estuário do Rio da Prata com a missão de colocar marcos de posse portuguesa na margem esquerda da foz daquele rio, tendo, entretanto, sido incapaz de completá-la em razão do naufrágio de sua embarcação. Não desistindo dos seus interesses em estender as fronteiras meridionais de sua colónia americana, Brasil, até ao rio da Prata, D. Pedro determinou ao governador e Capitão-mor da capitania do Rio de Janeiro, D. Manuel Lobo (1678-1679), que fundasse uma fortificação na margem esquerda daquele rio. Desse modo, com o apoio dos comerciantes do Rio de Janeiro, desejosos de consolidar os seus já expressivos negócios com a América espanhola, em fins de 1679 a expedição de D. Manuel Lobo partia de Santos alcançando a bacia do Prata em Janeiro do ano seguinte. A 22 desse mesmo mês, as forças portuguesas iniciaram o estabelecimento da Colónia do Santíssimo Sacramento, fronteiro a Buenos Aires. O

núcleo desse estabelecimento foi uma fortificação simples, iniciada com planta no formato de um polígono quadrangular. Poucos meses depois o governador de Buenos Aires, José de Garro, reagiu, e o núcleo português foi conquistado por tropas espanholas e indígenas, na noite de 7 para 8 de Agosto desse mesmo ano, episódio conhecido como "Noite Trágica". Em 1683 uma nova esquadra portuguesa tomou posse da Fortaleza de São Gabriel, tendo os portugueses se mantido na Nova Colônia do Sacramento até 1705.

Portugal ocupou e administrou, a partir do início do século XV até ao século XX, "o primeiro império global da história, com um conjunto de territórios repartidos por quatro continentes". Foi o chamado Império Português. Este facto resultou "das explorações realizadas na "Era dos Descobrimentos". Foi o mais duradouro dos impérios coloniais europeus modernos, já que a presença portuguesa fora da Europa abrangeu quase seis séculos".



Em todos estes territórios foram construídas, pelos portugueses, "Fortalezas", "Igrejas" ou simples "entrepostos comerciais", que, embora não classificados pela UNESCO, são, também, a "marca da presença de Portugal no Mundo".

Embora em muitos desses lugares existam, actualmente, somente "alguns vestígios", são exemplo disso:

- Fortaleza de São João Baptista de Ajudá (República do Benim) – fortificação na povoação de Ouidah, para proteger os embarques de escravos (1680 ou 1681, e mandada construir pelo rei Pedro II de Portugal (1667-1705).
- Forte de Nossa Senhora da Vitória - Ormuz (situado entre o Golfo de Omã, a sudeste e o Golfo Pérsico a sudoeste) - Em 1507, Afonso de Albuquerque, atacou esta cidade, dominando-a, e quase conseguiu concluir a construção do Forte, não fosse a deserção de três capitães portugueses (Motim dos Capitães, sendo assim forçado a abandoná-la. Em 1515, Albuquerque, já governador da Índia, regressou a Ormuz, onde reconstruiu a fortificação (Forte de Nossa Senhora da Conceição de Ormuz) e estabeleceu a suserania portuguesa, subordinada ao Estado da Índia, e por onde eram escoados os géneros exóticos transportados pelas caravanas de Bassorá ou Alepo, o rumo ao mar Mediterrâneo, por onde alcançavam a Europa.
- Damão e Diu (Índia) - na costa do Mar Árábico fizeram parte do Estado Português da Índia, juntamente com Goa e ainda Dadrá e Nagar-Aveli. Goa, Damão e Diu foram ocupadas pela União Indiana em 19 de Dezembro de 1961; contudo Portugal não reconheceu a ocupação até 1974. Goa, Damão e Diu foram administrados como parte de um território da União até 1987, altura em que Goa se tornou um estado de direito próprio dentro da Índia, permanecendo Damão e Diu como territórios da União separado administrativamente.
- Ormuz é uma antiga cidade na ilha e estreito do mesmo nome, à entrada do Golfo Pérsico. Por ela eram escoados os géneros exóticos transportados pelas caravanas de Bassorá ou Alepo rumo ao mar Mediterrâneo, por onde alcançavam a Europa. Na seqüência da expansão portuguesa na Índia, em Outubro de 1507, Afonso de Albuquerque atacou esta cidade, dominando-a,

e quase conseguiu concluir a construção do Forte de Nossa Senhora da Vitória, se não fosse a deserção de três capitães portugueses (Motim dos Capitães). Foi forçado a abandoná-la em Janeiro de 1508.

- Forte de Mogador, conhecido como Castelo Real de Mogador, localizava-se na cidade de Mogador, actual Essaouira, no litoral do Marrocos. Esta fortificação foi erguida a partir de 1506 por forças portuguesas sob o comando de Diogo de Azambuja, com a função de controlo daquele pequeno porto em uso aquela época no ultramar português. Foi abandonada quatro anos mais tarde.

Mas, e para além do "Património Construído", (fortificações, cidades, igrejas, etc.), existe em Portugal, tal como em todos os países do Mundo, outros tipos de património que não podemos, nem devemos, esquecer.

- As Colecções – Não só as que fazem parte dos museus (pintura, cerâmica, livros, moveis ,fotos, etc) como também as simples colecções (selos, moedas, caixas de fósforos,, as fotografias de família, etc) de particulares.
- A Gastronomia – Onde se podem incluir o "Pastel de Belém", conhecido e apreciado por grande número de estrangeiros que nos visitam, o "Queijo da Serra", os "Doces Regionais Algarvios", o "Vinho do Porto" e tantos outros "sabores espalhados por todo o País". Também nesta área os portugueses "espalharam" a sua influência e onde se pode salientar:

Na CULINÁRIA:

- * No Brasil com variações da feijoada e da caldeirada.
- * Em Goa com pratos como o vindalho, (cujo nome tem origem no tempero tradicional de marinada em vinha d'alhos).
- * Em Macau com pratos populares como o "Tacho" (ensopado de carne e legumes), a "cabidela de pato".
- * No Japão onde a "tempura", (hábito de fritar alimentos envoltos em polme), foi introduzida, em meados do século XVI, por missionários portugueses, sendo inspirada no prato português "peixinhos da horta".

Na DOÇARIA:

* No Japão onde introduziu o açúcar refinado, (originando os chamados "Kompeito") e na adaptação dos fios de ovos, que originaram a especialidade japonesa "keiran somen", ("cabelos de anjo").

* Na Tailândia onde "Kanom Foy Tong", deriva também dos "fios de ovos".

Nas TRADIÇÕES:

Onde se incluem, para além do Património Imaterial, (Intangível já referido anteriormente), as "Festas Populares" (a "Festa dos Tabuleiros" em Tomar, as "Festas do Espírito Santo" nos Açores, os "Santos Populares" em Lisboa e no Porto, etc). Algumas destas festas foram "exportadas", pelos emigrantes, para outros países em especial para o Brasil "onde o costume de festejar o Espírito Santo chegou já nas primeiras décadas de colonização. Hoje, a festa do Divino pode ser encontrada em praticamente todas as regiões do país, do Rio Grande do Sul ao Amapá, apresentando características distintas em cada local, mas mantendo em comum elementos como a pomba branca e a santa coroa, a coroação de imperadores e a distribuição de esmolas. A origem remonta às celebrações religiosas realizadas em Portugal a partir do século XIV, nas quais a terceira pessoa da Santíssima Trindade era festejada com banquetes colectivos designados de Bodo aos Pobres com distribuição de comida e esmolas"

Também as "Festas Populares", em especial o S.João, (festejado no Porto), deu origem "no Brasil, às festas junina (chamada inicialmente de joanina, de São João), porque acontecem no mês de Junho.

É ainda no campo das tradições que podemos considerar a inclusão de alguns instrumentos, pois "o cavaquinho, a sanfona, o triângulo ou ferrinhos, o reco-reco, etc. estão na base da música popular e folclórica portuguesa e foram levados para o Brasil pelos povoadores e emigrantes portugueses.

Também as roupas 'caipiras' ou 'saloias' são uma clara referência ao povo campestre, que povoou principalmente o nordeste do Brasil e muitíssimas semelhanças se podem encontrar no modo de vestir 'caipira' tanto no Brasil como em Portugal. Do mesmo modo, as decorações com que se enfeitam os arraiais tiveram o seu início em

Portugal com as novidades que na época dos descobrimentos os portugueses levavam da Ásia, enfeites de papel, balões de ar quente e pólvora, por exemplo.

Em termos de conclusão, devemos concluir que Portugal tem excelentes museus, belas paisagens e magníficos monumentos, plenos de história, a nossa, que podemos, e devemos, visitar e apreciar.

Estamos também “orgulhosamente representados”, nos cinco continentes, pelo património deixado nos territórios que “demos a conhecer ao Mundo”.

Trabalho realizado por Fernando Pinto e Fernanda Marques a partir de notas tiradas na aula e consulta às fontes indicadas:

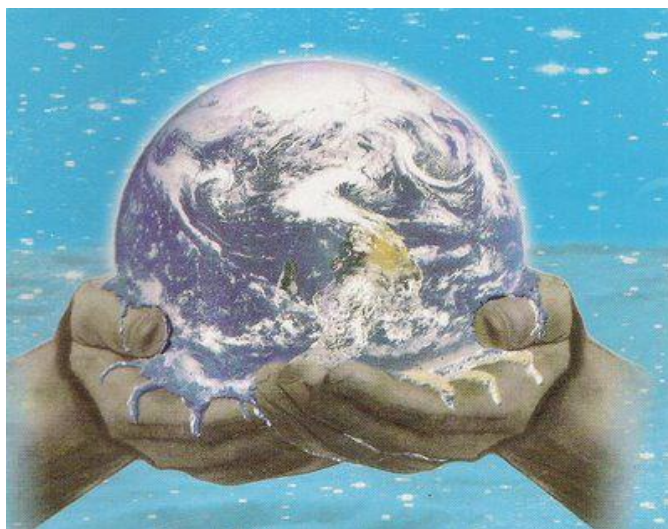
Sites consultados:

- WIKIPÉDIA,
- IGESPAR
- UNESCO.
- MINISTÉRIO da CULTURA

Bibliografia:

“HISTÓRIA DE PORTUGAL” de Rui Ramos, Bernardo Vasconcelos e Sousa e Nuno Gonçalves Monteiro.

“ARTE PORTUGUESA na ÉPOCA DOS DESCOBRIMENTOS” de Fernando António Batista Pereira



3) O que disseram e pensaram os alunos durante o Módulo II

Período temporal – Módulo II “História, Arte e Cultura”, de 25 de Novembro a 2 de Dezembro

Recolha de Margarida Simões

- **Registos de interesse**

António Nunes de Almeida, lançou, em 2 Dezembro o seguinte Fórum de discussão:

ARTE MODERNA - ARTE OU FRAUDE ENCAPOTADA?

A todos já terá sucedido entrar num museu e depararem-se com construções (não lhes quero chamar obras) e objectos rotulados de ARTE e que na verdade só com muito boa vontade podem ser considerados como tal. Não transmitem beleza nem emoções, não passam as mais das vezes de objectos comuns sem significado de maior, transformados à força naquilo que alguém, o autor ou quem lhe encomenda o monstrosinho, quer fazer passar por Arte Moderna. Entendo que essas "coisas" têm que ser reveladas como "coisas" porque ofendem a verdadeira e bela Arte, Moderna ou não. Há que desmascarar essas situações!

Que pensam os colegas sobre este ponto?

Fernando Franco Pinto, respondeu, em 4 Dezembro 2010: [...] **Arte**, (cujo significado deriva do Latim Ars), quer dizer técnica e/ou habilidade), e serve para designar uma actividade onde algumas pessoas (artistas) manifestam as sua percepções, emoções e ideias com o objectivo de estimular (provocar) outras pessoas (espectadores).

É uma manifestação de ordem estética e portanto, em minha opinião, não devemos classificar como "coisa" ou "monstrosinho" aquilo de que não gostamos. Concordo que existem alguma "manifestações de arte" que nos é difícil compreender (aceitar), mas como manifestação estética temos que a respeitar. Podemos é gostar ou não gostar,

porque cada um tem um significado diferente, e único, para cada obra de arte.

António Nunes de Almeida, respondeu a Fernando, em 4 Dezembro 2010 [...] estou de acordo consigo DESDE QUE SEJA ARTE! No Guggenheim em Bilbao vi, entre outras "coisas" uma mesa, duas cadeiras, tudo preto e uma lâmpada com espalhador de esmalte pendurada do tecto. Isto tinha um pequeno letreiro que dizia "SEM TÍTULO". Se é arte, então não sei o que terei visto ao sair dali e ir "a correr" meter-me noutra museu que há ao lado onde luzia arte com obras dos impressionistas, entre vários. Ou em Antibes no Museu Picasso, ou em Madrid no Prado, ou em Nice no Museu Chagall...ou em...Continuo a pensar que Arte tem que TRANSMITIR BELEZA E SENSACÕES, sem o que falha como Arte. A mesa e as cadeiras estariam óptimas num museu de carpintaria e, eventualmente, nem isso de tão vulgares. Espero que me tenha feito entender sem qualquer melindre para ninguém.

Ana Maria Ottolini Pinto Machado, entrou na discussão, em 5 Dezembro:

Na minha opinião tudo pode ser "arte" embora nem todos nós tenhamos o conhecimento suficiente para entender.

Claro que há muita mistificação, mas um "artista" quando chega a fazer "coisas" que nós não compreendemos, temos que ir perceber as bases onde ele se inspirou, e que depois depurou até aos limites. Vejamos um Picasso, um Paul Klee, até o nosso Amadeu Sousa Cardoso. A arte não é só o que nós percebemos, há que estudar muito! E depois gostar ou não.

António Nunes de Almeida, respondeu, em 5 Dezembro, da seguinte forma:

Sim, Ana. Mas também existe para além de gostar ou não gostar o direito de rejeitar. As mistificações de que fala devem ser rejeitadas com toda a força a bem daquilo que é mesmo Arte. E nesta, então, podemos amar ou odiar, mas não a rejeitar nem chamar-lhe fraude. Permito-me pedir-lhe que leia a resposta que dei ao Fernando Franco Pinto e que medite sobre o exemplo das cadeiras e mesa com lâmpada pendurada. A Ana não viu essa "obra de arte", mas eu vi e

mais se me arreigou o sentimento de que em Arte, muito rei vai obscenamente nu.

Por sua vez, **Fernando Franco Pinto**, entrou na discussão, afirmando:

Penso que o objectivo do "artista", que "colocou a mesa e as cadeiras pintadas de preto" foi conseguido. "Provocou-o". Consegui-o "despertar" em si uma "rejeição". Não está em causa a estética da "coisa", aqui o que interessa, em minha opinião, é conseguir que alguém repare na "coisa" e o meu amigo reparou. "Voilà"

Resposta de **António Nunes de Almeida**:

Provocou...Pois foi exactamente o que fiz com a palavra "monstrinhos"! E o meu caro sentiu-se provocado. Ou seja, tive a arte de o provocar, certo? Se essa palavra não tivesse feito parte do TÓPICO, talvez não houvesse reacções! Mas o que fiz foi Arte? Mas sabe bem que não é da arte da provocação que estamos a falar. Há imensas coisas que provocam, causam reacções e não são arte. [...]

Rogério Costa Abrantes entrou na discussão em 7 Dezembro afirmando:

Eu confesso que tenho alguma dificuldade em precepção ou interpretar algumas imagens ou obras tidas como expressão de arte, sem por em causa a sua criatividade, originalidade, etc. etc. Será correcto dizer-se que a verdadeira arte resiste mais ao tempo, adquirindo assim mais notoriedade?

Resposta de **António Nunes de Almeida**, em 7 Dezembro

[...] Pode crer que não está sozinho nessa dificuldade! Há evidentemente obras de arte mais complexas e que requerem um aumento da atenção e da análise. Há outras que, como poderei dizer, são mais acessíveis. Qualquer pessoa que olhe para a Mona Lisa não terá dificuldade em percepção do que se trata. Um quadro de Chagall já obriga a outra concentração. Mas no meu tópico ataco aquilo que para mim não é arte mas embuste, artimanha de alguns para enganar muitos, eventualmente e ganhar fama e dinheiro quanto a mim, injustamente. Na Arte Moderna essas falcatruas aparecem com muita facilidade mas, atenção, há obras enquadráveis na Arte Moderna que são mesmo arte ainda que um pouco fora da

nossa compreensão imediata ou mesmo mediata. Essas eu não ataco: gosto ou não gosto.

Estou também consigo quando diz que a verdadeira arte resiste ao tempo. Lapidarmente verdade.

Maria Fernanda Marques, entrou na discussão em 10 Dezembro 2010 dizendo:

A meu ver a arte não se aprecia de maneira linear, o que é belo para muitos, pode não o ser para outros. O artista poderá querer transmitir ao público o seu estado de espírito no momento e o resultado obtido poderá ser a sequência de dor, angústia, tristeza, alegria, sentimentos que forçosamente irá transpor para a obra que está a criar e o público desconhecer na totalidade.

Em 12 de Dezembro **Margarida Simões** lançou o seguinte tópico: Um apontamento sobre a aula da Professora em

<http://www.youtube.com/watch?v=rSwOLWEK4Sk>

Maria Fernanda Marques respondeu ao tópico em 15 Dezembro: Apreciei a aula da Professora Luísa. A explicação que fez da Dança nas suas diferentes vertentes e contextos, nomeadamente a relação com a Psicologia do Desenvolvimento, na abordagem sobre o comportamento do bebé, até à integração da diferença, quer com pessoas mais velhas, como com deficientes. Por sua vez Fernando Pinto também gostou do vídeo anterior.

Margarida Simões sugeriu o livro "PINA BAUSCH - SENTIR MAIS", de Cláudia Galhós, Dom Quixote, considerado um ensaio biográfico sobre esta bailarina e coreógrafa alemã desaparecida o ano passado (2009).

Fernando Pinto partilhou a apresentação "Património Mundial" em 9 de Dezembro.

Acharam lindo e delicioso a **Ana Ottolini, Fernanda Marques, Maria Alda Figueira e Olga Martinho**, que escreveu o seguinte pensamento:

"Dois homens olham pela mesma janela. Um vê a lama. O outro vê as estrelas." (*Dalai Lama*)

Em 7 de Dezembro, **José Gomes Esteves** lançou no Fórum de discussão:

"Poderá a Arte salvar a Economia?", através do *link*:

<http://site.carlosvaz.pt/2010/10/06/conseguira-a-arte-salvar-a-economia-2/>

Rogério Abrantes respondeu em 8 de Dezembro: Depende do ponto de vista. Creio que em termos históricos a expressão das mais variadas formas de arte terá uns milénios a mais do que aquilo a que hoje podemos designar por Economia. Por outro lado, cada uma tem de salvar-se a si mesma para poder "salvar" ou apoiar algo.

Já pensaram que, se os médicos fizessem diagnósticos, os eng^{os} cálculos, etc.etc, como os economistas os têm feito no passado recente, onde estaríamos?

Economia sim mas qb.

Ana Ottolini respondeu: Honestamente não acredito.

Maria Fernanda Marques adicionou, em 10 de Dezembro o seguinte:

A meu ver, a missão da arte é a afirmação da cultura de um povo, na sua expressão. Economias evoluídas tendem a produzir melhor arte.

Isabel Ottolini Moreira, no dia 1 de Dezembro publicou no blog com o título "Os nossos museus – uma visita virtual" os seguintes *links* de interesse:

Mosteiro dos Jerónimos – Lisboa

<http://3d.culturaonline.pt/Content/Common/VirtualTour/Index.htm?id=...>

Convento de Cristo – Tomar

<http://3d.culturaonline.pt/Content/Common/VirtualTour/Index.htm?id=...>

Mosteiro da Batalha

<http://3d.culturaonline.pt/Content/Common/VirtualTour/Index.htm?id=...>

Mosteiro de Alcobaça

<http://3d.culturaonline.pt/Content/Common/VirtualTour/Index.htm?id=...>

Links indirectos

Depois de entrar na página, click em visita virtual

Fortaleza de Sagres

<http://www.culturaonline.pt/MuseusMonumentos/Monumentos/Pages/Forta...>

Mosteiro Santa Clara Velha – Coimbra

<http://www.culturaonline.pt/MuseusMonumentos/Monumentos/Pages/Moste...>

Mosteiro de São Martinho Tibães – Braga

<http://www.culturaonline.pt/MuseusMonumentos/Monumentos/Pages/Moste...>

Museu Grão Vasco – Viseu

[http://www.culturaonline.pt/MuseusMonumentos/Museus/Pages/M_Grao Va...](http://www.culturaonline.pt/MuseusMonumentos/Museus/Pages/M_Grao_Va...)

Museu Nacional do Azulejo – Lisboa

http://www.culturaonline.pt/MuseusMonumentos/Museus/Pages/M_Naciona...

Museu Nacional de Arte Antiga – Lisboa

http://www.culturaonline.pt/MuseusMonumentos/Museus/Pages/M_naciona...

Palácio Nacional da Ajuda – Lisboa

http://www.culturaonline.pt/MuseusMonumentos/Palacios/Pages/PN_

[Ajud...](#)

Museu Soares dos Reis – Porto

[http://www.culturaonline.pt/MuseusMonumentos/Museus/Pages/M_Soares ...](http://www.culturaonline.pt/MuseusMonumentos/Museus/Pages/M_Soares...)

Palácio Nacional de Mafra

http://www.culturaonline.pt/MuseusMonumentos/Palacios/Pages/PN_Mafr...

Palácio Nacional de Queluz

http://www.culturaonline.pt/MuseusMonumentos/Palacios/Pages/PN_Quel...

Palácio Nacional de Sintra

http://www.culturaonline.pt/MuseusMonumentos/Palacios/Pages/PN_Sint...

Torre de Belém – Lisboa

<http://www.culturaonline.pt/MuseusMonumentos/Monumentos/Pages/Torre...>

Manifestaram agrado nesta publicação, a **Fernanda Marques, Lucinda Silva e Fernando Pinto.**

Isabel Abraços inspirou-se na época natalícia e escreveu:

O PRESÉPIO EM PORTUGAL

O presépio português tem um indiscutível valor iconográfico, folclórico e artístico que o distingue da estatuária europeia da época pelo talento da composição, pela arte de modelação, pelo realismo e rigor da vida popular, nomeadamente a vida dos camponeses com todo o ambiente que os caracterizava, desde os animais às paisagens, a identificação das suas profissões, a família, os instrumentos populares, como a sanfona, gaita de foles, tambor, viola, castanholas.

A origem do presépio português executado em barro não é bem conhecida, no entanto, o seu registo é conhecido desde o século XVI, através do teatro vicentino.

Num documento, de 1618, redigido pela priora Madre Soror Maria Baptista, do Mosteiro do Salvador da Cidade de Lisboa, se diz que *"...na nossa Igreja se fez o primeiro presépio pela festa do Natal, representando com figuras o que em tal mistério aconteceu naquele divino Presépio em Belém..."*.

O painel pintado que acompanhava o presépio que todos os anos se fazia na Igreja, onde está representado Deus no trono, acompanhado de anjos-músicos e a Nossa Senhora aos pés, teve origem numa visão de uma religiosa enquanto dormia.



Outras igrejas de Lisboa passaram, também, a fazer os seus presépios.



A “Relação de Acontecimentos” destas religiosas dá-nos importante informação sobre a forma como era distribuída a tarefa da montagem e embelezamento do presépio. Todos os anos era escolhida uma freira que desempenhava as funções de acólita. Assim, a montagem do presépio era uma demonstração de habilidade e imaginação, fazendo ressaltar, subtilmente, uma certa competitividade entre as pessoas envolvidas.

No final do século XVII, as chamadas “Salas do Presépio”, destinadas à sua montagem permanente, encenavam um retábulo vivo que tendia a recuperar a tradição medieval de Gil Vicente no Teatro de “Mistérios”.

No século XVIII, a Igreja da Madre de Deus de Lisboa albergava um dos maiores núcleos executados em Portugal, cuja autoria foi atribuída a António Ferreira.

Os presépios mais conhecidos são da autoria de Machado de Castro, nomeadamente, o da Sé de Lisboa com 500 figuras feitas em terracota e com um preparo em gesso para depois receber a pintura; e o Presépio da Basílica da Estrela. O melhor escultor de presépios foi António Ferreira (séc. XVIII).

Em 1558, há menção de uma encomenda da Irmandade dos Livreiros de Lisboa ao escultor Bastião d'Artiga, na Igreja de Santa Catarina do Monte Sinai. Tratava-se de um conjunto de figuras destinadas exclusivamente ao presépio. Embora estas encomendas estejam quase sempre associadas à Igreja, também havia algumas de particulares para usufruto próprio.

Há referência a encomendas de D. João II, D. Manuel I, D. João III e mais tarde D. João V.

O século XVII foi uma época de grande produção presepista, espalhando-se por todo o país. No século XVIII, o presépio barroco desenvolveu-se no reinado de D. João V, época em que se notabilizaram os grandes barristas Machado de Castro e António Ferreira.



Com o Terramoto de 1755 desapareceram inúmeros presépios das igrejas e capelas de Lisboa. Noutros fogos que ocorreram, mais foram destruídos devido ao facto de os materiais de que eram compostos

serem altamente inflamáveis e de a sua iluminação ser feita através de velas.

As esculturas eram feitas de terracota, gesso ou madeira e as suas dimensões variavam. Esta variedade de dimensões permitia, por um lado, o gosto pela representação, por outro, permitia muitas possibilidades do ponto de vista artístico. O realismo da vida popular, a graciosidade e a expressividade dos seus elementos revelam bem o domínio da modelação do barro ao nível dos artistas europeus da época.

A policromia que simula ricos tecidos, técnica utilizada ainda no século XIX, é considerada uma das características principais das imagens que integram os presépios nacionais.



Um dos mais sumptuosos e preciosos presépios nacionais, referenciado como obra-prima da escultura barroca em Portugal, encontrava-se no convento da Madre de Deus, que já em 1882 estaria desmontado. Esta obra monumental ocupava toda uma sala de 6,20 x 6,80 x 4,50 metros e testemunha um dos períodos mais altos da arte presepista portuguesa.

Não se sabe ao certo o número de peças que formavam o presépio. Hoje, ele é composto por quarenta e duas peças com diferentes tamanhos, de 15 cm a 70 cm, e que formam um dos primeiros exemplares de grandes presépios em terracota.

Nos Museus de Arte Sacra em Fátima e de Vila Viçosa encontram-se figurados a Adoração dos Magos, que ao contrário da tradição europeia, nomeadamente napolitana, foi pouco frequente. Privilegiava-se a Adoração dos Pastores.

São vários os presépios que estão em pequenos oratórios concentrando, apenas, a cena principal do presépio. Representam a cena da Adoração, quer dos Pastores, quer dos Magos, junto de um espaço palaciano arruinado. Presépios idênticos encontram-se no Museu de Alpiarça/Casa-Museu dos Patudos, Madre de Deus e numa colecção particular de Lisboa. Mas não deixam de ter pequenas diferenças.



Concluindo, os presépios nacionais são dotados de uma identidade própria, de uma linguagem metafórica muito particularizada, tornando-os únicos mesmo num contexto nacional. Em cada Natividade nota-se a presença de elementos destinados à compreensão de um número restrito de indivíduos.

Módulo III – Sociedade e Cidadania

Texto de António Nunes de Almeida

OS SARILHOS QUE UMA AMIBA CAUSOU!

O Mundo começou quando uma amiba se sentiu muito sozinha e arranjou maneira de se sub-dividir noutra para ter companhia.

Como uma amiba nunca vem só, outras se seguiram em rápida sucessão, o que veio criar um sério problema, não só de falta de sossego no Universo, como obrigou a que as outras amibas em sucessivas sucessões cada vez mais complicadas, se tivessem que organizar em sociedade amibais, as SAPAS - SOCIEDADES ANÓNIMAS PARA A PROLIFERAÇÃO DE AMIBAS SOLIDÁRIAS, - antecessoras dos partidos, crê-se - e muitas ONGs - ORGANIZAÇÕES NADA GRÁTIS - nem privadas nem públicas, mas com elevado valor comercial caritativo - com fins alegadamente de organização da vida emergente no outrora sossegado planeta Terra (nome dado à posteriori, está bom de ver) onde se instalaram.

Não valerá a pena ir muito mais longe na explicação da barafunda que as amibas vieram a causar e da qual perderam o controlo por nefasta falta de organização válida. Os efeitos estão à vista de todos: eles foram os pterodáctilos, os mosquitos e as baleias, sendo a expressão humanizada dessa proliferação padronizada na família Pedras de Lascar - que vem a ser muito famosa na televisão com o nome de Flintstones, todos a viverem com apetites e necessidades de ordem vária, a pedirem ordem na forma de estarem e viverem.

E foi esta a evolução até aos nossos dias onde as coisas se tornaram ainda piores e diversificadas em quantidades absolutamente industriais.

Essa evolução - se assim se pode chamar - tornou indispensável o seu estudo e organização sistematizada num claro combate (irremediavelmente perdido?) ao caos vivente.

Mas o melhor é ver e meditar na magnífica lição do Prof. Pestana Barros, para que se não fique com uma ideia errada do que é o mundo de hoje. Vejam abaixo, se fazem favor!

<http://universidadeseniordautl.ning.com/group/mduloiisociedadeecid adania/forum/topics/aula-do-professor-doutor>

1) O que aconteceu de mais relevante

Texto de Ana Maria Jacinto

RESUMO DAS MINHAS IMPRESSÕES AO TEMA "SOCIEDADE E CIDADANIA"

As mais-valias que estas aulas consistiram para mim consubstanciam-se nos seguintes aspectos:

- Constatei que as políticas sociais na nossa sociedade não se desenvolvem com a transparência que é desejável e que as organizações que as exercem defendem excessivamente e de forma opaca os seus interesses;

- Vi confirmadas as minhas interrogações quanto à falta de qualidade da nossa democracia que, em boa parte, se deve ao facto dos cidadãos delegarem, excessivamente, a sua representatividade nos políticos eleitos e que a sociedade civil é esmagada pelas actividades e estratégias, por vezes, pouco democráticas dos partidos;



- Constatei que há uma grande falta de autenticidade no exercício do poder e que as relações entre partidos e grandes grupos económicos se confundem, de forma pouco clara e pedagógica, aos olhos das populações;

- Verifiquei que o exercício do clientelismo é uma constante no quotidiano dos partidos e que sacrificam os compromissos com os seus eleitores a outros interesses e grupos económicos;

- Reconfirmei que muitos países não recorrem a diálogo e usam de forma questionável o poder militar e económico com grande prejuízo para os seus cidadãos;



- Constatei que a globalização traz grandes benefícios aos

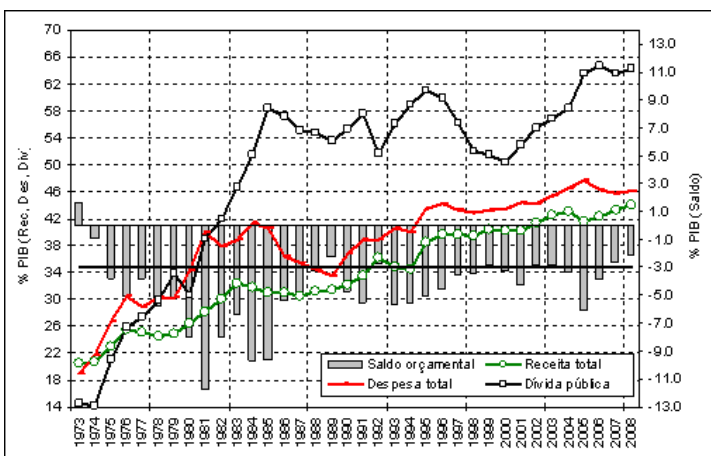
países mais poderosos, mas por outro lado, também permite que outros muito menos influentes permitam iniciar projectos de grande envergadura, que lhes permitirá, num relativo curto espaço de tempo, colocá-los na rota do desenvolvimento mais sustentável, ao mesmo tempo que deverão rever a forma como exercem os direitos das populações que geram a riqueza;

- Reflecti sobre os novos eixos de desenvolvimento à escala planetária, e sobre a importância cada vez mais exponencial das novas tecnologias na aceleração de todas as trocas comerciais;

- Reconfirmei as minhas dúvidas sobre a falta de verdade que existe ao nível dos interesses do Estado e das entidades bancárias;

- Reconfirmei as minhas dúvidas sobre as causas do desequilíbrio existente em Portugal nas Finanças Públicas.

Em resumo, após ter assistido a este tema, concluo que aumentei, de



uma forma muito significativa, os meus conhecimentos sobre Sociedade e Cidadania, tendo ficado muito mais desperta para analisar artigos de opinião e textos de carácter técnico nesta área.

GLOBALIZAÇÃO, EUROPA E PORTUGAL

J. M. Brandão de Brito. ISEG/UTL – 16/12/2010

1ª PARTE – GLOBALIZAÇÃO

Quando falamos de globalização estamos a falar de quê?

Globalização: um conceito. Globalização significa o processo de emergência de um sistema mundial, pelo qual ocorrências, decisões e actividades realizadas numa parte do mundo, produzem efeitos e consequências em indivíduos, comunidades e organizações situadas em locais distintos.

A globalização existe porque o capitalismo aspirou, desde sempre, a ser um sistema global. A partir de um pequeno conjunto de regras simples, foi alastrando pelo mundo, destruindo formas de organização social e económica mais débeis e menos eficientes ... por fim a alternativa comunista.

O mercado – concorrência, elemento racionalizador – preços, medida dessa racionalidade – competitividade.



Esta vaga globalizadora baseia-se numa das características fundamentais do capitalismo: a sua apetência mundializadora e a sua tendência universalizante.

O crescimento e expansão histórica do capitalismo ... o seu alargamento no espaço e no tempo ... envolve três tipos de reacções mais ou menos generalizadas:

1. O fascínio que a sua eficiência exerce sobre as sociedades organizadas;
2. A eficácia que proporciona em termos de progresso material e os níveis de bem-estar que lhe são associados;

3. O carácter expansionista intrínseco à sua própria natureza – a sua capacidade evolutiva e de adaptação aos mais diferentes ambientes e condições.



GLOBALIZAÇÃO I

Como processo – refere-se à tendência em direcção a uma maior integração e interdependência da economia mundial. Pode revestir muitas facetas – designadamente económicas:

1. dos mercados: fusão de mercados historicamente distintos e separados num imenso mercado global – fazendo cair barreiras, atravessando fronteiras – tornam mais fácil a venda internacional de produtos e serviços.

Neste quadro, tem-se argumentado que os gostos e preferências dos consumidores em diferentes países começam a convergir para um conjunto de normas globais que ajudam a construir o mercado global.

Exemplos:

- Cartões de Crédito VISA, AMERICAN EXPRESS ...
- Soft drinks Coca-Cola, Sprite ...
- Jogos de Playstation da Sony, Wii ...
- Hamburgers MacDonald, Burger King ...
- Cafés Starbucks
- Mobiliário do IKEA
- Jeans da Lewis ...
- Mochilas NIKE, Adidas, Puma ...

Todos iguais ... todos diferentes ... normas gerais de vestuário, de sabores, de modas ...

Todas estas empresas são frequentemente referidas como protótipos desta tendência.

Empresas como estas são mais do que simples beneficiárias da tendência, são seus agentes e protagonistas.

Oferecendo os mesmos produtos e serviços em todo o mundo ajudam a criar o mercado global

2. da produção: refere-se à fonte de bens e serviços a partir de localizações espalhadas por todo o Mundo - para conseguir tirar vantagens das diferenças existentes nos vários países em termos de custo e qualidade dos factores de produção ...

Exemplo:

Um Boeing 777 (made in USA):

- 8 fornecedores japoneses – fuselagem, portas e asas.
- 1 fornecedor de Singapura – portas do nariz.
- 3 fornecedores italianos – flaps, etc.

70% do valor do avião é produzido por empresas estrangeiras – outsourcing de produção ou deslocalização.

GLOBALIZAÇÃO II

É a designação que se dá ao livre movimento de capitais e ao aumento de domínio, por parte dos mercados financeiros e das Empresas Multinacionais (EM), sobre as economias nacionais.

(...) Sustento que a globalização está desequilibrada: (...) a globalização da economia avançou enquanto as instâncias políticas se deixaram atrasar.

(Vd. Globalization, George Soros, Public Affairs, 2002)

Posição face à Globalização?

Optimismo vs. Pessimismo

Ideologia vs. Pragmatismo



- 3 Quadros -

1. O mundo nunca produziu tanto rendimento (fluxo), nem tanta riqueza (stock).
2. Nunca uma tão grande parte da Humanidade usufruiu dos benefícios da tecnologia moderna geradora desse rendimento e dos níveis de bem-estar correspondentes.
3. As desigualdades nacionais nunca foram tão acentuadas.
4. Está a produzir-se no Ocidente uma enorme destruição de emprego.
5. A produção de riqueza está a deslocar-se do Atlântico para o Pacífico.
6. Grande parte da África está a desaparecer economicamente.

Noutra perspectiva:

- Nos últimos 20 anos do século XX ocorreu uma reestruturação acelerada na economia dos EUA. 1/3 do seu crescimento económico deveu-se a investimentos em telecomunicações e informática (TIC's).
- No início deste processo, só 1/2 da população mundial participava do comércio internacional; hoje, mais de 90% participa nessas actividades.

GLOBALIZAÇÃO III

O grande salto ocorreu nos finais dos anos 80:

- Primeiro pela desregulamentação dos mercados financeiros (Thacher, em 1979; Reagan, em 1981).
 - Depois pela progressiva liberalização do comércio internacional (GATT/OMC, em 1995).
 - A proliferação de acordos regionais (EU, NAFTA, MERCOSUL, ...)
- O carácter vital do desenvolvimento exponencial das TIC's.

A importância das TIC's ...

Daí que autores como M. Castells defendam que esta economia global constitui uma nova realidade histórica.

Hoje a economia global, para Castells, é uma economia capaz de funcionar como uma unidade em tempo real, à escala planetária. Mas é mais: é uma economia principalmente orientada para a criação de valor que se transforma em lucro das grandes empresas e do seu corpo de accionistas.

Em resumo: a globalização só se constitui como um fenómeno ou processo novo, na medida em que aproveita o desenvolvimento explosivo de dois sectores, considerados a coluna vertebral das sociedades modernas: os mercados financeiros e os meios de comunicação.

2ª PARTE - EUROPA

Quanto à Europa:

A história da EU está num ponto de viragem: o da indispensável apropriação, pelos povos europeus, dos compromissos que têm estado na base de todo o processo de integração europeia desde o seu início.

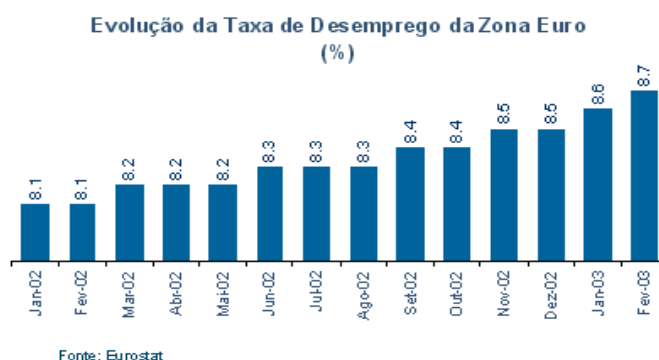
É a EU, ela própria, que está em crise: crise de confiança.

Também na EU se tem verificado um grande aumento de riqueza, mas, também neste caso, acontece uma grande diferença para as formas de organização económica e social anteriores:

1. o valor vai sendo acrescentado por actividades intensivas em conhecimento, e não em recursos físicos;
2. as economias do conhecimento possuem a virtualidade de se tornarem cada vez mais ricas sem terem de se sujeitar aos limites desses recursos físicos.

O reverso da medalha é que dessa criação de riqueza tem resultado:

1. uma distribuição muito assimétrica, que não favorece a equidade e, pelo contrário, tem gerado muita precaridade e insegurança no trabalho;



2. tem gerado desemprego, um pouco por toda a parte, pela destruição de grande número de postos de trabalho sem que tenha sido possível encontrar alternativas adequadas.

Como referia Filipe Gonzalez, quando há dois anos passou por Lisboa: se a produtividade das empresas europeias continuar a cair e com ela a competitividade, relativamente à dos países mais agressivos, se este processo não for travado, não há nada que possa impedir o fim do modelo social europeu.



É que:

1. sem estratégia, sem crescimento, sem reconversão produtiva, a ansiedade dos europeus vai aumentando, desencadeando movimentos no contexto da procura redutora e redentora das soluções nacionais;
2. se estas perspectivas se confirmassem, se fosse este o caminho a seguir, o modelo social europeu estaria não só em risco por falta de condições de sustentabilidade, mas também porque a isso acrescem condições subjectivas de muito difícil superação;
3. o mal-estar da classe média, que sente fugir a sua parcela de poder económico e se sente atacada nos fundamentos do seu estatuto e do bem-estar, pelo sentimento de perda de regalias e prerrogativas que fazem a rotina da sua segurança;

4. depois, o sentimento de precaridade e de insegurança que se vai instalando em quase todos os grupos profissionais (nos jovens e nos trabalhadores por conta de outrém);
5. o reforço do eurocepticismo, por onde penetram os mais variados oportunismos e as mais diferentes formas de populismos;
6. enfim, a desconfiança que está a atingir níveis difíceis de superar.

Tony Blair, quando da apresentação do programa da Presidência britânica da EU, no segundo semestre de 2005, afirmou:

- «acredito numa Europa enquanto projecto político. (...) Nunca aceitarei reduzir a Europa a um simples mercado económico. (...),

- claro que precisamos de uma Europa Social, uma Europa Social que funcione: não da que produz 20 milhões de desempregados, perde a batalha da produtividade, investe no passado (PAC) e descarta o futuro (investigação e educação)».

3ª PARTE – PORTUGAL

Finalmente, uma referência a Portugal. Duas ideias centrais são:

- A primeira tem a ver com o facto de o nosso País constituir um território pertencente a um grande espaço económico – com todas as vantagens mas também com as restrições inerentes. Neste quadro a principal preocupação é evitar que se agrave a nossa periferização quer no contexto europeu, quer no dos centros de decisão da economia global;
- A segunda, que começa a ser perfilhada por muitos economistas, fundamenta-se na evolução da economia portuguesa nas duas últimas décadas e na forma como tem reagido



ou, até tem conseguido ou não antecipar e superar situações: é a de que Portugal é uma economia cercada e afunilada no contexto das relações internacionais, pouco flexível e a perder competitividade.

As reflexões que se seguem visam chamar a atenção para alguns aspectos considerados fundamentais:

O primeiro destes aspectos é, em minha opinião, a necessidade da existência de um Estado reformista e moderno, também ele estratégico, num certo sentido.

Assistimos a um processo de subversão das regras que foram dominantes durante grande parte do século XX. Hoje quem dita as novas regras do jogo são ainda, e cada vez mais, as grandes instituições internacionais (ONU, FMI, BM, OMC, CE...) mas o que é verdadeiramente decisivo, são as enormes Empresas Multinacionais e, de entre estas, as que integram e servem de suporte ao sector financeiro internacional.

A QUESTÃO FUNDAMENTAL que, em minha opinião, se coloca à sociedade portuguesa é a de saber:

1. até que ponto estamos a ir;
2. se os vários grupos sociais e as instituições, incluindo o Estado e as administrações, terão coragem e fôlego para construir essa estratégia nacional;
3. que desde 1974, já perdemos várias décadas para nos reconvertermos, para nos adequarmos;
4. se estamos dispostos, colectivamente, a dar esse passo.

A ÉTICA DO CAPITALISMO GLOBAL

No fundo, o que este processo de globalização veio realmente subverter, foi uma certa ética do capitalismo, que neste tempo de transição e de turbulência parece ter-se eclipsado, gerando um sistema onde a ética é um fio quase sem espessura e sem valor.

A NOSSA ACTIVIDADE PRODUTIVA

Quanto à actividade produtiva, o arranque tardio da nossa industrialização:

- não só traduziu opções políticas e níveis de iniciativa como condicionou longamente o futuro;
- o desenvolvimento mediano, ao longo da segunda metade do século XX, porque se traduziu no menor desenvolvimento relativo de indústrias com maior conteúdo tecnológico.

Mais recentemente, algumas apostas falhadas tiveram como consequência:

- uma contínua e acentuada perda de competitividade a partir da última década do século passado;
- termos perdido mercados – a área geográfica dos mercados remanescentes está a estreitar-se;
- e o nosso produto industrial por habitante representar cerca de 50% da média da EU.

O PAPEL DAS INDÚSTRIAS

Mas as indústrias ainda desempenham um papel fundamental:

- na absorção de mão de obra;
- na criação de riqueza das sociedades modernas;
- nem todas, nem sempre as mesmas, mas em qualquer caso a premissa é verdadeira, basicamente por três ordens de razões:

1ª. Porque as indústrias desempenham um papel primordial – absorção dos resultados do progresso técnico com reflexos nos níveis de produtividade e portanto de competitividade:

2ª. Porque quanto à inovação, a indústria representa o sector que participa mais intensamente na obtenção de novos processos e produtos e é aquele que incorpora nas suas actividades a maior fatia das tecnologias que, gradualmente, se vão difundindo por todo o sistema económico;

3ª. Porque a indústria, por efeito de arrastamento e divulgação, é um sector indutor de crescimento.

A PERDA RELATIVA DE PESO NOS SISTEMAS DE INFORMAÇÃO

- Protagonismo do sistema financeiro.
- Fenómeno das deslocalizações.
- Incorporação de serviços nas cadeias de valor das actividades produtivas.
- Boa parte das funções que eram feitas no interior das empresas industriais, são agora feitas em regime de outsourcing e por isso

contabilizadas como serviços: funções comerciais, de marketing e distribuição, serviços pós-venda e de apoio a clientes...

O CERCO À ECONOMIA PORTUGUESA

1. Nos produtos de grande escala, de elevada tecnologia e de elevada exigência em conhecimento e inovação, a concorrência vem do conjunto de países da OCDE e dos do Sul e Sueste asiáticos.
2. Nos de grande escala, mas de fraca exigência em termos de qualidade do trabalho, o perigo vem do Norte de África, da Europa Oriental, da Turquia e do Paquistão.
3. Quando se trata de grande escala, mas de qualificações médias e de recursos naturais abundantes, a vantagem está nos países da América Latina (Brasil, Chile, Argentina...).

O FURAR DO CERCO: MODERNIZAÇÃO DE ACTIVIDADES EXISTENTES

Modernização dos sectores tradicionais:

- Têxteis e couro,
- Habitat e plásticos,
- Equipamento e automóvel,
- Comunicação e informação,
- Indústrias criativas,
- Agro-indústrias.

O FURAR DO CERCO: ACTIVIDADES EMERGENTES.

Actividades emergentes:

- Software de aplicações empresariais,
- Software para soluções avançadas (defesa, aeronáutica e espaço),
- Serviços de consultoria informática,
- Telecomunicações e informática,
- Electrónica profissional,
- Mecânica de precisão/plásticos técnicos (que corresponde ao desenvolvimento de competências na indústria de moldes com aplicação de tecnologias avançadas de concepção e fabrico – o automóvel e a aeronáutica),
- Aeronáutica,
- Energias renováveis,
- Saúde e indústrias farmacêuticas.



CONCLUSÕES.

Em relação com o tema desta intervenção, como remate para estas reflexões, apenas um pequeno conjunto de conclusões:

1. Em termos de dimensão, as nossas unidades, à escala internacional, são PME's; isso significa alguma incapacidade para sustentar o desenvolvimento de estratégias competitivas baseadas:
 - a. na diferenciação de produtos,
 - b. na criação de tecnologia,
 - c. no registo de patentes e
 - d. na criação de outros activos intangíveis.
2. Note-se que 92% do total do nosso universo empresarial é constituído por micro-empresas (até 10 trabalhadores) que absorvem 38% da mão-de-obra e cerca de 30% do Valor Acrescentado Bruto nacional, na sua maioria com dificuldades de acesso aos mercados internacionais.
3. Claro que a dimensão não constitui necessariamente um ónus; essas micro-empresas, pela sua flexibilidade e pela valia do capital humano de que dispõem, possuem uma notável capacidade para lidar com aqueles mercados. Este será um dos vectores onde está a construir-se, e por onde pode passar, o futuro da nossa inserção na economia global.
4. Existe ainda uma excessiva especialização nas indústrias ditas tradicionais, que apresentam graves insuficiências competitivas.

5. O baixo nível de formação e o carácter conservador de uma parte significativa dos empresários não torna as coisas mais fáceis.

6. A existência de um tradicional desajustamento entre o sistema financeiro e as necessidades de financiamento das empresas, embora a concorrência e a estabilidade trazida pelo euro tendam a atenuar esta vulnerabilidade

BIBLIOGRAFIA

- Joseph Stiglitz (2002), *Globalização, a Grande Desilusão*, Terramar, Lisboa, 2002.

- Anthony Giddens (2007), *A Europa na Era Global*, Editorial Presença, Lisboa.

- Joseph Stiglitz (2007), *Tornar Eficaz a Globalização*, Edições ASA, Porto.

- Federico Bonaglia e Andrea Gildstein (2006), *Globalização e Desenvolvimento*, Editorial Presença, Lisboa.

- George Soros (2002), *Globalization, Public Affairs*, New York.

- Le Monde Diplomatique, *L`Atlas, 2010*, Armand Colin.

2) As aprendizagens – Contributos dos alunos

Texto de António Nunes de Almeida

O ZIMBRO DA MINHA AVÓ

Quando a minha avó ainda não era avó, tinha bons hábitos que eu hoje já não posso ter. Mas também eu que ainda não sou avô tenho hábitos que a minha avó não tinha! Estamos compensados!

Lembro-me, por exemplo dela beber uma bebidinha branca de uma garrafa só dela – o meu avô coitado, onde estava já não usava garrafas nem dava estalinhos com a boca como ela fazia depois de engolir devagarinho um copinho daquilo. À pergunta, sempre respondia que era um remédio para tratar da diabetes.

Lembro-me de cheirar o frasco daquilo e achar que com tão execrável fedor, não podia ser senão um sacrifício da avozinha para tratar realmente de uma doença, não podia ser por prazer!

Insistida, revelava-me que o remédio mal cheiroso (na minha opinião, claro) era um milagreiro líquido que já os índios americanos chamados Navajos – a minha avó era do tempo do Sitting Bull e via muitos filmes de cowboys – usavam para dar a beber à tal senhora Diabetes, de que falava muitas vezes.

Mas não eram só esses que tinham esses cuidados curativos. Também na China, terra desconhecida para mim, se plantava daquilo para os mandarins. Chamavam-lhe junípero... Mais confuso fui ficando, uma vez que mandarim para mim era um sujeito bigodudo, sempre com as mãos escondidas no casacão, que usava um quico na cabeça terminado por uma corda grande e pendurada. De que modo esses senhores se podiam confundir com a minha avó ou com os pele vermelhas, tornou-se no maior e mais duradoiro mistério para mim!

Pior quando me disseram que os marroquinos – gente temerosa pelas cobras que traziam dentro dos cestos de ir às compras – comiam umas bolinhas muito engraçadas que se calhar tiravam das árvores de Natal. Porque a minha mãe punha na árvore umas coisinhas muito giras, sempre verdes que picavam os dedos.

Novo mistério! Se picavam como é que os marroquinos as comiam? A mãe disse-me que as partiam e misturavam na comida para dar sabor!

À medida que fui crescendo, descobri que as bolinhas podiam não cheirar tão mal como eu julgara e que em muitos países havia gente que vivia de cultivar aquelas bagas, numas árvores ou arbustos sempre verdes que só apareciam assim, dezoito meses depois das abelhas pousarem em cima não sabia do quê, e que viviam felizes com isso!

Ainda mais tarde disseram-me que muito mais gente tinha fábricas para fazer o remédio para a D.Diabetes - que estranho nome para uma pessoas que bebia daquilo! - e para engarrafar e vender a coisa!

De calção soube que o uso do líquido foi-se alastrando e crescendo com a população pelo mundo inteiro, apesar de ter ouvido umas comadres a bichanar que os americanos antigos usavam aquilo como contraceptivo, o que quer que isso fosse, mas como era palavra bichanada, não devia ser boa coisa...

Já tamanho, fui para a escola. O professor Sr. Brito, ensinou os alunos que o tal produto já não era fabricado num só sítio porque as pessoas que produziam a bebida - já sabia que não era um remédio... - nas suas quintinhas, tinham passado a fabricantes e ganho muito dinheiro!

Por causa disso e na mira do lucro, surgiram uns homens com muitas posses, que compraram as quintinhas dando qualquer dinheirito aos camponeses por elas, e fizeram grandes fábricas.

Aqui entraram também os americanos e os ingleses que consumiam daquilo em grandes copadas, muito embora já não se preocupassem com a diabetes!

Como cada vez havia mais senhores a comprar fábricas, umas cabeças deram nomes e rótulos aos produtos para se distinguirem uns dos outros. O líquido já não tinha tão mau cheiro, mas a minha já muito velha avó dizia que aquilo deixara de ser o mesmo, que a qualidade era pior. Velhices, coitada!

Para fazer mais e mais barato, os donos das marcas que já eram as mesmas em todo o lado, com uns rótulos muito bonitos e iguais para a gente saber o que estava a comprar, passaram a encomendar cada coisa no seu sítio. Rolhas em Portugal, garrafas na

França, rótulos na Itália e o líquido onde calhasse encontrá-lo a bom preço.

Os bebedores moravam em poucos lugares, mas eram cada vez mais. Como a procura aumentava, quem tinha as marcas não queria ter a maçada de fazer mais nada e achou logo maneira de embaratecer a produção! Como? Passando de italianos para indianos, de portugueses para marroquinos, da França para o Egito e por aí fora.

Nos países que deixaram de fazer essas coisas, a situação deu uma reviravolta. Gente – alguns já sem emprego - bebeu bem e pagou muito pelo produto indo-chino-marroquino que no tempo da minha avó se produzia em casa bom e barato.

Com tanta gente sem ter que fazer, os governos inventaram nos anos 80 do século vinte, uma forma muito organizada, muito social, de acorrer a essas aflições. Criaram um conjunto de organizações que com uma estrutura comum levou com o nome de economia social.

A economia do mundo foi-se globalizando com fartos lucros para uns e oportunidades para uns tantos pobrezinhos que finalmente começaram a ganhar o suficiente para a côdea. Para os que deixaram de conseguir isso, paciência, tinham as ajudas sociais para parecer bem.

Por essa altura as nações já estavam aproximadamente reunidas numa União, embora um pouco solta, mas cheia de regras que facilitavam num lado e complicavam no outro, convenha-se. Mesmo a ideia de juntarem as entidades de apoio numa Sociedade Cooperativa Europeia, se ficou por um nada mais do que a consagração de uma forma jurídica. Lá se vai vivendo...

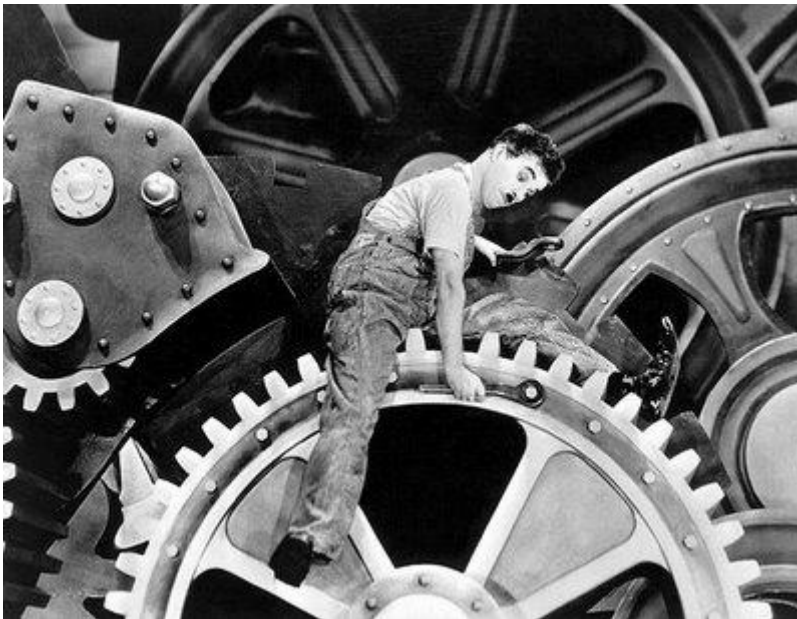
Estou muito mais velho agora, talvez desiludido com a economia mundial, mas cheio de saudades do tempo da minha avó que não conhecia nada destas matérias, mas sabia que do zimbro se fazia um óptimo gin.

CLASSES SOCIAIS

Vejamos em que consistem as classes sociais. Este é um daqueles casos em que, com a mesma denominação, muita gente entende e designa coisas diferentes. Por exemplo, muita gente chama classe ao conjunto dos trabalhadores de uma certa profissão ou de um ramo de actividade, como a classe das secretárias, dos vidreiros, dos metalúrgicos, dos corticeiros, dos pedreiros, dos bancários, dos médicos, dos militares etc; claro está que, neste caso, se referem a classes profissionais, aqui vamos abordar algo completamente diferente, ou seja as classes sociais.

Na sociedade há muitas formas de considerar os seus membros.

Classe Operária



É o conjunto dos trabalhadores assalariados da produção material que constitui a classe operária, mas logo dentro da classe operária é possível distinguir vários grupos profissionais de acordo com a sua actividade, desde logo o mais numeroso, os operários industriais, ou seja os operários da indústria, incluindo as minas, energia, obras públicas e transportes, depois os operários agrícolas, ou seja, os assalariados rurais, incluindo a criação de animais e trabalhos florestais e também os operários das pescas, incluindo a aquacultura,

mas devemos também incluir os operários dos serviços, ou seja certos assalariados classificados no sector de serviços mas exercendo funções na produção material, outros exercem funções classificadas como administrativas, mas participam no trabalho colectivo da produção, nomeadamente na programação, criação de condições, suprimento de necessidades e informação, outros ainda são verdadeiros assalariados da industria, por via da sua contratação por empresas de aluguer de mão-de-obra, aparecem erradamente catalogados nos serviço

Entretanto, a robotização, automação, informatização e as novas tecnologias tendem a reduzir o trabalho manual na indústria e na produção em geral juntamente com novas formas de organização e gestão deram origem a um novo tipo de assalariados com qualificações, nomeadamente formação superior, e actividades intelectuais mais complexas, isto dá origem que cada vez exista mais assalariados intelectuais e quadros técnicos que intervindo directamente na produção, passem a fazer parte também das fileiras da classe operária.

Com a internacionalização dos processos produtivos e a integração das economias e sua globalização, modifica-se a distribuição e cresce a mobilidade da força de trabalho à escala mundial, dando origem que em muitos países uma grande parte da classe operária seja constituída por imigrantes que se encontram em situação ilegal ou de grande precariedade, aumentando assim a complexidade da classe operária.



Camadas intermédias assalariadas

Estes trabalhadores são assalariados não operários.

Ao contrário dos operários não participam na produção, e por isso não criam valor, não criam mais-valia. Estes trabalhadores não têm meios de produção, como sucede com os operários, mas enquanto a actividade dos operários contribui directamente para aumentar a mais-valia na sociedade, a actividade destes trabalhadores apenas

lhe modifica a repartição. Têm a mesma relação com os meios de produção que os operários, mas um papel diferente na organização social do trabalho, pelo que é diferente a sua situação de classe.



As sociedades modernas precisam também de uma grande quantidade de serviços necessários à manutenção e desenvolvimento não só da produção, mas também da vida social. Por exemplo, serviços de educação, saúde, socorro, segurança, lazer, desporto, serviços pessoais e colectivos, domésticos, administração pública etc.

A maior parte dos serviços são levados a cabo por trabalhadores assalariados não operários que não estando envolvidos directamente na produção material, são considerados assalariados não operários, no entanto pertencem às camadas intermédias assalariadas.

Burguesia

Burguesia é a camada social detentora dos meios de produção, e no sentido mais geral das actividades não produtivas, como o comércio, as finanças e outros serviços.



Pertencem também à burguesia todos quanto vivem dos rendimentos da grande propriedade ou em geral, que dispõem dos meios de se apropriar da mais-valia produzida socialmente.

Normalmente considera-se ainda burguesia, um conjunto de assalariados como os altos quadros e dirigentes de empresas, os funcionários de topo da função pública e os comandos superiores das forças armadas e de segurança. Mas são genuínos assalariados, mas

são ao mesmo tempo auxiliares directos da grande burguesia monopolista no enquadramento e comando da produção e distribuição, da vida e ordem sociais.

Burguesia monopolista

A burguesia tem no seu interior camadas com dimensão económica muito diversa. Em especial nas sociedades capitalistas.

Sobretudo desde o início do século passado, deu-se uma grande simbiose entre o capital bancário e o capital dos outros ramos de actividades, ou seja outras espécies de capitais. O resultado dessa simbiose é o capital financeiro, constituído na base de grandes grupos económicos, isto é, dos monopólios.

É necessário fazer ressaltar já um equívoco. Monopólio não significa que a empresa se tornou única, significa sim uma grande concentração de capital num sector de actividade, que confere aos seus proprietários a possibilidade de sozinhos ou com outros monopólios, não de eliminar, mas dominar a concorrência, e de determinar os preços de venda e compra e açambarcar uma quase totalidade de lucros no sector onde opera.



O domínio dos detentores dos monopólios, da burguesia monopolista, da grande burguesia financeira, faz-se em particular na obtenção de taxas de lucro mais elevadas do que as outras camadas da burguesia. Os grandes monopólios, em especial os grandes monopólios transnacionais, dominam a produção e comandam a vida das sociedades. Se a burguesia é a classe dominante, e por conseguinte dominante de toda a sociedade, é a burguesia monopolista.



Latifundiários

O solo é um meio de produção, que pode mudar de dono, que pode ser vendido, mas que não pode ser reproduzido, como sucede por exemplo com as máquinas produzidas na indústria. O proprietário de uma porção do solo fica com o monopólio da localização e respectivas qualidades.

Nos campos, a terra é o meio de produção mais importante da agricultura sendo muitas vezes ocupada pelas grandes explorações agrícolas e pecuárias. O monopólio dos terrenos permite que os seus detentores recebam uma renda dos arrendatários, sejam eles empresas ou pequenos camponeses, a quem arredam o solo, recebem rendimentos dessas propriedades não porque exerçam quaisquer actividades produtivas ou lucrativas, mas somente por serem eles próprios os seus proprietários.

Nas cidades, boa parte e muitas vezes a melhor situada do solo



urbano pertence a grandes proprietários. Os grandes proprietários urbanos transaccionam os seus terrenos, especulam com os preços, utilizando os rendimentos que deles retiram, quer seja pelo aluguer, venda ou pela exploração directa, para investimentos de capital.

Na sociedade capitalista moderna e desenvolvida, o monopólio da renda de terra e do solo urbano funde-se muitas vezes com o

monopólio dos bancos e dos grandes proprietários do solo podendo considerar-se ligados a burguesia monopolista.

Pequena-burguesia

Na verdade, nas sociedades nem todos os meios de produção pertencem à burguesia. Nos campos, no artesanato, no comércio, na pequena indústria, ou mesmo nos serviços e em numerosos ramos de actividade, há muitos indivíduos que são donos de meios de produção, mas que não os empregam para contratar ninguém, mas simplesmente os empregam



para o exercício do trabalho próprio e de sua família. À classe destes pequenos proprietários dá-se o nome de pequena burguesia. A propriedade dos meios de produção aproxima a identificação da Pequena-burguesia com a burguesia, embora o trabalho os aproxime mais da classe operária.

Camadas intermédias não assalariadas

É muito difícil distinguir a fronteira entre a classe da Pequena-burguesia e as camadas inferiores da classe da burguesia, até porque há uma grande indefinição e uma grande mobilidade entre elas, fenómenos de promoção e despromoção social fazem saltar um número significativo de elementos de uma para a outra. Trata-se de um agrupamento social biclassista, com um pé em cada classe, que reúne todas as camadas de uma classe (da pequena-burguesia) com as camadas inferiores de outra classe (da burguesia).

Intelectuais

Os intelectuais e quadros técnicos, que abreviadamente se designam apenas por intelectuais, não são uma classe, mas sim um grupo social transversal a todas as classes, isto é,



que tem geralmente efectivos em todas as classes. Em particular, tem efectivos com relações diferentes com os meios de produção, mas une-os a todas características que desempenham na organização social do trabalho, na sua actividade profissional e cívica, exercendo predominantemente funções intelectuais qualificadas.

Nas últimas décadas, os intelectuais têm aumentado o seu peso na população activa e na massa assalariada, visto o seu estatuto social, profissional, laboral e remuneratório ter-se degradado.

Campesinato

É frequente designar-se por campesinato a população agrícola. Vamos chamar assim o grupo social constituído apenas pelos pequenos e médios agricultores, a tendência é para a sua redução, nalgumas sociedades mais desenvolvidas já é residual.



Nos campos temos os assalariados rurais, que pertencem à classe operária, temos os pequenos agricultores familiares, que pertencem à pequena-burguesia, temos os proprietários das grandes sociedades rurais e dos monopólios agro-industriais, que pertencem à burguesia monopolista, existem numerosas cambiantes, como os semi-assalariados rurais, pequenos agricultores que exploram uma propriedade, mas que vendem também a sua força de trabalho, na

agricultura ou fora dela, e temos ainda os latifundiários, donos de grandes extensões de terras, que exploram directamente ou arrendam, pertencentes à burguesia.



População inactiva

A situação de desemprego, transitória, não altera a pertença de classe dos trabalhadores.

No caso da população sem actividade económica, sobretudo constituída, além de menores, pelos reformados, pelos estudantes, pelas domésticas e pelos incapacitados permanentes para o trabalho activo que constitui em geral

uma grande fatia da população nas sociedades desenvolvidas (cerca de metade no caso de Portugal), a situação de classe é geralmente determinada pela classe que os seus membros integraram durante a vida activa, quando a tiveram, ou pela dos agregados domésticos em que se inserem.



Na população inactiva incluem-se ainda, com menor expressão numérica, grupos de indivíduos que perderam a sua ligação de classe, como aquele a que Marx chamou "lumpenproletariado", os

vagabundos, os sem-abrigo, as prostitutas, os marginais, que resultam da desagregação das camadas populares, desestruturadas e destabilizadas económica e socialmente.

Bibliografia

Wikipédia

"O Capital" Karl Marx

"O Manifesto do Partido Comunista" Karl Marx e Friedrich Engels

"Obras Escolhidas" Álvaro Cunhal

Texto de Fátima Rosado da Silva

Ética médica

Quotidianamente existem dois termos, moral e ética, que podem ser utilizados indiscriminadamente, mas formalmente há distinção.

Assim, a moral refere-se aos costumes, às normas de comportamento actualmente aceites ou seguidas por indivíduos ou grupos. Centra-se sobre a dimensão repetitiva dos actos habituais e está relacionada com a cultura, sendo por isso mutável.

Por sua vez, a ética é a dimensão da filosofia que busca estudar e indicar o melhor modo de viver no quotidiano e na sociedade, fundamentando o bom modo de viver pelo pensamento humano. Está relacionada com o carácter, com os valores fundamentais de cada um, com o que é o bem e o mal para cada indivíduo. A ética destaca principalmente o foco interior de onde provêm os actos do ser humano. Há quem a considere como princípios universais, intemporais, valores permanentes.

Em suma, a ética procura a fundamentação do agir, enquanto que a moral mostra como as leis morais se formam, se hierarquizam, se aplicam aos casos concretos mediante a decisão e o recurso aos valores.

Como uma das áreas temáticas da Universidade Senior da UTL trata da saúde e qualidade de vida, considere interessante

aprofundar a ética médica. Assim, a ética médica propõe o bem para o doente.

As teorias éticas tendem a analisar grandes questões como: o significado de "actuar humanamente"; o significado do "ser humano"; significado de "vida humana" e o significado do "sofrimento humano". O sofrimento humano é uma constante em medicina, podendo ser biológico, físico ou espiritual. O sofrimento pode ser encarado sob várias perspectivas: nunca deve existir sofrimento; quanto menos sofrimento melhor; há, ainda, a perspectiva do lado bom no sofrimento que nos permite crescer e aprender.

Grandes teorias éticas

Consequencialismo: melhores consequências para maior número de pessoas:
maximizar o bem.

Ética deontológica (*Kant, Rawls*): cuidar da pessoa como fim em si mesmo, e não apenas como meio.

Princípio (teoria mais divulgada pelos autores anglo-saxónicos): assenta em quatro princípios clássicos: beneficência (obrigação moral de agir em benefício do doente e de forma a serem atendidos os interesses importantes e legítimos do indivíduo); não maleficência (evitar o dano intencional); justiça distributiva (prescreve a equidade na distribuição de bens e benefícios); e autonomia (prescreve o respeito pela legítima autonomia das pessoas, pelas suas escolhas e decisões de modo a que sejam verdadeiramente autónomas e livres).

Ética das virtudes (Aristóteles e neo-aristotélicos): assenta na boa formação do carácter e da personalidade das pessoas ou profissionais. Baseia-se numa virtude moral, englobando a compaixão, a confiança, a consciência, o discernimento e a integridade.

Em conclusão, o principal trabalho do pessoal médico e investigador consistirá em elaborar critérios objectivos de verificação e orientações que ajudem a uma correcta ponderação dos valores em

causa, para saberem, em caso de conflito, os que deverão ser prioritariamente assegurados. Tais critérios são fornecidos por uma concepção ética determinada, sem a qual os princípios nunca poderão passar de princípios formais, não operacionais. Segundo a concepção ética adoptada, admitir-se-ão ou rejeitar-se-ão os princípios acima considerados, conforme sejam propostos numa ou noutra perspectiva ética determinada.

Por último, é indispensável ter bem presente o plano, moral ou legal, em que se está a considerar a questão.

Texto de Emídio Ferreira

Aula do Prof. Carlos Pestana Barros (Prof. do ISEG), em 07.12.2010

As Políticas Sociais e os Desafios da Sociedade Contemporânea

Economia Social e Cidadania

1 - Introdução à Economia Social

A Economia Social é um tipo de economia que nem é economia privada (capitalista com fins lucrativos), nem economia pública (Estado), a sua actividade não visa o lucro, mas sim o bem-estar social.

Ao longo dos anos (desde o séc.XIX) a economia social vem ganhando expressão, através de organizações que se dedicam ao bem-estar social sem fins lucrativos. As actividades destas organizações são impulsionadas por sentimentos de solidariedade para com os cidadãos menos privilegiados e menos favorecidos, baseando-se numa acção colectiva e participação voluntária de sócios.

As organizações de Economia Social estão ligadas ao Estado, em certos aspectos, mas actuam à sua margem, conservando a sua independência de decisão e actuação. De facto obtêm subsídios do Estado, donativos de particulares e apoio de empresas.

Os tipos de organização que existem na Economia Social são:

Misericórdias – trata-se da organização social mais antiga que se conhece, já que a primeira apareceu no século XV com a rainha D. Leonor. Actualmente concentram a sua actuação na exploração de **hospitais** e de **casas de idosos**.

IPSS - Instituições Particulares de Solidariedade Social. Apareceram com o 25 de Abril de 1974. Concentram a sua actividade em várias áreas desde a formação profissional ao apoio social a famílias pobres.

Fundações de solidariedade - são organizações constituídas pela herança de um indivíduo que se destina a promover o bem-estar social (exemplo a Fundação Calouste Gulbenkian).

Mutualidades de solidariedade – são organizações financeiras que asseguram apoio em certas condições aos seus membros como o pagamento do subsídio de funeral.

Associações de solidariedade – são organizações que apoiam certas causas específicas (exemplo: a Abraço para a sida e Ong 's para o desenvolvimento).

Cooperativas – são organizações sociais de produção, cuja organização é feita numa base de igualdade entre os membros.



Sociedade Civil

Sociedade civil é um conceito que descreve as associações, a descentralização do Estado e a delegação do poder político em entidades independentes. O conceito de sociedade civil exige a referência às outras organizações que compõem um Estado moderno, a sociedade política e a sociedade canónica. Todas as organizações sociais são uma afirmação da sociedade civil.

Política Social e Sociedade Civil: Será o Governo, tal como se infere do seu programa eleitoral, a entidade mais importante na

definição de uma política social? A resposta não é inequívoca, já que existem muitas organizações da sociedade civil, que intervêm activamente na configuração prática da política, relevando da afirmação do direito de **cidadania** esta actuação política.

Que ameaças se colocam contemporaneamente às organizações sociais?

I) Excessiva dependência de fundos públicos. Este problema decorre de Portugal ser um país pobre como se infere do rendimento *per capita* quando comparado com os outros países europeus com ausência de iniciativas filantrópicas, mas também do Estado ser muito centralizador.

II) Alguns deslizes de controlo político da IPSS pela Câmara ou pela estrutura partidária com forma de assegurar emprego aos familiares. Estas acções relevam do interesse privado que não do interesse público.

III) o sector possui pouca formação.

IV) O sector cresceu muito nos anos recentes.

2 - Capital Social nas Organizações de Economia Social

Capital Social

Os indivíduos têm vários tipos de capital: capital humano (educação), capital social (inserção social), capital financeiro (partimónio + rendimento), etc.

Concentrando-se no capital humano e no capital social qual o mais importante para se ser em Portugal gestor de uma organização social?

O capital humano mede-se pela formação (secundária, licenciatura, mestrado, doutoramento). A teoria do capital humano afirma que o mercado compensa o investimento em capital humano.

Como se mede o capital humano: pela formação (número de anos de educação e número de anos de trabalho).

O capital social mede-se pelas ligações sociais. A teoria do capital social diz que o mercado compensa o investimento em capital social

Qual das duas teorias explica a função de gestor de organizações não lucrativas. Como se mede o capital social: Pelas relações sociais:

i) Número de amigos nas organizações não lucrativas.

ii) número de amigos noutras actividades.

iii) número de contactos.

v) buracos estruturais sociais.

vi) *Career development advice and support (coaching)*.

Conclusões a que se chegou: O capital humano é importante, mas o capital social é imprescindível. Existe assim uma determinação conjunta.

3. Governance em organizações não lucrativas

Governance

- A separação entre a gestão das organizações e a propriedade das organizações faz aparecer a relação **Principal/Agente**.
- A *governance* são regras de gestão que pretendem alinhar os interesses do principal (dono) com o agente (gestor).
- A prática da *governance* é baseada em códigos.

Os códigos de *governance* são um conjunto de regras que regulam a composição do conselho de administração, a relação entre os membros do conselho, auditorias, transparência de informação, selecção e exclusão dos membros.

- Pretende-se com os códigos que:
 - i) os directores e os gestores trabalhem no interesse da organização.
 - ii) sejam responsáveis pelos activos.

4. Pagamento e performance

- O relacionamento entre salário e *performance* pretende remunerar os directores em função da sua *performance*.

Variáveis usadas:

- i) variáveis contabilísticas;
- ii) Composição do conselho;
- iii) características individuais
- iv) características organizacionais.

- Todas as variáveis referidas são importantes na definição da relação salário-*performance*. Existem indícios da existência do problema do agente/principal.

Aula da Prof^a. Maria da Conceição Pequeto Teixeira (Prof^a. do ISCSP), em 09.12.2010

Sociedade, cidadania e participação em Portugal

Representação política e sistemas partidários

Partido político é uma associação de pessoas que, tendo a mesma concepção de vida sobre a forma ideal da sociedade e do Estado, se congrega para a conquista do poder político a fim de realizar um determinado programa”

O sistema democrático representativo, consiste, formal e substancialmente, numa organização estatal fundada na existência de partidos políticos, considerados como órgãos de coordenação e manifestação da vontade popular, visto que todo poder emana do povo e em seu nome será exercido.

Efectivamente, os partidos políticos são peças necessárias, senão mesmo as vigas mestras do travejamento político e jurídico do Estado democrático. Aliás, é generalizado o conceito simplista de democracia representativa como *Estado de Partidos*, ilustrando-se a ideia de que se não pode conceber esse sistema de governo sem a pluralidade de partidos políticos, isto é, sem a técnica do *pluripartidarismo*.

Origem e evolução histórica

No que tange à origem a evolução histórica dos partidos políticos, vistos no contexto como se apresentam no panorama do mundo moderno, é pacífico que tiveram eles o seu berço na Inglaterra, nação precursora do constitucionalismo.

Conquanto alguns autores pretendam fixar como marco inicial o reinado liberal de Isabel (1558-1603), é mais razoável e mais conforme com os dados históricos fixar-se o ano de 1680, quando “apareceram em formações mais definidamente políticas os dois grandes que, por tanto tempo, disputariam o poder: os *Tories*, representantes dos interesses remanescentes do feudalismo agrário e defensores incondicionais das prerrogativas régias, e os *Whigs*,



expressão das novas forças urbanas e capitalistas, que, embora também monarquistas, esposavam os princípios mais liberais sem os quais não se poderiam desenvolver os interesses novos que representavam”.

Desses dois grupos adversários, pitorescamente denominados *Tories* e *Whigs*, surgiram mais tarde, em lineamentos definidos, os dois grandes e tradicionais partidos políticos, Conservador e Liberal.

Na França, os primeiros partidos políticos formaram-se no decorrer da nova ordem liberal implantada pela Revolução de 1789. Inicialmente, porém, em forma de associações civis e clubes. A mais importante dessas agremiações foi a *Sociedade dos Amigos da Constituição*, posteriormente transformada no famoso *Clube dos Jacobinos*, que reunia deputados e líderes monarquistas, que aderiram ao movimento republicano após a execução do Rei Luiz XVI. Com o consulado de Napoleão Bonaparte eclipsaram-se os partidos nascentes, reaparecendo em 1814 sob a égide da Carta Constitucional outorgada por Luiz XVIII. Reuniram-se então as várias correntes dispersas na formação dos dois poderosos partidos, Conservador e Liberal.

Na Alemanha, as primeiras formações partidárias datam da Revolução de 1848, também sob as denominações Conservador e Liberal, nos moldes clássicos da política inglesa.

Nos Estados Unidos da América do Norte, o primeiro partido esboçou-se logo no seio da Convenção da Filadélfia (1787), onde se estruturaram as bases da União das treze colônias libertadas do jugo inglês, sendo organizado por Jefferson, sob a denominação Partido Democrático. Mais tarde, em 1854, surgiu definitivamente o Partido Republicano.

PORTUGAL

Partidos e Movimentos Políticos

A história dos regimes democráticos em Portugal, desde 1820, continua a ser marcada pela tendência para a constituição de dois grandes partidos que alternam entre si o poder.

A 3ª. República, iniciada em 1974, não tem sido nenhuma exceção. PS e PSD são os dois maiores partidos e dominam o aparelho de Estado, autarquias, empresas públicas e municipais distribuindo os cargos pelos seus militantes. Os restantes partidos procuram combater esta tendência, mas não têm tido grande êxito. Os restantes movimentos políticos, como os anarquistas e os ecologistas, funcionam como espaços de crítica dos descontentes do regime. A sua maior ou menor expressão, depende do estado de adormecimento da sociedade portuguesa.

Com exceção do Partido Comunista Português (PCP), os partidos que se formaram em 1974 não tinham um ideário, programa, estruturas organizadas ou militantes. O novo regime ultrapassou a situação dando a um grupo restrito de partidos que se formou em torno de personagens públicas, o monopólio da representatividade política. A Constituição e a legislação que foi posteriormente produzida reforçou o monopólio destes partidos, evitando a entrada de novos partidos no sistema ou secundarizando a participação política de grupos de cidadãos.

Após 30 anos de regime democrático, os partidos políticos revelam as mesmas tendências que conduziram ao seu descrédito entre 1820 e 1926:

- 1.** Fecharam-se à sociedade, constituindo neste momento verdadeiros obstáculos à participação política dos cidadãos. A sua reflexão política é em geral medíocre ou inexistente.
- 2.** Povoaram-se de profissionais da política, na sua maioria medíocres e sem qualquer sentido patriótico ou de Estado. Distribuem entre si os cargos públicos, impedindo a renovação da classe política e a ascensão dos mais competentes. O grande critério para a sua ascensão não é a competência ou seriedade revelada na vida pública,

mas sim a sua capacidade para angariar fundos para o Partido, não importa o expediente usado.

3. Para manterem máquinas partidárias cada vez mais caras, e clientelas numerosas ávidas de dinheiro, ao longo dos anos aprovaram na Assembleia da República, uma série de leis que lhes permitem sacar enormes recursos do país através de subvenções públicas, mas também distribuírem pelos seus membros, cargos-ordenados, reformas, etc, etc.

4. O clientelismo, as cunhas, o amiguismo e a oferta de cargos públicos para retribuir favores ou fidelidades partidárias tornou-se uma prática banal nos partidos políticos. As juventudes partidárias tornaram-se em verdadeiras escolas de arrivistas, que desde muito cedo medram e vivem na dependência dos lóbis partidários.

5. Praticam uma política orientada pelos seus impactos mediáticos, de forma a granjearem alguma notoriedade pública;

6. Estabeleceram uma confusão entre interesses privados e interesses colectivos. Tornou-se cada vez mais frequente, por exemplo, verem-se deputados ligados a gabinetes de advogados com interesses no Estado.

7. Os elevados custos das actuais campanhas eleitorais, assim como a própria manutenção de pesadas estruturas partidárias, impeliram os próprios partidos a procurem fontes de financiamento através de processos que estão no limiar da corrupção e da marginalidade.

Partidos e Movimentos Políticos

3ª. República



Partido Socialista (PS)

Orientação política de esquerda. Social-democrata.

A origem remonta ao final do século XIX, tendo sido dissolvido nos anos 30 durante a ditadura (1926-1974). Foi refundado, na Alemanha em 1973. O PS assume-se como um partido de esquerda,

herdeiro dos velhos ideais republicanos, mas também dos ideais de solidariedade social que foi apanágio dos partidos socialistas europeus (social-democratas). Hoje o que une os socialistas é mais a amizade e a ligação a certos líderes, do que as suas afinidades ideológicas. A produção teórica é mínima.

Após o fim da ditadura, o PS salientou-se pela forma como se opôs em 1974-76 ao PCP, na defesa de um regime democrático de características ocidentais, assim como na integração de Portugal na CEE (actual União Europeia). A figura tutelar de Mário Soares, deixou pouco espaço para a afirmação de novos líderes no PS, mantendo-os reféns dos seus objectivos pessoais. Vítor Constâncio que lhe sucedeu, foi uma das grandes vítimas, revelou-se um excelente técnico, mas um líder fraco. A maior desilusão no PS ocorreu contudo em 2001, quando António Guterres abandonou o governo deixando o país num verdadeiro pantanal. Ferro Rodrigues que o substituiu deixou-se enredar em casos polémicos que abalaram Portugal e acabou por sair.

A grande esperança de renovação e afirmação do PS está agora concentrada em José Sócrates. Desde que chegou ao poder nas eleições de 2005, tem empreendido um importante programa de reformas, nem sempre gerido da melhor forma como aconteceu na Educação.

Um dos problemas deste partido é contudo certas "personalidades históricas" que boicotam as suas lideranças contribuindo para o seu descrédito. Em Agosto de 2005, por exemplo, o PS foi de novo submetido aos caprichos de Mário Soares, sendo arrastado para o apoiar na sua candidatura à presidência da república (Janeiro de 2006), na qual sofreu uma humilhante derrota eleitoral. Secretários-gerais: Mário Soares (1973-1985), Vítor Constâncio (1986-1988), Jorge Sampaio (1988-1991), António Guterres (1989-2001), Ferro Rodrigues (2002-2004), José Sócrates (2004- ?).



Partido Social-Democrata (PSD)

Orientação política de centro-direita. Liberal.

Fundado em 1974, por elementos da chamada "ala liberal" formada durante a última fase da ditadura. O PSD alterna no poder com o Partido Socialista, por vezes coligado com o Partido Popular. Durante alguns curtos períodos, formou com o PS um "Bloco Central".

O PSD assume-se como um partido sem ideologia explícita. É liberal ou neoliberal, embora com algumas alegadas preocupações sociais. Afirma-se como um partido reformista, centrado na resolução dos problemas concretos do país (pragmatismo).

A produção teórica dos seus líderes ou militantes é praticamente inexistente. Entre os factores de adesão ao PSD, destacam-se: o carisma dos líderes; a reacção a outros partidos; a perspectiva das suas vitórias eleitorais; a sua indefinição ideológica. Esta situação torna o PSD um partido muito instável. Os líderes só conseguem sobreviver caso consigam ganhar eleições, e desta forma tenham cargos públicos para distribuir pelas clientelas do partido.

Ao longo de 30 anos de democracia, o PSD, teve dois momentos marcantes na sua acção social: Um ligado a Sá Carneiro (1974-1980), pela forma como combateu a preponderância dos militares na vida política portuguesa; o outro ligado aos governos de Cavaco Silva (1986-1995), quando o país conheceu um forte crescimento económico. A sua pior fase, ocorreu depois da saída de Cavaco, quando se assistiu a uma sucessão de líderes sem alma, nem determinação. Durão Barroso, abandonou o governo fugindo aos seus compromissos com Portugal (2004). Santana Lopes que lhe sucedeu lançou o PSD no mais completo descrédito. Marques Mendes, pretendeu afirmar-se como um líder que não pactua com corruptos e incompetentes, nomeadamente os que pululam nas autarquias e empresas públicas e municipais, mas foi afastado pelos barões do partido.

As primeiras eleições directas neste partido, em 2007, catapultaram para a liderança uma dupla há muito descrédibilizada: José Filipe de

Menezes e Santana Lopes. O primeiro endividou a CM de Gaia, o segundo o de Lisboa, sendo corrido do governo por declarada incompetência. Sucedeu-lhes Manuela Ferreira Leite, que durante as eleições de 2009 começou por fazer um discurso de "verdade" e de "transparência", mas rapidamente entrou em contradição, ao promover corruptos a deputados e a envolver-se em jogos sujos para manipular a opinião pública, com a conivência de Aníbal Cavaco Silva, na presidência da República.

Perante o vazio em que o PSD mergulhou, a esperança ressurgiu, em 2010, com a eleição Passos Coelho. Antigo líder da Juventude Social Democrata pretende impor um programa ultra-liberal, assumindo-se como um claro defensor dos grandes grupos económicos internacionais.

O número de militantes do PSD, em 2007, segundo fontes partidárias não ultrapassaria os 60 mil, contudo apenas 50% votaram nas eleições directas (o número provável de militantes do PSD). Possui uma grande implantação local, embora em franca regressão. Um grande número das câmaras municipais que ganhou em 2009 foi em coligação com outros partidos.



Partido Popular (CDS/PP)

Orientação política de direita. Populista-liberal.

Fundado em 1974. Durante duas décadas foi o partido por excelência dos antigos apoiantes da ditadura (1926-1974).

O CDS-PP assumiu-se inicialmente como um partido democrata-cristão, defendendo uma visão conservadora da sociedade portuguesa. Com Paulo Portas, assumiu-se como um partido "popular" revelado pela preocupação com os pobres, "liberal" em termos económicos e "conservador" nos valores. Não tem qualquer produção teórica, vivendo em função do impacto mediático dos seus líderes. A sua implantação local é residual: em todo o país possui apenas a presidência de uma câmara municipal.

Os líderes do CDS afirmam-se em geral norteados por princípios éticos, procurando construir a imagem de que são verdadeiros exemplos de "homens de Estado". A verdade é que frequentemente pactuam no seu próprio partido, com correligionários que são a mais completa negação destes princípios e da imagem que procuram veicular.

O CDS salientou-se por enquadrar no regime democrático, uma parte da direita nostálgica da ditadura e do "Império Ultramarino". O número de militantes do CDS, em 2007, não ultrapassava os 15 mil militantes.

Presidentes: Freitas do Amaral, Francisco Lucas Pires, Adriano Moreira, Manuel Monteiro, Paulo Portas, Ribeiro e Castro e de novo Paulo Portas.



Partido Comunista Português (PCP).

Orientação política Marxista-Leninista.

Fundado em 1921. Manteve-se fiel à sua ideologia mesmo após a queda do muro de Berlim (1989), que conduziu à derrocada da antiga União Soviética (URSS), o seu principal apoio externo.

Possui uma longa história ligada à oposição à ditadura. A sua influência social, muito grande entre 1974 e 1976, quando empurrou os militares para a criação de um regime socialista pró-soviético em Portugal. Actualmente representa cerca de 10% do eleitorado, na sua maioria de elevada idade.

Carlos Brito, antigo dirigente do PCP, definiu recentemente a actuação deste partido após o 25/4/1974:

a) **Produção teórica.** Os debates de ideias estão desde os anos 50 do século XX proibidos no PCP. Álvaro Cunhal considerava-os fontes de divisionismo, capazes de o levarem à sua desagregação. O único que pode ter ideias é o líder, limitando-se os militantes a seguir as suas orientações políticas. Depois da morte de Cunhal, o PCP

mergulhou num vazio de ideias, imitando-se a repetir os mesmos discursos do passado.

b) **Estratégia política.** O PCP, seguindo uma estratégia Leninista, limita-se a explorar o descontentamento social, estimular revoltas e as lutas sindicais, de modo a agravar a conflitualidade e aprofundar as crises no país:- "Quanto pior melhor". Nesse sentido, evita assumir compromissos com qualquer governo, sobretudo com os do Partido Socialista. Na lógica do PCP é preferível ter um partido de direita no poder, a um de esquerda.

O PCP, continua a afirmar-se como o único partido de esquerda, ao serviço dos trabalhadores e desfavorecidos. Continua a ter bastante influência nas autarquias no Alentejo e na periferia de Lisboa, mas a sua força está sobretudo concentrada nos sindicatos (CGTP) e nas organizações de reformados.

Alienados. Nas últimas décadas, o PCP tem estado ligado ao pior que a política já produziu em Portugal: iberistas como José Saramago e arrivistas políticos que passam de um dia para o outro de defensores do comunismo a ideólogos do capitalismo selvagem.

Secretários-gerais: Álvaro Cunhal, Carlos Carvalhas, Jerónimo de Sousa.



Bloco de Esquerda

Formado em 1999 através da fusão de três organizações políticas: União Democrática Popular (UDP), o Partido Socialista Revolucionário (PSR) e a Política XXI. A UDP era a principal força política que constituiu esta organização. Formada em 1974, agrupava então elementos maoistas, "albanistas", estalinistas e outros (chegou a ter representação parlamentar). O PSR era um minúsculo partido trotsquista, ligado à IV Internacional. A Política XXI era formada por ex-militantes do Partido Comunista Português e de outras

organizações da sua área de influência. O Bloco é actualmente a principal organização de extrema-esquerda em Portugal. A sua força assenta na facilidade de comunicação dos seus dirigentes (Francisco Louçã, Fernando Rosas, Miguel Portas, etc). Não tem uma real implantação no país, nem possui uma linha ideológica definida. Rompendo com as suas próprias origens, o Bloco não advoga nenhuma revolução, mas apenas profundas mudanças no sistema capitalista. Entre as suas causas mais emblemáticas está a exigência de um maior rigor fiscal, maior responsabilidade social das empresas e a denúncia de situações de incompetência e corrupção no Estado e nos aparelhos partidários.

Nas eleições de 2009 (europeias e legislativas) obteve resultados históricos, afirmando-se como um partido de protestos contra o governo, procurando capitalizar e federar descontentamentos ainda que isso implique aliar-se à direita para derrubar um governo de esquerda. O BE vive e trabalha para a comunicação social.

A sua implantação local é meramente residual, como o CDS-PP, apenas possui a presidência de uma câmara municipal.

OUTROS PARTIDOS SEM EXPRESSÃO EXISTEM, MAS SÓ QUANDO HÁ ELEIÇÕES APARECEM.

CONCLUSÃO

Portugal tem uma sociedade civil anestesiada, os partidos estão longe do povo e as suas direcções controlam a constituição das listas eleitorais, cujo processo é o jardim secreto da política.

O sistema político português está bloqueado e uma larga maioria dos cidadãos deixou de se reconhecer nos partidos políticos existentes, que funcionam de forma oligárquica e sonegaram a soberania popular, que lhes é delegada pelo voto e que deveriam representar. Este diagnóstico é a conclusão que ressalta da obra «O Povo Semi-Soberano. Partidos Políticos e Recrutamento Parlamentar em Portugal», que identifica e analisa as especificidades portuguesas da crise dos sistemas políticos representativos.

"Vivemos uma democracia de audiência, feita de comunicação social, sondagens e líderes, em que há uma espécie de sondocracia, de

videocracia e de lidercracia". "As sondagens funcionam como um escrutínio permanente ao eleitorado e é desse escrutínio que saem as ofertas políticas que os partidos direccionam, como produtos no mercado, para rentabilizar votos. Depois há a questão da videocracia, com o peso da comunicação social, que personaliza, por sua vez, os líderes. Tudo isto se vai afunilando, até que torna a sociedade civil claustrofóbica".

Em Portugal, "os partidos são autores e actores da democracia, todo o sistema é feito pelos partidos", vão para o Governo, vão para o Parlamento, vão para o poder local e, "só depois de instalados na esfera institucional, vão à procura da representação popular", em meados dos anos 80.

Exemplo é a ligação que os dois maiores partidos têm com as organizações sindicais ou patronais. "O PCP entra na CGTP e o PSD e o PS ficam ali dois anos hesitantes para criar um movimento representativo dos trabalhadores para responder ao avanço do PCP", lembra, prosseguindo: "E tiveram de concordar numa criação conjunta da UGT, porque a UGT é uma espécie de prestação de serviços; quando o PSD está no Governo, presta-se a assinar os acordos, e com o PS o mesmo".

Recorda o facto de "o PS e o PSD nascerem já como partidos de eleitores" que pretendem acesso ao poder, fazendo-o com a conquista do voto e através de um apelo transversal, "procurando não estar muito à esquerda, não estar muito à direita, estar ao centro". Daí "falar-se de bloco central de interesses, quando se fala da partilha dos despojos do poder político entre o PS e o PSD", o que, "ao nível da sociedade, teve um efeito perverso, que foi situar o eleitorado muito ao centro, o eleitorado moderado que está mais disponível para um discurso mais ambíguo, mais definido por factores de curto prazo como sejam a situação económica o desempenho do Governo, o apelo carismático do líder".

A segunda especificidade portuguesa é que os partidos foram também criados "em torno das figuras dos líderes e cada saída de um líder dá quase uma crise de sucessão e de perda de eleitorado e de descaracterização", o que "mostra a sua fragilidade, como os partidos acabam por ser quase sinónimo dos líderes conjunturais e não instituições com implantação social e ideologia sólida". Além disso, os partidos portugueses nascem "em época mediática" e a "mediatização da política junta-se à personalização, são fenómenos que se

alimentam mutuamente". "Quando o que interessa é o líder e os dirigentes de topo e o palco é a TV, os partidos servem para quê?"

Há uma outra particularidade portuguesa que é "um funcionalismo público partidarizado", o que, aliás, é tradição da história portuguesa e não uma particularidade da democracia pós-25 de Abril. "Há os despojos de partido, há um clientelismo partidário e estatal que dá a possibilidade de colocar pessoal no aparelho de Estado", Portugal "não é como a Inglaterra, que tem um serviço público autónomo da classe política".

ÉTICA E PROFISSIONALISMO

O Instituto Brasileiro de Ética nos Negócios resume a ética " como base da actuação responsável empresarial e o passaporte para a sustentabilidade. "A Eng^a M.T. Correia de Barros, na sua elucidativa aula, considerou a ética do dia-a-dia como o nosso comportamento perante a sociedade: o respeito pelo próximo, o ouvir, o rigor, a nossa honestidade, a nossa integridade ", "conjunto hierarquizado de valores", valores esses que se alteram conforme a época...mas valores que se os assumirmos colectivamente permitem que a sociedade progrida.

Foi uma lição de "porquês" que me despertaram para o mais saber sobre o assunto, para o pesquisar, para o partilhar conhecimentos.

Partilho uma experiência vivenciada por mim na empresa onde trabalhei. Há cerca de sete, oito anos fomos confrontados com a distribuição individual do Código de Ética. Dez ferramentas para melhoria da qualidade ética (pensei anexá-lo mas optei por não o fazer dado tratar-se dum documento interno). Não imaginam a estupefacção! Ética até aquele momento era a nossa pontualidade, assiduidade, competência, honestidade, rigor, ou seja o nosso profissionalismo.



Mas não seriam os deveres dum profissional o ser competente, pontual e assíduo?

Na reunião da equipa para debater o assunto e depois de muita "luta" a conclusão foi de que "o profissionalismo e ética andam de mãos dadas, era acima de tudo um compromisso". Compromisso que cada um de nós iria adoptar, respeitar, dinamizar. E assim foi. Mas sem esquecer a confiança.

A título de exemplo: porque é que os mercados têm quebras? Provavelmente porque os investidores não sabem em quem confiar... Não será a confiança um dos valores éticos máximos? Quais os custos económicos da falta de confiança?

Na ética do dia-a-dia, na sociedade actual, não são feitos juízos de valor. Não se cumpre, paciência... acenamos com a tolerância. Tolerância ou promiscuidade?

Há sem dúvida hábitos sociais (vícios) que delapidam capital social. Mas não serão as Políticas Públicas responsáveis por fomentar o não cumprimento?

A Vida e a Confiança são factores fundamentais donde podem derivar uma lista de valores e virtudes.

A Ética, a Economia e a Sociedade são os três pilares da sustentabilidade.

Se conseguirmos na nossa conduta diária, agir dentro destes princípios teremos seguramente, famílias e empresas socialmente mais responsáveis.

Bibliografia: R.H.Srouf Ética Profissional J.C.Maxwell Ética 101 e apontamentos retirados da aula.

GLOBALIZAÇÃO

Processo de interdependência crescente da sociedade mundial

Quando vamos a uma loja ou hipermercado, por exemplo, deparamo-nos com uma vasta gama de produtos ao nosso dispor. Esta diversidade de bens de que dispomos depende de ligações comerciais complexas, que se estendem por todo o mundo, e, tanto foram produzidos como usam ingredientes ou componentes, que são provenientes de muitos países. Têm de ser transportados através do globo e é necessário um fluxo constante de informações para coordenar os milhões de transacções diárias neste processo.

O mundo tornou-se, em muitos aspectos, num único sistema social, em virtude da crescente interdependência que hoje afecta, praticamente, toda a gente. As ligações e relações económicas e sociais dos diferentes países condicionam o destino dos que vivem neles.

Para além deste processo de crescimento da unidade do mundo, devemos ver a globalização das redes sociais como uma reordenação do tempo e da distância nas nossas vidas, isto é, as nossas vidas são cada vez mais influenciadas por actividades e factos que têm lugar bem longe dos contextos sociais em que decorrem as nossas actividades quotidianas.

O processo global de reorganização espacial da indústria automóvel, é um dos exemplos a observar. Esta indústria é uma das mais globalizadas de todas e é dominada por um pequeno número de grandes empresas transnacionais com filiais em vários pontos do mundo, onde a mão-de-obra é mais barata.

Fabricar carros, acessórios e serviços que lhes estão associados – a produção e refinaria do petróleo, instalação de postos de gasolina, hotéis, a construção de auto-estradas – integra diferentes tarefas realizadas em múltiplos lugares, para constituir um único processo global. Este processo formou uma rede extremamente complexa de intercâmbio de partes do veículo que envolve não só as fábricas

instaladas nos vários países, mas também centenas de fornecedores externos.

- As Companhias Transnacionais

As companhias transnacionais criaram uma nova divisão internacional do trabalho, ou seja, a interdependência económica entre as sociedades que, actualmente, afecta profundamente todos os países do mundo. Os países tornaram-se interdependentes na economia mundial, em grande medida devido às actividades das transnacionais. Mesmo as economias mais industrializadas não podem controlar o seu próprio desenvolvimento económico como



faziam anteriormente. Por outro lado, os países do Terceiro Mundo estão muito mais dependentes dos mercados globais do que as sociedades industrializadas.

- A globalização dos meios de comunicação – a tecnologia da informação

Se hoje temos a noção de que vivemos num “só mundo”, isso deve-se, sobretudo, à expansão dos meios de comunicação que abrange o globo. Por exemplo, os programas noticiosos de TV fornecem um mosaico de imagens internacionais, incluindo acontecimentos que se verificaram momentos atrás. Podemos dizer que é uma comunicação quase



instantânea. Programas de televisão e filmes são vendidos em grandes mercados internacionais. Toda esta evolução assinala a emergência de uma ordem mundial da informação – um sistema internacional de produção, distribuição e consumo de informação.

O desenvolvimento da tecnologia da informação – computadores e dispositivos de comunicação electrónicos – é um factor que influencia actualmente a estrutura das organizações. A actividade bancária é, talvez, a organização que mais tem usado esta tecnologia. Uma grande quantidade de dados é transmitida através de redes nacionais e internacionais.

Ter o “banco em casa” é algo que se tornou realidade. Através do computador podemos obter informações, efectuar transacções, fazer pagamentos, transferências, compras, marcações de consultas, um número infinito de coisas.

Mas tal como outros aspectos da globalização, a nova ordem da informação desenvolveu-se de um modo desigual e reflecte as divisões entre as sociedades desenvolvidas e os países do Terceiro Mundo porque, como argumentam os observadores, faltam-lhes recursos para manterem a sua independência cultural. Há quem fale de uma nova forma de imperialismo dos meios de comunicação social.

- Publicidade

No que respeita à publicidade, a maioria das empresas de publicidade são norte-americanas. As dez maiores agências de publicidade são transnacionais, com grande número de filiais no estrangeiro. As grandes agências são usadas por estas grandes empresas que coordenam programas de publicidade a exhibir, em simultâneo, em todo o mundo.

- Conclusão

As economias dos países do Terceiro Mundo dependem de redes comerciais que as ligam aos países mais desenvolvidos. A ordem industrializada apenas pode ser plenamente entendida se as

sociedades do Terceiro Mundo, onde a maioria da população vive, forem incluídas na sua análise.

Os resultados do processo de globalização não têm sido de forma alguma benéficos, pois tem provocado problemas nos países mais industrializados porque o desemprego tem assumido proporções alarmantes, por outro lado os países menos desenvolvidos também não estão a atingir um grau de desenvolvimento desejável e por último, verifica-se um aumento do já acentuado desequilíbrio da riqueza, pois que cada vez mais o fosso entre ricos e pobres é maior.

I. INTRODUÇÃO

O presente trabalho insere-se no âmbito do **n.º 3, do Capítulo III, Sociedade, Cidadania e Participação em Portugal**, do 1.º Programa de Formação Universitária para Seniores, organizado para o 1.º semestre 2010/2011, pela Universidade Técnica de Lisboa.

Sem pretensões de qualquer espécie, proponho-me abordar os temas em epígrafe, (Partidos Políticos e Cidadania, *versus* Liberdade), por entender que são questões de cidadania do nosso dia a dia.

II. PARTIDOS POLÍTICOS



Os partidos políticos, embora não sendo Órgãos do Estado, nem possuindo relevância constitucional, têm a sua formação e modo de atuar previstos na Constituição da República Portuguesa, nomeadamente no seu Artigo 51.º. Com efeito, a lei constitucional atribui-lhes a categoria de “associações” de direito privado, reconhecendo-lhes a importância que possuem nas funções do Estado, uma

vez que só os partidos políticos têm legitimidade para concorrer às eleições parlamentares, logo, exercer, através dos seus eleitos, funções constitucionais.

Ao longo da história constitucional portuguesa, incluindo o período do Constitucionalismo Monárquico e da I República, exceto durante o período do Estado Novo (de 1933 a 1974), os partidos políticos foram e tiveram sempre uma enorme relevância da vida nacional, e conseqüentemente nas várias assembleias parlamentares, de onde emergiam e emergem os governos do país.

Na sua essência, os partidos políticos são uma emanção dos “interesses” das classes, ou melhor, das elites que neles se

associação, na busca da defesa dos seus interesses e ideais, quer políticos, sociais, económicos e até religiosos.



Os partidos políticos são um “instrumento” essencial numa sociedade democrata que se pretende pluralista, quer influenciando, através dos seus eleitos, os órgãos de soberania (no caso português, Assembleia da República, Câmaras Municipais e Assembleias Municipais, Juntas de Freguesia e Assembleias de Freguesia), quer ainda na vida cívica do país, através da divulgação e dinamização junto dos eleitores e da população em geral, dos ideais que defendem.



Os partidos políticos são organizações necessárias, diria mesmo, essenciais, ao sistema político e jurídico de um Estado Democrático. É vulgarmente aceite pelos estados parlamentares de que os partidos são elementos fundamentais numa democracia representativa, como “estado de partidos”, de onde decorre o princípio de que não se pode conceber esse sistema sem a pluralidade de partidos políticos.

Pela sua relevância, importa referir que os cidadãos têm o



direito de livremente e sem dependência de qualquer autorização, constituírem associações partidárias, vulgo partidos, tal como dispõe o Artigo 46º da CRP.

Acresce dizer que é difícil, senão mesmo impossível, uma definição genérica de partido político, uma vez que tal tarefa se prende sempre a uma determinada posição ideológica ou doutrinária, matéria que certamente a Ciência Política abordará de uma forma científica.

Por ultimo e por curiosidade, permito-me transcrever uma citação de *Francis Fukuyama*, in «*O Fim da História e o Último Homem*», sobre Portugal:



«Foi em Portugal que se verificou a mais vacilante transição para a democracia, em meados de 70, por (a revolução) ter partido de uma base socioeconómica baixa; a necessária dose de mobilização social (para o êxito da revolução) ocorreu depois e não antes (da revolução)...»

III. CIDADANIA, VERSUS LIBERDADE

Em todas as circunstâncias da nossa vida, sempre que nos referimos a "liberdade", tem como contrapartida um outro valor da cidadania, o da "responsabilidade".

A propósito e citando Bernard Shaw:

"Liberdade significa responsabilidade e por isso mesmo é que grande número de pessoas teme a liberdade"



Se bem se atentar, liberdade e responsabilidade são o direito e o avesso de uma mesma moeda, sendo que ao usar a primeira, temos que medir as consequências dos nossos atos, logo assumir as responsabilidades.

Mas o que será que tudo isto tem a ver com a cidadania? Naturalmente que muito, como tentarei expor, se para tal a “arte e engenho” me ajudarem.

A palavra “liberdade” tem uma raiz latina “*libertas*” e significa “**independência**”. Da mesma forma, etimologicamente, a palavra “responsabilidade” que também deriva do latim “*respondere*” significa “**ser capaz de se comprometer**”.

Ora, a liberdade e a responsabilidade estão ligadas na medida em que só somos realmente livres se formos responsáveis e só podemos ser responsáveis se formos verdadeiramente livres. A liberdade implica uma escolha e decisão racional, o



que vai de encontro à definição de liberdade. A liberdade, nomeadamente a “liberdade civil” e a “liberdade de expressão”, reportam-se mais ao plano moral, que se traduz numa opção racional dos atos que devemos ou não praticar e conseqüentemente pô-los em prática, mas sem coação.

É evidente que a liberdade não é absoluta, uma vez que está condicionada ao contexto onde o indivíduo está inserido, mas ela é também solidária, uma vez que cada um de nós só é livre quando os outros o forem, porque vivemos em comunidade.

Ora, ao exercermos os nossos deveres de cidadania, nomeadamente quando votamos, quando livremente pagamos os nossos impostos e contribuições, esperamos que o estado e as instituições públicas observem os nossos direitos e garantias em todas as circunstâncias previstas pela Constituição da República Portuguesa.



Não basta assumir uma posição, muitas vezes passiva, perante a inércia dos poderes públicos, face aos nossos direitos, há que exercê-los, exigindo a contrapartida dos impostos que pagamos.

Com efeito numa grande parte da população portuguesa existe falta de informação sobre os seus direitos, liberdades e garantias, acompanhada de uma atitude de conformismo perante as injustiças e baseada na crença de que não vale a pena protestar pelos seus direitos. Mas a verdade é que esse facto é da responsabilidade de todos nós, pois é a própria CRP que nos dá esse direito.



É pois imperioso que todos os cidadãos se capacitem para o exercício dos seus direitos de cidadania, previstos na Constituição da República Portuguesa, como por exemplo:



- O direito de participar na vida política, na direção dos assuntos públicos do país, diretamente ou por intermédio de representantes livremente eleitos – Artigo 48º;
- O direito de participar em associações e partidos políticos – Artigo 51º;
- O direito de petição e de ação popular previsto no Artigo 52º, podendo deste modo apresentar, individual ou coletivamente, aos órgãos de soberania ou a quaisquer autoridades, petições, reclamações ou queixas para a defesa dos seus direitos, ou do interesse geral da comunidade.

Uma democracia é tanto mais "democrata" quanto maior for o exercício da cidadania por parte do seu povo.

BIBLIOGRAFIA

- *"Velhos e Novos Atores Políticos. Partidos e Movimentos Sociais"*, de M^a. José Stock / Conceição Pequito Teixeira, Universidade Aberta;
- *"Cidadania Política e Equidade Social em Portugal"*, de Manuel Vilaverde Cabral, Celta Editora;
- *"O Fim da História e o Último Homem"*, de Francis Fukuyama, Gradiva;
- *Constituição da República Portuguesa*;
- *Teoria Geral do Estado e do Direito*, 2^a edição.

Os jovens engenheiros perante a Ética

(Sobre o texto ÉTICA E ENGENHARIA)

Num dia soalheiro de Janeiro, a campanha tocou e a porta abriu-se. Sem cerimónias, entraram a Sr.^a Ética logo seguida pela Sr.^a Engenharia. A primeira, já a conhecia há bastante tempo. Foi-me apresentada ainda era criança e nem sequer tinha ido à escola. Ao longo da minha vida, fui conhecendo-a melhor, procurando que me orientasse para uma harmonia e universalidade que me permitisse viver em sociedade. Mas quem era a Sr.^a Engenharia? Essa não fazia parte do vocabulário dos recreios da escola, e muito menos das conversas de entre as raparigas...

Estavam de passagem. Iam visitar Sintra, que é Património Mundial da Unesco. Depois de lhes desejar boa viagem e recomendar à Sr.^a Ética que tomasse conta da Sr.^a Engenharia, lembrei-me que tinha lido algures um texto da Prof.^a Teresa Correia de Barros.

E foi por essa razão, que pedi a alguns jovens engenheiros a sua opinião acerca das duas, assim como do texto.

Ordenados aleatoriamente aqui estão eles:

"Gostei muito do texto. Ética é sempre um assunto complexo porque penso que ética e valores são duas palavras para um mesmo discurso. Com uma diferença, os valores podem ser universais (aqueles irrefutáveis) e outros de cariz mais pessoal, enquanto que a ética tem de alguma forma tornar rígidas e balizar algumas decisões e situações. Mas nada na vida é certo (a não ser a morte...e mesmo assim....) e por essa forma é impossível criar regras ou estabelecer normas... no limite, são os valores da pessoa que ditam a decisão final.

No meu curso de ética e deontologia da Ordem dos Engenheiros, tinham lá um *slide* curioso. Dizia: 'tudo o que puderem comer, beber

e fumar no próprio dia não é considerado suborno'. É a ética a tentar criar regras...)"

H.R. - 29 anos - Eng. Electrotécnico (ramo de Energia)

"O texto está muito bem estruturado, reflectindo o ponto de vista da autora quanto aos principais valores do domínio da Ética que suportam a sustentabilidade da Vida. Adicionalmente apresenta uma análise perspicaz das dificuldades à adopção espontânea dos valores Éticos identificados, conduzindo o raciocínio para a inevitabilidade da existência de Códigos Deontológicos. A conclusão revela as razões subjacentes a estas formas de organização humanas abrindo portas para outras questões, nomeadamente no domínio da Sociologia e da construção de uma Cultura.

É que tal como em todas as ciências, apenas uma postura aberta e de avaliação mútua entre pares pode garantir que os valores éticos emanados para a sociedade são correctos. A ética deve ser uma fonte justificada, compreendida e aceite dos valores que regem a conduta humana em sociedade nos mais variados campos (do profissional ao doméstico).

Inevitavelmente, alguns destes valores transformam-se em traços culturais, dogmas, conceitos pré-estabelecidos. Esta mutação é o fundamento da importância 'da interiorização da Ética [...] subjacente' aos valores pré-estabelecidos. Arriscaria agora a dizer que tal como não precisamos da tabuada mas de saber executar as operações, não necessitamos apenas de conhecer a Ética subjacente aos valores sob os quais nos regemos, mas sim das ferramentas de raciocínio que os permitam derivar."

C.S. - 31 anos - Eng. Electrotécnico (ramo sistemas electrónicos)

"Os sucessivos desinteresses governamentais na educação e a falta de rigor dos cursos superiores estão a contribuir de forma determinante para o futuro da engenharia em Portugal. Também a degradação do ambiente sócio-económico do país, coloca sobre a engenharia os interesses especulativos dos Donos de Obra e a influência de fornecedores. Cabe a todos os engenheiros a protecção

do bom nome da engenharia, protecção só conseguida com o respeito das regras de conduta da profissão e do mercado. A Ética, como base para uma engenharia saudável e sustentável."

P.S. – 29 anos – Eng.º Electrotécnico OE: 52539

"Começo por comentar o texto pegando na base da palavra "Engenharia", ou seja, a palavra Latina *ingeniu* que significa faculdade inventiva, talento ou, simplesmente, engenho. Engenho... a capacidade de criar, de desenvolver novas ideias ou resolver de forma criativa os problemas do presente não obtém a mesma solução final fazendo-o pensando nos valores da Ética ou ignorando-os.

Após esta pequena introdução devo afirmar que concordo com o que foi escrito na "arte de construção" e eu, como Engenheiro do Ambiente e com alguma experiência na área da investigação, identifico-me com muitos parágrafos que lá estão escritos.

No entanto, gostava de realçar estes dois excertos: a) "Afim, ao falar de Ética e Engenharia, estamos a falar de Desenvolvimento Sustentável" e b) "Da salvaguarda da Vida decorrem as preocupações de preservação do ambiente e contenção na utilização dos recursos naturais."

O primeiro excerto porque fala de um conceito que é o mais importante para mim enquanto Engenheiro do Ambiente, ou seja, Desenvolvimento Sustentável. E o que é este conceito de que muitos falam mas poucos sabem o que é? Desenvolvimento Sustentável é, por definição, "o desenvolvimento que procura satisfazer as necessidades da geração actual, sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazerem as suas próprias necessidades", ou seja, evoluir, criar e desenvolver utilizando os recursos (naturais ou não) na actualidade mas pensando nos nossos filhos e netos que também precisarão de evoluir, criar e desenvolver.

O segundo excerto porque nos meus três anos de investigação ligada aos recursos hídricos noto que se perderam os valores de Salvaguarda da Vida e, neste momento, estamos a tentar compensar "de uma corrida que começámos a correr de muito atrás".

L.O. - 26 anos - Engenheiro do Ambiente

"Numa conjuntura cada vez mais competitiva e com menos espaço para erros, há valores e conceitos que nos devem ser lembrados, para não seguirmos rumos errados. Acredito que a passagem destes valores e conceitos deve ser feita desde logo ao nível da faculdade, por professores e colegas com experiência profissional. Aprender com o exemplo é a melhor forma de aprendizagem."

B.M. - 29 anos - Eng. Electrotécnico (ramo de Energia)

"Este pensamento tão simples e ao mesmo tempo tão complexo, consegue descrever uma sociedade nacional e internacional que impetuosamente se globalizou e se esqueceu que a sustentabilidade se encontra a zelar pelo próximo, seja qual for a sua dimensão."

F.C. - 23 anos - curso Engenharia Informática

Opiniões à parte, penso que o respeito pela essência das normas e valores não tem idade. Ao interesse do indivíduo deve sobrepor-se o colectivo. E é isso que muitas vezes não acontece...«O erro acontece de vários modos, enquanto que ser correcto é possível apenas de um modo.» *Aristóteles.*

Os meus agradecimentos a todos estes jovens formados no Instituto Superior Técnico e aos professores que estiveram na base da sua formação.

CONFIANÇA - Virtudes Sociais e a Criação da Prosperidade

De Francis Fukuyama.

Fukuyama, no seu livro "*Trust*", analisa a relação entre cultura,



comportamento social e economia, em particular, a importância da confiança – capital social, essencial para determinar o nível de actividade económica entre os grupos. Em países como EUA, Alemanha e Japão, os altos níveis de capital social permitem um maior desenvolvimento económico o que não acontece em países como a França, Itália e China, com empresas familiares, em que o capital social é baixo.

Fukuyama não deixa de referir a fragmentação dos valores cívicos e morais nos países mais

desenvolvidos (1960-90) como sendo cíclica e típica de períodos de grande mudança económica e social. No entanto, o homem, por natureza, tende a reorganizar-se e a repor a moral e a ética na sociedade.

O capitalismo democrático liberal, pelo seu potencial de criação da prosperidade, hoje, é vivido como uma única maneira possível em relação a qualquer outra alternativa.

- As virtudes sociais e a criação da prosperidade:

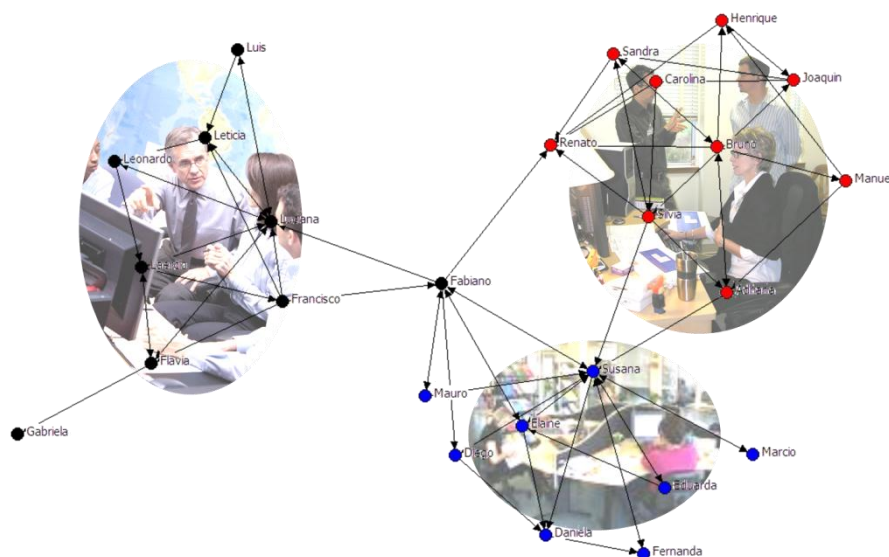
Numa economia moderna baseada em ideias, organização e tecnologia, a interacção humana centrada numa matriz de confiança, é fundamental e essencial.

A honestidade, a competência e a valorização do trabalho, criam uma atmosfera de confiança, que gera a colaboração espontânea e voluntária e as condições necessárias para que os negócios floresçam. Se estas virtudes não forem cultivadas, ou se a confiança

apenas existir dentro dos relacionamentos familiares (pequenas empresas) no caso da França, Itália e América Latina, é mais difícil organizarem-se empresas complexas e, conseqüentemente, surge a dificuldade em fazer negócios e o risco de se perderem oportunidades.

Num mercado livre, como por exemplo se verifica nos EUA, cada vez mais individualista, o "homem económico" não pode ser individualista, pensar apenas em si próprio, pois tende, a curto prazo, a enfraquecer as suas possibilidades económicas.

A sustentabilidade de um mercado livre e da vida está no envolvimento da comunidade. Nos EUA, a taxa de participação das redes sociais tem vindo a diminuir, fazendo com que o capital social enfraqueça, com efeitos negativos para a sociedade.



Fukuyama, como já foi referido, aborda o capital social a partir do nível de confiança e da democracia participativa espontânea, e acrescenta que só as sociedades com alto nível de capital social podem gerar grandes organizações empresariais sem a intervenção do Estado. Os seres humanos em sociedade são capazes de gerar ordem espontaneamente a partir da sua interação.

O capital social é muito importante para a ética empresarial. O comportamento ético de uma empresa deve promover as virtudes, como a honestidade, equidade, transparência, para que o capital social aumente e, só assim, a sociedade pode progredir. Uma empresa não consegue ter um relacionamento sustentável com outras se não transmitir confiança a todas as partes interessadas.

A confiança é pois um termo de uma equação que constitui o somatório das competências e das virtudes demonstradas com actos evidenciados na prática quotidiana da vida real (Confiança = Σ Competências + Σ Virtudes).

As sociedades que têm uma confiança demonstrada e que não se ficam pelas boas intenções da retórica, alcançam níveis elevados de confiança e têm vantagens económicas em relações a outras com baixos níveis, uma vez que o mercado confia nas virtudes reais dos seus intervenientes.

Texto de Rui Picciochi

SOCIEDADE E CIDADANIA

Fiquei de escrever algo sobre o módulo Sociedade e Cidadania, e após alguma ponderação resolvi tentar definir o que é Sociedade e o que é Cidadania, pelo menos para mim.

Vejamus então: O ser humano é por natureza gregário e esta tendência que o leva a ajuntar-se, faz com que perca algumas das

suas características individuais, e como não podia deixar de ser, algumas das suas liberdades.

Este "ajuntamento" não é universal, antes pelo contrário, iniciou-se primeiro por uma família, depois por outras até chegarem à fase da tribo, a qual detinha e defendia o seu território, com os seus hábitos e costumes bem definidos. Esta

seria a primeira sociedade, onde cada um teria de se integrar nas necessidades de sobrevivência do seu semelhante/aglomerado.

Ao multiplicar a situação anterior por "n", e se pensarmos no desenvolvimento intelectual, no acumular da informação que hoje o ser humano possui, é fácil fazer a extrapolação para os dias de hoje: a sociedade em que vivemos.



Não esqueçamos o primeiro parágrafo: «a necessidade gregária fê-lo perder algumas características individuais e algumas das suas liberdades» e aqui começam os problemas de conciliação do indivíduo com a sociedade, seja ela primitiva ou actual.



Esta tentativa de conciliação é para mim a cidadania.

Constituem-se conjuntos de instituições que procuram controlar e administrar a Sociedade/Nação – Estado, enquadradas pelas forças políticas,

estas sempre enquadradas por elites que se auto defendem...

Os pontos que fizeram parte deste módulo não são mais do que uma pequena parcela para tentar solucionar ou ajudar a miríade de situações que se encontram na sociedade actual.

Os modelos actuais de governação têm que ser repensados. É preciso moralizar a economia. As classes políticas advertem as reivindicações dos pobres mas não as dos ricos. Temos que repensar o modo de produção de riqueza e sua integração na sociedade e a qual não pode ser resolvida com uma mera justiça distributiva.

Penso que a verdadeira “Politique”, como ciência do governo do Estado, tarda a aparecer.

FINANÇAS PÚBLICAS

Na aula do Sr. Professor Paulo Trigo Pereira foi abordada de modo leve, perceptível e agradável toda esta temática que para mim é complexa, de difícil compreensão mas aliciante. Sendo das matérias mais difíceis, no meu entender, foi contudo a que mais me fascinou talvez pelo momento que o nosso País atravessa.

Este interesse levou-me a ler com muita atenção os três capítulos, onde consta a matéria falada e discutida na aula, do seu livro **ECONOMIA E FINANÇAS PÚBLICAS** e atrevi-me a elaborar um resumo que a ser aprovado, será mais um pequeno contributo meu para o *e-book*.

A abordagem do Sr. Professor começou pela definição de Estado e pela explicação de défice público e dívida pública, e de como é essencial termos Finanças Públicas sustentáveis. E nas suas palavras, como não existe “ varinha mágica ” para o crescimento económico há que ter muito cuidado com as finanças públicas.”

Para efeitos de Finanças Públicas, o Estado (sector público) em sentido amplo inclui a Administração Central, (onde consta a Segurança Social), as Regiões Autónomas, as Autarquias Locais e o Sector Público Empresarial (empresas de capital total ou maioritariamente público). No entanto, no âmbito dos países da União Económica e Monetária, nos quais Portugal se integra, nos domínios do défice e da dívida pública, apenas se tomam em conta as receitas e as despesas das Administrações Central, Regional e Local e a Segurança Social.

Se o sector público é responsável pela maior parte da despesa do país, necessita de dinheiro para funcionar. Onde o ir buscar? Aos impostos cobrados às famílias e às empresas, aos empréstimos contraídos nos mercados financeiros e às receitas patrimoniais (rendas, vendas de bens públicos, etc.). Serão as receitas públicas.

No quadro das despesas públicas, poderemos dividi-las em despesas de funcionamento (maior volume é o suporte da estrutura administrativa) e em despesas de investimento (são as que o Estado realiza em prol do crescimento futuro de riqueza) construindo infra-estruturas, financiando a investigação científica, etc.

Não podemos esquecer que o país tem cada vez mais idosos (maior esperança de vida) logo tem que suportar mais despesas com pensões e saúde. E o estado actual das coisas limita o agregado familiar dos jovens casais, não se conseguindo assim equilibrar a pirâmide.

Quando as receitas do Estado não são suficientes para cobrir as respectivas despesas anuais existe défice orçamental.

O défice é considerado excessivo quando ultrapassa 3 % do PIB.

O conceito de défice público é diferente de dívida pública uma vez que esta corresponde ao somatório dos empréstimos contraídos pela administração pública e que ainda não foram pagos.

Como, infelizmente, os políticos têm um objectivo que é a sua eleição, a sua governação visa mais o aspecto político e não tanto o económico. O problema está no não crescimento económico e sem ele tudo é mais difícil.

Para responder a saldos negativos, os Governos recorrem a empréstimos nos mercados financeiros, podendo ainda actuar aumentando impostos, privatizando, reduzindo despesas ou alienando património.

Diferente de dívida pública é a dívida externa que corresponde ao total consolidado de todos os empréstimos contraídos nos mercados financeiros pela administração pública, empresas privadas, e que ainda estão a pagar.

Para efeitos de disciplina financeira dos países da UEM, a dívida pública não deve ser superior a 60% do PIB.

Em resumo pode-se dizer que o défice público representa saldo negativo das contas orçamentais e a dívida pública o valor dos empréstimos contraídos e ainda não pagos pelo Estado.

Como inverter a situação?

Com rigor. Opinião de uma leiga nestas andanças.

Ah! E não posso esquecer a Norma Travão que ajudaria bastante: ..."a Assembleia, os Senhores Deputados, não podem continuar a aprovar leis que contribuam para aumentar a despesa e a reduzir a receita."

Bibliografia:

"Economia e Finanças Públicas" de Paulo Trigo Pereira

"Como o Estado gasta o nosso dinheiro" de Carlos Moreno

Apontamentos da aula.

Como Superar a Crise

No dia-a-dia, os Portugueses têm vindo a sentir como são afectados, pela crise.

Normalmente o aumento dos bens e serviços essenciais era ao ritmo da inflação, mas os salários acompanhavam esses aumentos. Contudo, este ano, os funcionários públicos e trabalhadores do sector empresarial do Estado, viram os seus salários reduzidos directamente, para além dos aumentos generalizados em todos os sectores.



Se a situação não era boa, pois muitas famílias foram-se endividando ao longo dos últimos anos, a exemplo do Estado, que em vez de reduzir a despesa pública vem tentado colmatar o défice público através do aumento das receitas, essencialmente à

custa do agravamento dos impostos. Ou seja, penalizando a situação dos contribuintes em lugar de reduzir as "gorduras" do Estado. Este facto traduz-se numa retracção do consumo, do não crescimento da Economia e no conseqüente endividamento do Estado.

Veja-se as dificuldades que o Estado tem tido na obtenção de crédito, como tem sido evidente nos valores que os juros da dívida têm atingido nos mercados.

Como podemos superar estes efeitos da crise no nosso quotidiano? Fazendo uma análise rigorosa ao nosso estilo de vida, mantendo um nível de bem-estar a preços reduzidos. Convidar amigos para casa (cozinhar é um prazer) em vez de almoçar ou jantar fora, pois faz disparar o orçamento, reciclar o "guarda-fatos" (com imaginação conseguem-se coisas fantásticas), caminhar junto ao Tejo (como é

agradável este exercício nas manhãs primaveris), ler um livro no banco do jardim, museus ao domingo de manhã (não se paga), poupar nas telecomunicações (*Skype, Facebook, gmail* e sms, sem esquecer o voltar a escrever cartas), deixar o carro estacionado sempre que possível e utilizar os transportes públicos, enfim um sem número de “pequenos nada” que nos fazem felizes sem grandes gastos.

Mas os mais necessitados, os desempregados, os excluídos? São também potencial do País a ter em conta. Envolvamo-nos ajudando o próximo. O voluntariado traz preenchimento emocional e faz relativizar os nossos problemas.

Como combater esta crise? Estar atentos às medidas governamentais contidas no Orçamento do Estado, se estão a ser cumpridas, promover a discussão na família, com os amigos, na comunidade, sobre objectivos que dizem respeito a todos e mobilizá-los para a cidadania activa. Apoiar os mais jovens na concretização de novas ideias, sem medo de falhar.

Enfim acreditar que o futuro está nas nossas mãos. Que há alternativas. É preciso encontrar novos nichos de negócio. Agarremos as oportunidades.

3) O que disseram e pensaram os alunos durante o Módulo III

Recolha de Margarida Simões e Lucinda Silva

Período temporal – Módulo III “Sociedade e Cidadania”, de 8 de Dezembro a 6 de Janeiro

- **Registos de interesse**

Rogério Costa Abrantes lançou, em 8 de Dezembro, o seguinte Fórum de discussão:

PODEMOS FALAR EM “POLÍTICAS SOCIAIS?”

Será que existem políticas sociais quando o fosso entre os mais ricos e os mais pobres não pára de aumentar?

Ou trata-se de caridade encapotada que se corta ao menor pretexto esquecendo ou ignorando por completo os argumentos que presidiram à respectiva implementação?

Que parte do globo será segura para viverem as próximas gerações?

Margarida Simões, em 9 de Dezembro, entrou no tópico lançado por Rogério Costa Abrantes e comentou:

A primeira aula deste módulo centrou-se na Economia Social, no capital humano e na importância do capital social. Foi pena quer o atraso do professor, quer as más condições acústicas da sala, pois foi difícil perceber qual o sentido da sua aula. Mas sem pôr em causa o estudo e investigação feitos pelo professor, interessa ver outros olhares, pois este tema já vem sendo debatido há muito tempo. Não é só o ISEG que tem uma pós-graduação sobre Economia Social, o ISCTE também a tem. Achei interessante o artigo que encontrei na net, sob o tema " A Economia Social - Uma constelação de esperanças", do Centro de Estudos Sociais da Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra. Encontra-se em:

<http://www.ces.uc.pt/publicacoes/oficina/213/213.pdf>

Em 11 de Dezembro, **Olga Martinho**, comentou a aula de 9 de Dezembro da Professora Doutora Maria da Conceição Pequito Teixeira, classificando-a de muito viva e valiosa e partilhou com os colegas uma hiperligação que os remete para uma notícia sobre a apresentação ao público da obra desta investigadora: *O Povo Semi-Soberano. Partidos Políticos e Recrutamento Parlamentar em Portugal*.

Apresentação pública deste livro em:

<http://www2.iscsp.utl.pt/index.html%3Fidc=34&idi=13157.html>

Olga Martinho, informou, em 15 de Dezembro, que a Professora Doutora Conceição Pequito Teixeira fez chegar, através do Sr. Professor Doutor Marcos Ferreira, dois livros:

"*Velhos e Novos Actos Políticos e Movimentos Sociais*", Maria José Stock (coordenadora), Universidade Aberta e "*O Povo Semi-Soberano Partidos Políticos e Recrutamento Parlamentar em Portugal (1990-2003)*", da sua autoria, Almedina, para apoio ao trabalho no e-book. *Os livros foram ofertados para efeitos de sorteio entre os alunos, por sugestão da professora. O sorteio teve lugar no último dia de aulas do 1º semestre.*

Margarida Simões, em 16 de Dezembro, comentou que os temas das duas últimas aulas são bastante interessantes e importa fazer mais algumas leituras sobre os aspectos focados:

Na aula da Sr.^a Professora Conceição Pequito Teixeira sublinhei a seguinte frase: OS PARTIDOS SÃO EMPRESAS CARTEL. Pesquisei a expressão na net e encontrei o artigo seguinte que achei interessante partilhar com todos:

<http://www.cies.iscte.pt/documents/CIES-WP17.pdf>

Continuando, a última aula sobre Relações Internacionais foi bastante interessante e levou-me a pensar nalgumas questões abordadas. Retive a frase: "A ordem internacional serve para tornar tudo mais previsível". Até que ponto são previsíveis as notícias que são publicadas no Wikileaks? Muitas delas já se sabiam, pelo menos falava-se. Conseguem prever-se se irão abalar a ordem nalguns países? São questões tão complexas às quais não sei responder.

Margarida Simões, em 10 de Janeiro, lançou um debate sobre Ética e Profissionalismo:

Parece um tema que já está intrínseco dentro de nós, mas afinal ouviram-se vozes opostas.

A ética acompanha o ser um profissional competente?

Infelizmente ouvimos muitas vezes dizer "a vida é dos espertos". Se todos já vivemos mais de meio século, teríamos muitas histórias destas para contar". Mas se hoje se debate tanto a ética e o profissionalismo, será que se foram perdendo os valores com o tempo?

Para nos agitarmos mais, deixo-vos o vídeo, com o título:

"Você é capaz de ir até as últimas consequências por um trabalho? Pense nisso!"

Ética e Profissionalismo

<http://www.youtube.com/watch?v=Pbg-B7vuiip8>

E ainda este:

<http://www.youtube.com/watch?v=4UjrWRkNkUY&NR=1>

Sobre a aula de Ética e Profissionalismo, dada pela Professora Teresa Barros, **António Nunes de Almeida**, escreveu em 11 Janeiro, o seguinte:

LA ÉTICA È MOBILE...

A ética é um conjunto de valores que assumidos individual e colectivamente pela sociedade permitem o progresso. Esta afirmação é também ela assumida pela Eng^a. Teresa Barros na sua lição.

Mas a meu entendimento não é assim.

Invocou a docente o filósofo Aristóteles em abono da sua teoria. Não me passa pela cabeça discutir com o velho senhor da Antiguidade.

Mas o filósofo grego Aristóteles acreditava que um corpo só permanecia em movimento se actuasse sobre ele alguma força, ou seja, se a força parasse, o corpo também parava, mas esta ideia só foi aceite até ao Renascimento, até Galileu que provou precisamente o oposto com a sua dinâmica.

A teoria dele de que um corpo só permanecia em movimento sob força nele exercida, pode não ser a mais indicada para se definir ética, aceito. Ele aliás, o negava. Veja-se esta citação ... "Para Aristóteles, o objetivo da ética era a procura da felicidade. A felicidade, para ele, era a vida boa; e esta corresponderia à vida digna. Nessa direção, haveria uma subordinação da ética à política:

“os tratados éticos e os tratados políticos pertencem a um mesmo estudo, classificado como política” (RUSS, 1997, p.39). Faço o reparo: se a política muda, logo o subordinado também terá que mudar!

As palavras que aceito não são minhas, mas há aqui prova de movimento, porque não existe procura seja do que for, e muito ainda da felicidade, numa posição estática. Procura é movimento.

Ora a definição dada pela douta Sra.Eng^a. Teresa Barros, tende a ser estática. Afirmou que a ética permite o progresso. Não posso aceitar esta forma de olhar para a ética que é sempre um travão e nunca um factor de movimento. A ser pedra basilar a ideia do progresso através da estreita aplicação deste conceito de ética, o mundo nunca teria evoluído. Imagine-se esse tipo de ética durante, por exemplo, uma bárbara Idade Média e logo se aceitará que teve que haver alguma força que aplicada ao movimento (para parafrasear Galileu), fizesse a moral e os costumes, logo a ética, evoluir dando origem a ...nova ética. Ou ainda estaríamos a queimar pessoas na praça pública! Essa força é a sociedade impulsionadora e não a ética. Esta teve que se adaptar, evoluir, ser móvel dentro dos bons princípios de convivência social.

La ética è mobile, porque há poucas coisas mais volúveis do que a moral e os costumes, certamente valores que enformam a ética. O que torna indispensável ter uma definição básica sobre ela para se evitar a todo o custo a elasticidade aberrantemente deformante do conceito ético. Mas é inegável a sua evolução por forças exteriores a si.

Ocorre-me uma definição: A ÉTICA É A DEONTOLOGIA DO COMPORTAMENTO EM SOCIEDADE.

E a ser assim teremos motora a sociedade e movida a ética. Fica contrariada a definição dada na aula que vai no sentido oposto ao que aqui se afirma.

Noutro assunto igualmente não me foi possível a concordância com a Sra. Eng^a. Teresa Barros: o profissionalismo por ela definido.

Quero ressaltar que me impressionou muito positivamente a atitude lectiva da docente, voz certa ao tom e à frase, com uma apresentação plástica corporal animada, correcta na sua forma argumentativa de molde a convencer os alunos ao afirmado, mesmo quando os argumentos tinham menos força. Foi PROFISSIONAL.

Onde então a divergência? Apenas no esqueleto formal do que é profissionalismo. Aos pontos expostos, seriedade, competência, respeito e algum outro que agora me falha, deverá ser acrescentado o factor criatividade ou a habilidade ao pôr em prática o que aprendeu e sabe.

Sem esta componente o profissional definido pela palestrante é um robot passivo. Uma máquina de Multibanco é honesta - dá exactamente o dinheiro pedido, - competente - faz o que lhe pedem sem falhas, respeita o cliente não o insultando mesmo quando este comete erros, sendo impecável no seu funcionamento, enquanto não se avariar, bem entendido. Terá sem dúvida os restantes factores definidos na aula, mas não é um PROFISSIONAL porque não passa dali, não oferece mais nada do que aquilo que foi programada para fazer. Cumpre. É um robot.

Entendo que um profissional digno desse nome vai bastante mais além disso. Foi referida por mim a categoria de funcionário público como um exemplo de estaticidade do conceito. Incompletamente o foi. Porque é de ciência de todos nós que é possível encontrar funcionários que se distinguem pela sua eficácia de actuação, que ultrapassam voluntariamente o cumprimento estrénuo da tarefa diária, isto é, são verdadeiros profissionais, e outros que se distinguem pela atitude contrária. A estes, ainda que cumprindo os pressupostos explanados na aula, robots humanizados, não lhes posso chamar profissionais. Poderá a Sra. Eng^a?

Rui Monteiro Picciochi, respondeu, em 11 Janeiro:

Para mim é evidente que a ética não é estática, ela adapta-se à norma/moral vigente, e esta é consequência do conhecimento/cultura do momento.

Maria de Lourdes Soares Rodrigues, respondeu a António Nunes de Almeida, em 11 Janeiro:

Na experiência do dia-a-dia, sucedia não poucas vezes, nas reuniões da equipa, que a mesma pessoa que era confrontada com atitudes menos éticas (a minha empresa tem código de ética escrito e entregue a todos os colaboradores) raramente aceitava o acto antiético nele próprio, mas quando tinha que se pronunciar em relação aos outros o seu grau de exigência subia... concluíamos

muitas vezes que a mesma pessoa que quer integridade nem sempre age com o mesmo tipo de integridade que exige.

Em 11 Janeiro **Ana Maria Jacinto**, entrou no debate para afirmar: Estou um pouco de acordo com todos vós, mas relembro-vos que a ética tem muitas características, entre as quais, destaco essa mesmo!!! A de depender muito do seu agente, ou seja, quem é que num preciso momento está a exercê-la.

Acompanhei a reflexão da nossa professora. Concordei em muito do que foi dito na aula, mas a verdade é que ficou tudo muito sincopado, mal discutimos!

Ou seja, a professora atingiu mais os seus objectivos do que nós! Com pouco tempo, normalmente, só se consegue descrever o esqueleto das coisas, dos problemas.

E este é bem complexo!

António Nunes de Almeida respondeu de seguida a Ana Maria Jacinto:

Acontece que a ética é por vezes tão elástica que até abre buracos! O mundo não é nada ético...a não ser a quem lhe convenha!

Rogério Costa Abrantes, em 13 Janeiro, entrou no debate e afirmou:

Estou apreciando muito a discussão deste tema.

Eu entendi a Prof. Eng^a. T Barros que numa sociedade que respeita e/ou dá ênfase aos valores éticos, evolui em capital social, e é mais pobre ou menos evoluída socialmente quando isso não se verifica.

A ética constitui ou pode constituir um travão no progresso e desenvolvimento das sociedades quando se trata da "ética" apenas de partes da sociedade, normalmente próximas dos poderes ou mesmo detentoras deles, o que condiciona ou limita as melhoras práticas nas relações sociais.

Neste sentido, será que se pode falar de várias Éticas?

António Nunes de Almeida, em 13 Janeiro respondeu-lhe:

[...] É essa, mesmo, a minha opinião. Há éticas conforme os gostos e, pior do que isso, consoante as necessidades ou interesses de cada grupo. Mas também há atitudes éticas positivas, certamente. Uma ética nunca é de uma pessoa só, embora essa pessoa possa ter a sua

ética de comportamento. Mas esta só importa verdadeiramente se tiver repercussão no âmbito geral. Mas é também válida de *per si*. Imagine: "eu não deito lixo para o chão". Se todos tiverem a mesma maneira de agir - seria ótimo... - poderemos chamar-lhe comportamento ético?

Muito provavelmente sim, se entendermos a ética como sendo a deontologia do comportamento em sociedade. Isso fará alterar os usos e costumes e criará uma ética.

Também nos *Blogs* se registaram alguns comentários sobre o módulo III:

Isabel Moreira, sob o tema, *Adriano Moreira sobre a globalização*, partilhou o *link*:

http://http://www.dn.pt/inicio/opiniao/interior.aspx?content_id=176.

..

É **Olga Martinho**, com o título "*O que faria o Google?*", *Jeff Jarvis* comentou:

Interessante este livro...

<http://economia.publico.pt/Livros/Read/o-google-nao-escreveria-este...>

Módulo IV – Saúde e Qualidade de Vida

Texto de António Nunes de Almeida

SAÚDE DE OUVIDO DADO COM A POESIA



Tocam os sinos da torre da igreja,
Há rosmaninho e alecrim pelo chão.
Na nossa aldeia que Deus a proteja!
Vai passando a procissão.

Mesmo na frente, marchando a compasso,
De fardas novas, vem o solidó.

...

João Villaret, e muito menos António Lopes Ribeiro, alguma vez pensaram que este bonito poema dito por um, sob autoria do outro, pudesse dar saúde e bem-estar a gente idosa, convidando-a a percorrer com suavidade e alegria os caminhos terrestres.

Imaginar que eles pudessem antecipar um pedómetro a marcar o ritmo saudável de uns passos já hesitantes pela idade, é exigir de mais dos tempos em que por aqui passaram.

Mas é verdade! Vejo-me com um sorriso nos lábios e uma calma contente no interior dos meus 70 anos, a caminhar de ouvido dado com a poesia. Porque no meu telemóvel apliquei uns auscultadores que me entregam ao prazer de caminhar com o ritmo da poesia.

Na realidade, o tom cadenciado com que Villaret diz a poesia – espero que haja muita gente que tenha tido a oportunidade de ter escutado o enorme artista para saber melhor o quão ritmada era a quadra na sua voz – faz com que os meus passos sejam mais leves, o tom saltitante das palavras a encher de energia a marcha para os meus 9.000 passos diários. O pedómetro lá estará para me provar que estou a conseguir! Pois não concita o poema a marchar a compasso? Mesmo sem as fardas novas, sem esperar que venha o solidó...

E pode ser divertido! Pessoas na rua talvez a estranharem o seu passo compassado – é um segredo seu, se pergunta houver responda por ginástica poética! Verá a cara espantada dos “irmãos da confraria”!





*Olha os irmãos da nossa confraria!
Muito solenes nas opas vermelhas!
Ninguém supôs que nesta aldeia havia
Tantos bigodes e tais sobancelhas!*

Já ouvirá:
*Quando o regente lhe acena com o braço,
Logo o trombone faz popó, popó.*

Aqui pare um pouco, respire, faça alguns exercícios de equilíbrio e prepare-se para continuar.

Assegure-se que a sua companhia está bem e em ganho de forma para mudar de poema, se assim o desejarem. Olhe atentamente para ela!

Proponho para esta fase, Florbela Espanca com o seu *AMAR!* Não é necessário acentuar a rima em que a poetisa afirma querer ...«*amar Este, Aquele, Outro e toda a gente!* » A parte do *AMAR* chega bem! Olhem-se veramente, iniciem devagar um novo trecho da caminhada, se aconselhável de mãos dadas. Sentirão alguma

aceleração doce do ritmo cardíaco e o vosso cérebro a viver. Ela também diz ...«há uma Primavera em cada vida». Pensem na que foi vossa, sorriam...Os passos, esses, serão os da fase moderada do exercício da vossa vida nesse dia. Quantos quilómetros estão marcados na maquineta? Um, dois? Que importa! Vão felizes no caminho da saúde física e mental!

Mas temos que contar que nem todos os idosos andam nos setenta anos! Não os desprezemos no nosso prazer! Antes pelo contrário! Que ponham nos seus MP3 (eles, mais novos, sabem o que isso é!) O MOSTRENGO!

Como assim? O Mostrengo?

Há que lhes dar ânimo para a corrida, para os 12.500 passos que decerto ainda tentarão! Cheios de força, não duvide, de peito às vagas, firmes ainda na condução das suas naus da idade, eles provarão com atitude, que ainda não é nem será tempo dos trapos velhos, melhor, que agarrando o leme com firmeza mental, nunca hão-de por derrota ou desânimo contar a jornada rumo ao eterno além!

Seguros, prometam-se que ...

*Que se houver fogo vai tudo num fole. Trazem ao ombro brilhantes machados,
E os capacetes rebrilham ao sol.
E para vós...*



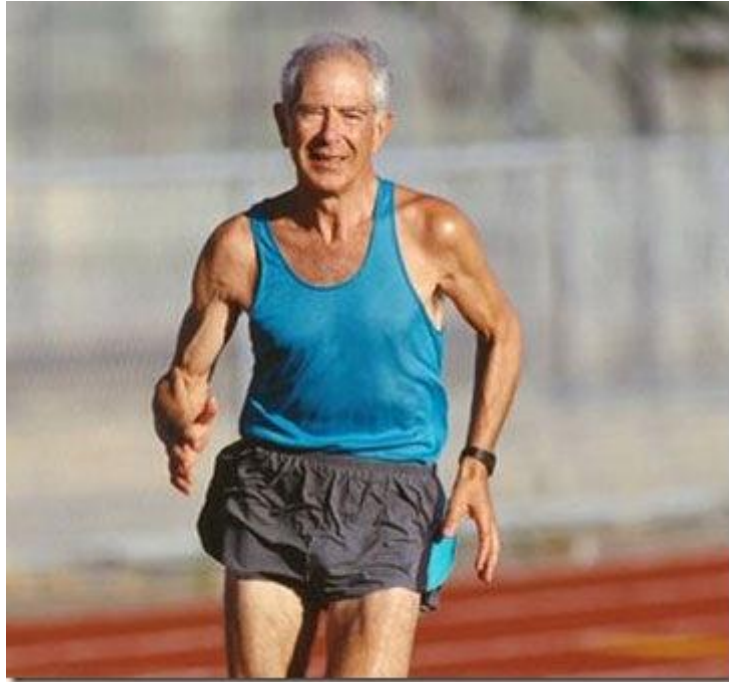
Tocam os sinos na torre da igreja,
Há rosmaninho e alecrim pelo chão.
Na nossa aldeia que Deus a proteja!
Vai passando a procissão.

Oiçam os sinos da vossa aldeia,
cheirem o alecrim da vida, nunca
desistam e caminhem! Mesmo se tiverem que ter algum cuidado para
não tropeçarem!

1) O que aconteceu de mais relevante

Texto de Maria Isabel Abraços

ACTIVIDADE FÍSICA – SAÚDE – QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE



O estilo de vida do indivíduo cada vez mais sedentário e aliado ao crescente uso das tecnologias, está a causar um alto nível de inactividade entre as várias faixas etárias da população.

O baixo nível de actividade física é um factor determinante para o desenvolvimento de doenças degenerativas. Por isso, torna-se importante promover uma mudança no estilo de vida das pessoas, levando-as a integrar a actividade física no seu quotidiano, quanto mais cedo melhor.

O envelhecimento humano é definido como um processo natural, que atinge todo o ser humano e provoca uma perda estrutural e funcional progressiva no organismo. Neste processo, a manutenção do corpo em actividade é fundamental para conservar as funções vitais em bom funcionamento e melhorar a qualidade de vida do indivíduo.

No idoso, a prática de exercício físico melhora o andar e o equilíbrio, melhora a auto-eficácia, a auto-estima e por conseguinte a vontade de viver, melhora a sua imagem corporal, a insónia, contribui para a manutenção/aumento da densidade óssea, auxilia no controlo da diabetes, problemas relacionados com hipertensão e colesterol alto, problemas cardíacos, diminui a depressão, melhora a digestão.

A actividade física é um factor muito importante que favorece a saúde mas não nos podemos esquecer que a alimentação é outro factor também muito importante. Actividade Física + Alimentação correcta = Qualidade de Vida. No entanto, a qualidade de vida comporta outros aspectos como seja o psicológico e o social.



Envelhecer com sucesso apresenta algumas variáveis que exercem um papel importante no processo de envelhecimento, tais como, ter tido oportunidades educacionais e sociais, saúde física e mental – estilo de vida saudável. Do ponto de vista biológico, psicológico e social, incluem-se as experiências e as influências histórico-sociais, ocorridas ao longo da vida; bom relacionamento familiar; rendimentos: os favorecidos são os mais instruídos e com um nível sócio-económico mais elevado.

A idade da reforma, marca o início de uma nova fase da vida. Com o afastamento da vida profissional, surge a falta de ocupação. O que fazer? O grande desafio será reorganizar o quotidiano: saber usufruir dos momentos de lazer, como viajar, fazer algo que gostaria de ter feito e não teve oportunidade, deixar-se envolver em actividades, criar novas amizades, partilhar experiências e experienciar coisas novas. A reforma, hoje, deixou de ser associada a uma velhice decadente e transformou-se numa nova fase do desenvolvimento humano.

Para a classe média com hábitos sociais e de consumo mais sofisticados as ofertas são muitas: férias programadas com alojamentos especiais, diversas actividades de lazer, promoção de grupos de convívio, visitas culturais. Surgem as Universidades Seniores que oferecem a possibilidade de desenvolver conhecimentos em várias áreas de importância na actualidade e aprender novas matérias.

Todos estes factores contribuem para o bem-estar e, conseqüentemente, para um envelhecimento com sucesso.

Este caminho será, sem dúvida, um grande desafio para a sociedade face ao envelhecimento populacional que tem vindo a crescer e que espera respostas para continuar activo e ter o prazer de partilhar e aprender.

Texto de Ana Maria Jacinto

RESUMO DAS MINHAS IMPRESSÕES AO MÓDULO IV - "SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA "

As ideias-força que adquiri nestas aulas consubstanciam-se nos seguintes aspectos:

- adquiri maior consciência da importância da educação para a saúde ao longo da vida;
- vi confirmadas as minhas interrogações relativamente aos aspectos, que se prendem com o facto da modelação dos hábitos de saúde serem determinados desde o berço e durante toda a nossa vida;
- constatei que o nosso organismo é muito mais resiliente do que à partida pensava;
- fiquei a perceber melhor como é que o nosso desenvolvimento se faz desde que nascemos até ao final da nossa vida;

- fiquei ainda mais maravilhada com o organismo inteligente que nós



somos, ou melhor, com a perfeição que é o nosso cérebro e das suas infindáveis capacidades, dado o trabalho incessante dos nossos neurónios;

- constatei que o envelhecimento é, em parte, reversível e que depende de nós, de forma sábia, tentar travá-lo, tentando prolongar a vida até cerca de 120 anos;

- reflecti de forma mais aprofundada sobre a importância da hereditariedade e da alimentação saudável como factores determinantes da longevidade;

- adquiri maior consciência quanto à ideia

de que o envelhecimento é, antes de tudo, um problema relacional;

- reconfirmei a minhas convicção de que o nosso projecto de vida deve ser uma constante e que abandoná-lo é desistir do sonhar e, por sua vez, desistir de sonhar é negar a própria vida e a sua essência;

- fiquei maravilhada com as possibilidades da Robótica ao nível das facilidades que proporcionam às pessoas da 3ª idade.

Em resumo, acho que aumentei, de uma forma muito interessante, as minhas ideias iniciais sobre "Saúde e qualidade de vida", ficando muito mais atenta para ler textos de carácter técnico nesta área.



2) As aprendizagens – Contributos dos alunos

Texto de Ana Maria Ottolini

A OSTEOPOROSE

A osteoporose é uma doença que atinge os ossos que se caracteriza pela perda de massa óssea – faz parte do processo de envelhecimento. Desenvolve-se lentamente, não apresentando sintomas, até que algo mais grave aconteça, como uma fractura, normalmente devido a um trauma.

Os pontos mais vulneráveis da "osteoporose" são os punhos, as vértebras, anca e fémur.

O aparecimento da osteoporose está ligado à perda de estrogéneos daí que nas mulheres a partir da menopausa, 50 anos, apresentem sintomas mais cedo que nos

homens. A perda óssea pode também chamar-se osteoporose senil. A partir dos 70 anos, até pode dar falta de equilíbrio.



Ossos com osteoporose



Ossos normais

PARA PREVENIR ESTES CASOS

Tanto em homens como em mulheres a prevenção das quedas é muito importante, principalmente e em primeiro lugar, com a realização de exercícios de equilíbrio. Existem placas, no mercado para isso. Há outros talvez mais fáceis, como os que estão descritos no fim deste documento.

Também ajuda:

- a - Modificarmos o ambiente da casa - tirar tapetes, atenção ao chão molhado e escorregadio, sendo o calçado muito importante.
- b - Reduzir a medicação – já que geralmente o equilíbrio e locomoção estão ligados à quantidade e ao tipo de medicamentos tomados.

TREINO MUTISENSORIAL

- A falta de actividade muscular pode influenciar o sistema vestibular ou seja, as partes do ouvido interno e do cérebro que processam as informações sensoriais, como o equilíbrio e o controlo dos movimentos.

- O envelhecimento está associado ao declínio de alguns processos intelectuais ou mentais através do qual o organismo toma conhecimento do mundo.



Para retardar estes dois processos acima mencionados, são importantes o exercício físico e o treino do equilíbrio.

Para medir o exercício físico, existem também no mercado, os pedómetros que podemos programar ou pedir ao vendedor que os programe para o nosso passo.

Classificação de adultos quanto ao nível de actividade física com pedómetros:

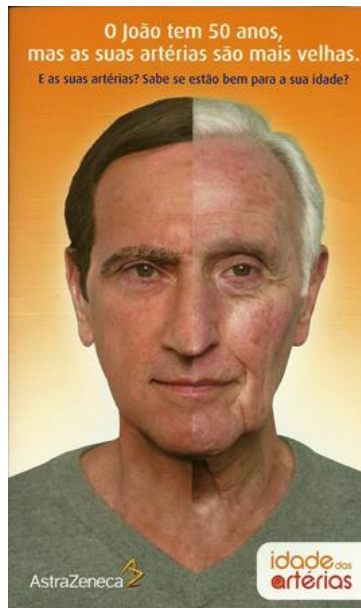
500 passos por dia	Sedentário
5000 a 9999	Insuficientemente activo
1000 a 1249	Suficientemente activo
1250	Muito activo

Nota:

- Actividade dia a dia (sem prática intencional de exercício) – 60.000 a 70.000 passos;

- 30 minutos de marcha a intensidade moderada – 3.000 a 4.000 passos.

ESTAS TABELAS SÃO PARA ADULTOS SAUDÁVEIS.



TER OU NÃO TER MANTA, EIS A QUESTÃO

Quando se atinge os cinquenta e seis, cinquenta e oito anos de vida, entramos no grupo dos idosos. Logo somos colocados numa “plataforma” de formação para alcançar o estatuto de sénior! É, digamos, quase automático...

O que é um sénior ou idoso? É todo e qualquer indivíduo, que atingindo “aquela” idade vai adaptar um estilo de vida diferente: é o ciclo de ouro! Para isso é necessário ter qualidade.

O idoso tem direitos: ter médico, ter habitação, conforto, ter acesso ao lazer, à cultura, etc.

Mas há uma coisa que os idosos não devem aceitar: a manta do filho; ou a metade... A metade da manta!? Eu explico; aliás eu conto.

O IDOSO E O FILHO

“Antigamente, muito longe no tempo, e em terras do terceiro mundo, os filhos costumavam levar os pais velhos, que não podiam trabalhar

ou exercer qualquer actividade, para o alto de um monte, longe de casa. Aí os velhos ficavam sozinhos para morrerem à míngua de fome, frio e solidão.

Um dia um jovem levou o seu pai para um desses montes, com a intenção de o deixar lá abandonado. Chegando ao alto desse monte, pô-lo no chão, puxou de uma manta e apressou-se a colocá-la nos ombros do pai.

O velhote, ainda com alguma lucidez virou-se para o jovem e perguntou-lhe se ele tinha trazido alguma faca; ao que o filho retorquiu: "Para que é quer uma faca?". Então o velho respondeu: "Para que cortes esta manta ao meio : ficas com a outra metade pois vais precisar dela quando o teu filho te trazer para este lugar!"

O rapaz reflectiu uns instantes; então pegou de novo no pai e levou-o de volta para casa."

Era uma lenda. Vamos meditar sobre envelhecimento...com dignidade.

A DIGNIDADE NO ENVELHECIMENTO

Há certos factores que são básicos: os antigos diziam que se começa a envelhecer logo que se nasce.

Ser idoso é ter idade; é ter experiência de vida!

A actividade física é um precioso elemento, mas, para isso, a saúde é a base para se alcançar qualidade de vida.

Na preciosa lição da Prof.^a M. Hasse falou-se também da importância da anatomia – "A forma como é descrito o interior do corpo e do seu funcionamento, traduz o modo como este se revela ao olhar dos seus contemporâneos. Partindo da ideia que envelhecer é perder autonomia, e de que o envelhecimento corresponde ao processo que conduz a essa progressiva, e cada vez mais acentuada, perda da capacidade de cuidar de si próprio sem auxílio dos outros..."





Portanto associamos à saúde a mobilidade física, tão abrangente quanto possível, pois envelhecer é um processo normal geneticamente programado.

Os esforços políticos e da sociedade em geral, não atingiram a sua plenitude na cobertura dos cuidados de saúde das populações. A própria Comunidade Europeia, como legisladora e financiadora dos sistemas europeus soube – até agora – como harmonizar o sector social e de assistência. Veja-se a demora como os políticos se debruçam sobre Cuidados Hospitalares; veja-se a discriminação dos idosos no acesso social (não só na saúde), como em actividades diversas. Discriminação que se estende a trabalhos profissionais e funções lúdicas. A experiência de saber adquirido, nem sempre é reconhecida: ouve-se com frequência “Ah! Que pena já estar na casa dos 60...” Os direitos (Nações Unidas) dos mais velhos abrangem o reconhecimento da contribuição destes à sociedade.

Independência – acesso à alimentação, água, cuidados de saúde e apoio familiar;

Participação – inclusão social em toda a sua plenitude;

Cuidados – protecção institucional (abrangente)

Auto-satisfação – acesso a todos os trabalhos profissionais compatíveis; aos recursos

Educativos, culturais e espirituais;

Dignidade – com segurança, livres de abusos físicos e mentais com justiça e sem discriminações, acesso livre a estatutos sociais.



Atingir todos os objectivos será demorado e difícil, mas tenhamos esperança nas futuras gerações. Entretanto vamos diversificando as nossas actividades mantendo estilos de vida saudáveis: rastreios e controlo de saúde, actividades de cidadania e voluntariado; inclusão social, leitura em bibliotecas (ou na esplanada ao sol), passeios a pé, formação e actualização de conhecimento, contar e ouvir contos e histórias, teatro, cinema, etc.

Enfim a ocupação de tempo livre, de acordo com o gosto e a frescura de cada um.

EM JEITO DE RODAPÉ: Uma pequena viagem

Um dia destes fui a uma consulta hospitalar e deparei com um cartaz a convidar-nos para um rastreio. Era sobre "A idade das artérias". Feita a inscrição lá fui para a viagem nas minhas artérias. Durante o exame fui ouvindo sobre "arteriosclerose" e doenças cardiovasculares. Com especial enfoque sobre prevenção – que era a melhor arma para combater a doença; alertaram-me para os principais riscos e todos os cuidados preventivos: bons hábitos de

alimentação, actividade física, beber muita água (litro e meio ou mais/dia), exercícios físicos, etc.

Sai do gabinete cheio de ânimo, embora o resultado do rastreio dissesse que “devido a excesso de peso e actividade insuficiente, as minhas artérias tinham apresentado 4 anos a mais do que a idade real”.

GERIATRIA – a saúde dos idosos

Segundo o alerta do vice-presidente da Associação Port. de Psicogerontologia, os idosos não são tratados por médicos especializados devido à inexistência de uma especialidade em Geriatria, na medicina portuguesa. “Há médicos que têm um grande interesse por este grupo de doentes, mas oficialmente não existe esta especialidade”.



“Ser Sênior Universitário” ou o “Retorno às aulas”

É um excelente desafio, do qual estou a tirar proveito: valeu a pena. Chegámos ao final do semestre “com valor acrescentado”: um verdadeiro *check-up* académico ou rastreio...

Lembrei-me agora da saída da “Idade das Artérias”. Segui para as aulas direito à Reitoria, ao Largo dos Capuchos, sem pressa, meditando nos temas mais prementes e ainda perplexo com a

informação que obtive no Hospital sobre o aumento significativo de atendimento social. Um número que arrepiava: são cerca de 80 os doentes internados que não regressam a casa, por insuficiência socioeconómica e por ausência de um lar, familiar ou não. Há também um caso, no Hospital onde fui – um caso em que os familiares de um idoso deram endereço errado para não serem facilmente contactáveis.

É altura de nos recordarmos da Lenda da Manta!

Arrepiante!

Os SEDENTÁRIOS

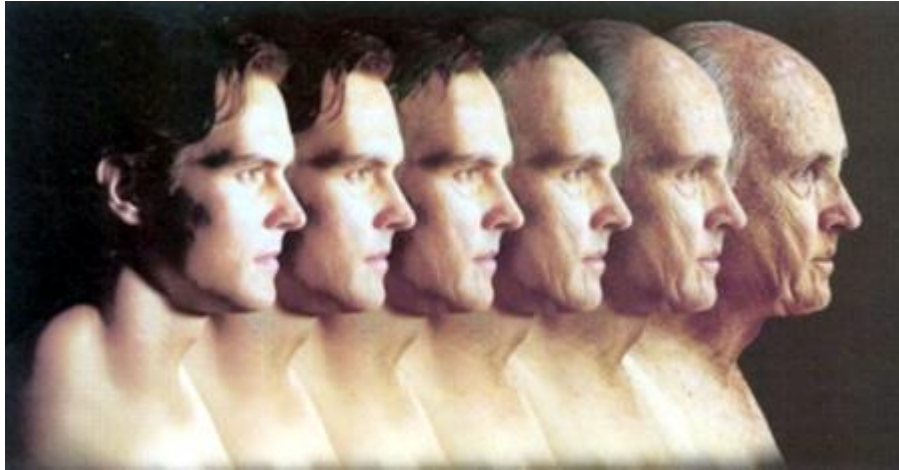


Atravessei o jardim. No percurso cruzei-me com vários idosos. Uns mais velhos do que eu; outros nem tanto. Alguns liam jornais, outros espreguiçavam-se nos bancos. Reparei num grupo de seis ou oito, numa mesa, que jogavam às cartas, à bisca, e fumavam cigarros; alguns bebiam cerveja (minis), outros bebiam café.

A caixa do baralho de cartas jazia a uma canto da mesa, vazia, a assistir às peripécias dos jogadores; eram conversas de futebol e de cartas; “ganhámos nós, sem batota”.

E assim ali ficam, toda a tarde, todos os dias, a semana inteira! Para alguns a ida para casa pode representar a solidão...

Envelhecimento



A compreensão fisiopatológica do envelhecimento é relevante, dado que existem alterações que ocorrem durante este período da vida que podem condicionar determinadas limitações, pelo que é importante serem conhecidas e compreendidas.

Alguns autores, utilizando a base da palavra "homeostase", usam o termo "homeostenose" para designarem a situação fisiopatológica do envelhecimento, significando uma espécie de afunilamento da capacidade de resposta que caracteriza este período da vida. Esta ideia é fundamental em termos de balanço saúde/doença. Existem alterações no âmbito fisiológico que acompanham a idade avançada, mas que não são doenças. Em termos práticos, nem sempre é fácil compreender se a alteração se enquadra ao nível fisiológico ou patológico, merecendo, portanto, uma atenção médica adicional no diagnóstico. Por exemplo, há alterações visuais relacionadas com o envelhecimento, mas que nunca atingem o nível da cegueira ou, no caso do aparelho auditivo, da surdez.

Relativamente ao envelhecimento, há uma ideia fulcral que diz respeito às curvas de sobrevivência que têm vindo a sofrer uma evolução ao longo dos tempos e com a civilização. O homem neolítico provavelmente, tinha uma esperança média de vida de 20 anos e

ainda, actualmente, a esperança de vida das tribos da Amazónia ou africanas é de 30 ou 40 anos, enquanto que, entre nós, é cerca de 78 anos. Actualmente, há uma tendência para a maior parte da população atingir os 90 anos, morrendo entre os 90 e 100 anos. Admite-se que o limiar de vida para a espécie humana ronda os 120 anos, sendo, contudo, um número restrito de pessoas que chegarão a essa idade. Por outro lado, a esperança de vida num homem e numa mulher é substancialmente diferente, sendo maior na mulher (75,80 anos para os homens *versus* 81,80 para as mulheres).

Para explicar o envelhecimento existem duas teorias: a do envelhecimento geneticamente programado e a do envelhecimento por causas ambientais (envelhecimento epigenético).

Em relação à teoria do envelhecimento geneticamente programado, têm-se procurado os genes da vitalidade. Serão os genes da vitalidade que, ao deixarem de funcionar, determinarão o envelhecimento genético? Ou existirão “gerontogenes”, ou seja, genes que passam a funcionar a partir de certa altura da vida, determinando as alterações do envelhecimento? Ainda não existem respostas claras a estas perguntas.

Por outro lado, a teoria epigenética assume que o envelhecimento não está geneticamente programado, existindo factores do ambiente que determinam uma deterioração progressiva da estrutura e das funções das células, que levam inevitavelmente às alterações do envelhecimento e à morte. Têm surgido muitas teorias à volta destas hipotéticas alterações epigenéticas, sendo uma das mais aceites, a que explica o envelhecimento através dos radicais livres. Quando há aumento na produção de radicais verifica-se um desequilíbrio entre factores oxidantes e factores desoxidantes, existindo assim uma diminuição das capacidades de defesa antioxidante. A defesa antioxidante é mais eficaz nos que vivem mais tempo, sendo este argumento a favor desta teoria dos radicais livres para explicar o envelhecimento.

Tem-se verificado que existe uma ligação entre a produção de radicais livres e a quantidade de substrato existente. Assim, quanto mais substrato houver para oxidar, mais radicais livres se produzem.

Desta forma, se poderá explicar que o aumento da esperança de vida pode ser influenciado pela restrição calórica. Com base nestas explicações poderemos justificar a grande longevidade dos habitantes de Okinawa, no Japão, que se alimentam de pequenas quantidades e à base de frutas, legumes e grãos integrais.

Texto de Fátima Rosado da Silva

Promoção da Actividade física

A actividade física define-se como todo o movimento corporal do qual resulta dispêndio de energia. Todas as actividades que envolvem movimentos do corpo são considerados factores que contribuem para a actividade física, tais como caminhar, andar de bicicleta, subir as escadas, fazer a lida da casa, ir às compras, em suma todos os movimentos da vida diária.

Os termos actividade física, exercício e condição física são, habitualmente, utilizados para caracterizar uma pessoa fisicamente activa. Contudo, estes termos correspondem, sob o ponto de vista científico, a conceitos diferentes. Assim, a actividade física, como já foi referido, consiste em todo o movimento corporal do qual resulte dispêndio energético. Por sua vez, o conceito de exercício define-se como toda a actividade física voluntária, planeada e estruturada, para melhorar a condição física e a saúde. Quanto à condição física, engloba um conjunto de parâmetros, como a resistência, a elasticidade e a força, que caracterizam a aptidão individual para praticar actividade física. Existe, ainda, o conceito de desporto que diz respeito à actividade física que envolve competição regulamentada.

Têm sido feitos estudos científicos que demonstram que a prática regular de actividade física, independentemente das características genéticas do indivíduo, encontra-se relacionada com uma boa saúde. Assim, todas as pessoas beneficiam em ser fisicamente activas. Esses benefícios são muitos, variando desde a redução do risco de certas doenças até à melhoria da saúde mental.

O corpo humano foi concebido para estar em movimento. O sedentarismo encontra-se associado à doença e à morte prematura. Existem estudos que mostraram que os indivíduos que mantêm prática regular de actividade física, nomeadamente, durante a meia-idade e anos seguintes, têm metade da probabilidade de desenvolver doença grave ou morte prematura relativamente aos sedentários.

Neste contexto, poderemos afirmar que existe uma redução do risco de contrair certas doenças, nomeadamente, doença coronária, obesidade, diabetes tipo 2, cancro, doenças músculo-esqueléticas e, ainda, ao nível da saúde mental. Relativamente à saúde mental, os estudos têm demonstrado que a actividade física reduz a depressão, a ansiedade, melhora o bem-estar, o humor, as emoções, as reacções ao stress, a qualidade da vida e a duração do sono (*vide* texto do sono). Foi, ainda, demonstrado que pode melhorar vários aspectos do funcionamento mental, nomeadamente ao nível do planeamento de actividades, da memória a curto prazo e das tomadas de decisão. Neste âmbito, pensa-se que as pessoas idosas reduzirão o risco de demência e de doença de Alzheimer.

Face ao exposto, deverão existir, a nível nacional, campanhas de promoção de actividade física que estimulem o desenvolvimento de actividades como caminhar, andar de bicicleta, actividades físicas desportivas e de lazer. Por outro lado, cada pessoa deverá reavaliar as suas prioridades de modo a adoptar um estilo de vida que inclua mais actividade física diária.

Cada um de nós é responsável, em certa medida, pela sua saúde e pela sua felicidade!

CÃES DE COMPANHIA

Angelina já ultrapassara os setenta anos. Um pouco mais do que o seu Vítor que mesmo assim não estava muito longe, com sessenta e oito anos ainda, vá lá, rijamente feitos.

A mobilidade de ambos já não era muita, mas por felicidade ainda tinham a suficiente para tratarem de si próprios! Mas estavam sozinhos. Os filhos já eram sombras boas no passado.

Com o cuidado no que comiam, na movimentação mínima a que se obrigavam, na ternura com que se tratavam um ao outro, residia o bem que sentiam em viver ainda juntos. Mas tinham ou sentiam uma falta qualquer...algo que lhes fizesse companhia. Um cão? Talvez...

Mas Angelina, com a prudência que faz as mulheres serem sábias e não só antigas, temia que um canito, ainda que pequeno pudesse ser demasiada agitação mesmo assim.

Vítor trouxe para casa o Fofinho. Nem houve discussão! Ficou com direito a um canto do sofá onde foi mantido sossegadinho sob os olhos embevecidos dos donos, muito particularmente da dona!

Na imaginação de Angelina, O Fofinho era uma belíssima companhia, mas coitado, estava sozinho como eles!

Vítor respondeu às penas da sua mulher com a Vivinha.

Não davam trabalho nenhum, não ladravam, não sujavam, só faziam companhia.

Quando o Vítor chegava a casa e via o ar contente da sua Angelina, acariciava os novos companheiros do lar que passaram a ser um entretém para o casal. E porque não? Numa família já sem filhos presentes, qualquer coisa até bonecos, se simpáticos, pode ser motivo de conversas, um elemento contra a solidão, uma daquelas



coisas que se inventam para dar alguma consistência ao vazio diário! E inocente, que diabo, ninguém tinha nada com isso, ora essa!

E até se arranjaram brincadeiras que os entretinham nos seus dias de melhor disposição. Angelina, sempre terna como uma mulher que nunca se esquece de que foi Mãe, ia ao ponto de tapar com um cobertorzinho o Fofinho e a Vivinha! E o seu Vítor? Esse que fazia com os dois fofos bichos? Pois punha-os em posições cômicas que a faziam rir e tirava fotos sem fim em todas as posições! Ela sempre se lembraria de uma fotografia com o Fofinho de óculos (???) e a ler o jornal! Doido de homem!

Mas a alegria que sentiam ao ver as fotos, era por si só gratificante da existência daquela família um pouco exótica, pode dizer-se. Mas se uma família é um sentimento de união, ali havia esse cimento!

Vítor observava como a sua Gina renascia, especialmente com o Fofinho. E a



imaginação não parava de surpreendê-la. Ora era uma vez em que o Fofinho aparecia sentado ao lado de uma caixa de macios chocolates, ora tinha uma flor para ela junto das patinhas.

Pede-se aqui espaço para um parêntesis. Hão-de ter reparado que se fala menos da Vivinha do que do Fofinho.

Sabe-se que esta atitude de preferência por um com um certo, mesmo que ligeiro, detrimento de um pelo outro, é, infelizmente, demasiado costumeira na nossa sociedade e nem exclusivamente entre caninos e bonecos. Há pais que insensivelmente dão mais atenção ao primeiro filho porque é o primeiro e menos ao segundo porque berra de noite e o mais velho já não o faz. Lamentável.

Por vezes a atitude dirige-se ao outro cônjuge. Bem sabemos que a vida é pesada, que os tormentos existenciais alteram as juradas intenções de cada um. Mas o que acontece à Vivinha, não

pode ter semelhança no ser humano, não pode! Acontece mas não devia acontecer! Os filhos e os idosos esperam legitimamente ser alvos de igual atenção e carinho.

Perdoe-se neste casal tão unido, mas a Vivinha era um tanto menos comparsa naquela "família!" Tinha atenções, claro, mas os donos achavam mais graça ao Fofinho. Angelina até falava mais com ele do que com a outra. Razões? Não se sabe bem...talvez porque o focinho era mais ao jeito de agradar, talvez se calhar mesmo, a verdade suba à superfície, por ter sido o primeiro a entrar no círculo familiar, quem sabe...

Ambos faziam a companhia de que qualquer idoso – e não só – precisa. Certo é que estas razões de primazia à chegada não justificam tudo, não podem ser completamente verdadeiras! Senão como teríamos os velhos patriarcas e matriarcas familiares, chegantes portanto em primeiro lugar, a serem demasiadas vezes atirados para "depósitos de velhos"?

Atente-se nisso e voltemos.

Já vos contei da foto em que o Vítor pusera o Fofinho sentado numa cadeira com um jornal à frente! Claro que não lia, os cães não lêem, toda a gente sabe! Mas foi de facto motivo para uma boa gargalhada!

- Tu não estás bom do juízo, Vítor, então pões o Fofinho a ler?

- Sim! Porque o não vou levar ao cinema, não achas?

Sabia-se que a doença andava por lá. Todos sabemos que as doenças andam sempre por lá. Faz-se é de conta que isso não existe, tenta-se aceitar o facto como um incómodo, incómodo mesmo, deixa que tudo há-de passar!

A imaginação, compreensível pela idade e isolamento, posta na vida com as festinhas ao Fofinho e, vá lá, à Vivinha, a ternura e os sorrisos cúmplices entre marido e mulher, iam ajudando, como dissemos, a aveludar o caminho.

Mas o fim é inexorável.

Quando aconteceu, os parentes próximos resolveram que precisavam do espaço deixado, que os velhos eram uns tolos com aquela lamechice do Fofinho e da Vivinha e facilmente se resolveram. Sem pena, fizeram o que acharam que era um bom destino para aqueles cães de peluche e atiraram-nos ao lixo.

Módulo Saúde

Obesidade

Na sequência das minhas reflexões sobre a actividade física, surgiu-me a ideia de aprofundar o tema da obesidade, assunto muito preocupante a nível mundial, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Assim, de acordo com as estatísticas da OMS, um bilião de pessoas têm excesso de peso, das quais 300 milhões são obesas. Esta situação está a ficar cada vez mais incontrollável, como demonstram as estimativas que apontam que daqui a dez anos 50% da população mundial estará afectada por excesso de peso. Perante esta situação assustadora, considero relevante debruçar-me sobre este tema!

Afinal o que é a obesidade?

A obesidade define-se como um desequilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia, em que o excesso de energia consumido leva a um aumento de gordura corporal. Existem vários métodos de classificação da obesidade, como o índice de massa corporal (IMC) e o perímetro da cintura.

O índice de massa corporal é o método mais prático e usual que permite avaliar a adequação entre o peso e altura de um indivíduo.

Calcula-se através da seguinte fórmula:

$IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Altura (m)} \times \text{Altura (m)}$

Se o resultado obtido for:

Inferior a 18,5 – indivíduo de baixo peso;

Variar entre 18,5 e 24,9 – indivíduo de peso normal;

Variar entre 25 e 29,9 – indivíduo com excesso de peso;

Superior a 30 – indivíduo obeso.

Por sua vez, o outro método, o do perímetro da cintura, é mais simples e está relacionado com a distribuição da gordura no organismo. Mede-se utilizando uma simples fita métrica no ponto médio entre o rebordo inferior da costela e a crista ilíaca.

Este método dá uma ideia da distribuição da gordura no corpo, indicação importante, visto que o excesso de gordura abdominal pode ter consequências desfavoráveis para a saúde.

Assim, se o perímetro for:

Na mulher: igual ou superior a 80cm tem risco de complicações metabólicas aumentado; e igual ou superior a 88cm tem o risco muito aumentado.

No homem: igual ou superior a 94 cm tem risco de complicações metabólicas aumentado; e igual ou superior a 102 cm tem o risco muito aumentado.

Este método, do perímetro da cintura, não está relacionado com a altura da pessoa, permitindo identificar as pessoas que têm um risco de complicações ligadas à obesidade, visto que dá a distribuição da gordura a nível abdominal.

Em Portugal, segundo dados da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade, existe 37% da população com excesso de peso e 14,5% é obesa. Dados do Instituto Nacional de Saúde mostram-nos que o total nacional de custos com a obesidade atinge os 235 milhões de euros.

Esta situação, ainda, se torna mais preocupante e alarmante quando sabemos que esta epidemia é de difícil controlo e cada vez mais pessoas se tornam obesas no nosso país, prevendo-se que em 2025 metade da nossa população venha a ser obesa.

Vamos tentar corrigir estas estatísticas?

Se estivermos a ganhar peso, vamos fazer uma alimentação saudável (seguidamente aprofundarei este tema) e ser mais activos (*vide* texto da promoção da actividade física)!

Módulo IV - Saúde e Qualidade de Vida

O ciclo de vida de um ser humano passa por várias fases.

Da infância à adolescência (onde a importância do ambiente familiar e a escola são fulcrais para nos modelarmos socialmente) passando pela idade onde começamos a projectar a nossa vida, com objectivos já mais concretos como: desbravar, arriscar, realizar, ser forte e enfrentar os problemas, ser corajoso, ser livre, ter paz de espírito, ser feliz. E neste "balanço" de construção do nosso caminho "aterramos" na idade sénior.

O Módulo IV tratou de maneira sábia, esta temática. Como dinamizar a "terceira idade" era o mote.

Ao longo de dez aulas foi-nos sendo transmitido conhecimento, atitudes a tomar, competências a desenvolver, a fim de aprendermos a atingir, tanto quanto possível, um estado permanente de bem-estar físico e psicológico.

Os comportamentos a termos, para estarmos bem, podem passar por sublinhar os pontos positivos, enumerar os pontos negativos. Focarmo-nos nas oportunidades e não nos problemas, termos força em vez de fragilidades.

Atitudes como o exercer o direito de cidadania activa, com as comunidades (que não se criam a partir das deficiências mas sim a partir das suas forças), com os vizinhos (no condomínio, no bairro) no voluntariado, fundamental nos tempos que correm, é acreditar que vale a pena fazer qualquer coisa. Com soluções individuais e de grupo conseguimos optimizar a qualidade de vida.

A par, e não menos importante, é não ter uma vida sedentária. A "força" dos nossos ossos atinge o máximo aos 30 anos. O truque para manter a densidade óssea está na alimentação e no exercício.

A actividade física (todos os movimentos) e o exercício físico (para determinada função que necessitamos melhorar) são essenciais

para que se não perca massa óssea (osteopédia) e massa muscular (sarcopédia), o cenário perfeito do rejuvenescimento funcional.

Entreter e estimular a mente protege o cérebro do envelhecimento cognitivo e não o devemos esquecer.

Numa sociedade onde com o declínio da natalidade e com o aumento da esperança de vida existe uma tendência para o envelhecimento demográfico é importantíssimo o partilhar das técnicas de saúde e bem-estar com a população. Perde-se demasiado tempo a discutir o SNS e esquece-se quanto a informação e a prevenção podem ser o futuro para que todos tenhamos mais e melhor saúde e o Estado menos custos.

Pelo que nos foi sendo transmitido, MUDAR é fundamental e, voluntariamente, ninguém muda para pior. Esta etapa da vida é o momento certo para a mudança de hábitos.

Nem só o desenvolvimento sensorial, cognitivo e motor é essencial. A nutrição também é um factor a ter em conta. A alimentação e qualidade de vida, a nutrição saudável: saber escolher para saber comer, a segurança alimentar, frescos e congelados quais as diferenças, utilização de OGM's na agricultura e como conservar, utilizar a fruta e a hortaliça, foram alguns dos temas debatidos. Alimentarmo-nos correctamente, de forma a incluir na nossa alimentação todos os nutrientes que necessitamos é essencial em qualquer idade. Uma alimentação variada e equilibrada é fundamental. Estilos de vida saudáveis adoptados na família desenvolvem crianças mais saudáveis.



Para completar o ciclo das matérias deste módulo foi abordada a Robótica e Utilização dos Animais pelo ser Humano.



A robótica, área multifacetada, e com formações muito diversificadas, a trabalhar e/ou a quererem trabalhar na sua investigação (biologia, psicologia, filosofia, etc.), até à sua aplicação na medicina (sistema Da Vinci - robot cirúrgico) e à "robótica em Humanóides", foi talvez, falo por mim, o assunto mais surpreendente, dado ser o que menos dominava.

Deixei para último os animais nossos amigos. Que dizer: são companhia, benéficos para o ser humano, enfim são uma terapia. Foi muito bom conhecê-los melhor.

Neste caminho, ou no processo de envelhecimento (que não é doença), é muito importante que estipulemos metas e que as concretizemos.

Saber identificar claramente o que precisamos para a nossa saúde e bem-estar e colocar em marcha acções que o permitam concretizar, são etapas facilitadas depois desta aprendizagem.

Apoio nos apontamentos das aulas.

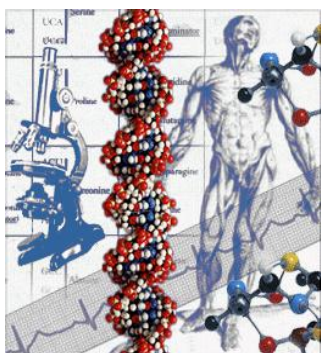
Corpo, Envelhecimento e Saúde

Envelhecer é aprender outra forma de viver.

É a partir dos sessenta e cinco anos de vida, inscritos no bilhete de identidade, que, convencionalmente, as pessoas são consideradas idosas. A sociedade atribui-nos muitas idades: a idade cronológica, a idade biológica, a idade para andar, para tirar a carta de condução ou para a renovar, a idade da reforma. Temos também a idade que sentimos que temos e a idade que os outros vêem em nós. As características mais importantes do envelhecimento humano são, pois, a sua individualidade e diversidade.

Considerar que os idosos são um grupo a tratar por igual é homogeneizar e descaracterizar mais de um milhão, trezentos e quarenta e dois mil, duzentos e vinte e um portugueses com 65 e mais anos de idade.

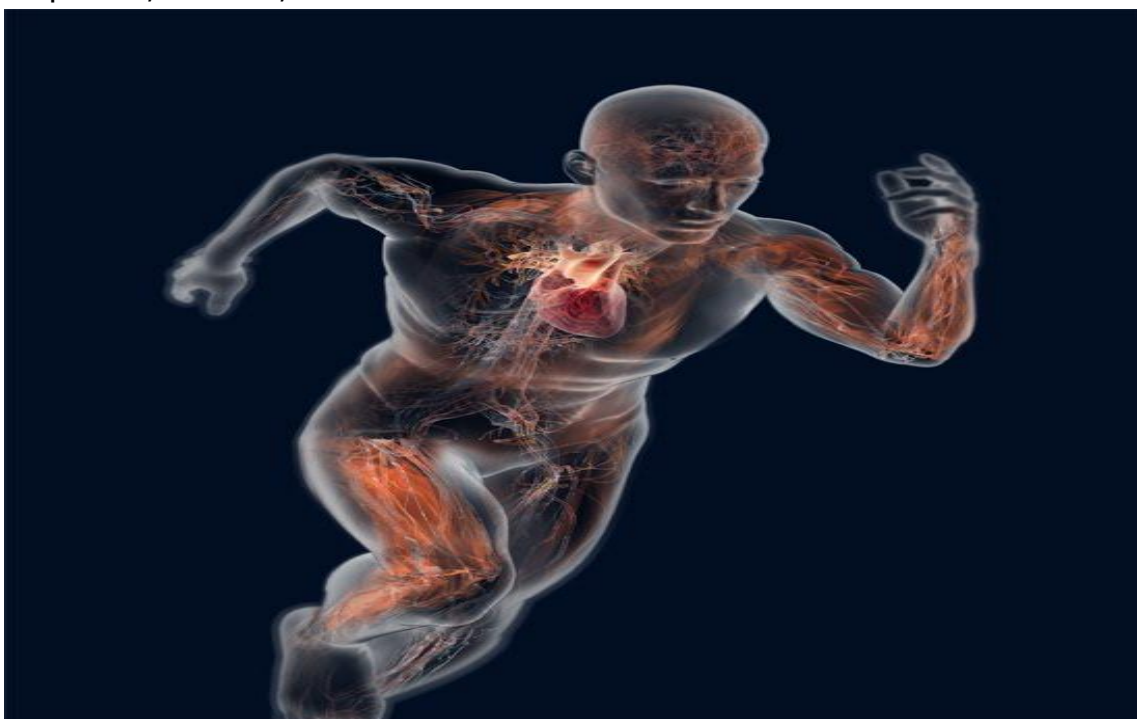
Entender o processo de envelhecimento é compreender de forma abrangente os aspectos individuais e colectivos da vida, desde os factores genéticos, biológicos, físicos, químicos e nutricionais aos aspectos psicológicos, sociológicos, económicos, comportamentais, ambientais e, sobretudo, a Pessoa.



Já sabemos que as pessoas não envelhecem todas da mesma maneira. A par dos factores genéticos que determinam muito do processo, há que realçar que não é igual envelhecer no feminino ou no masculino, sozinho ou no seio da família, casado, solteiro, viúvo ou divorciado, com filhos ou sem filhos, no meio urbano ou no meio rural, na faixa do mar ou na intelectualidade das profissões culturais, no seu país de origem ou no estrangeiro, activo ou inactivo.

Não há dúvida que o envelhecimento da população revela-se como uma tendência positiva, que está intimamente ligada à maior eficácia das medidas preventivas em saúde, ao progresso da ciência no combate à doença, a uma melhor intervenção no meio ambiente e, sobretudo, à consciencialização progressiva de que somos (nós) os principais agentes da nossa própria saúde. De qualquer modo, os principais efeitos do processo de envelhecimento e/ou doença crónica manifestam-se a diversos níveis:

Cardio-pulmonares; ·Músculo-esqueléticas; ·Cutâneos; Neurológicos; Padrões do sono; ·Função intestinal; ·Função geniturinária; ·Função hepática; ·Renais; Endócrinos.



Além dos défices de carácter físico e intelectual, com o envelhecimento podem verificar-se modificações nas reacções emocionais; o acumular de perdas e separações, solidão, isolamento e marginalização social.

A saúde do envelhecimento é hoje a resultante de uma multiplicidade de condicionantes, que exigem um conjunto diversificado de intervenções precoces e humanizadas, que ajudem a promover as capacidades existentes, a recriar a memória individual e colectiva, a promover o auto-cuidado, a auto-estima e a relação com os outros.

Os outros não podem ser apenas aqueles que devem tratar de nós. Delegar tudo neles é a melhor forma de perder voz activa.



Pelo contrário, continuar a reconhecer-se como pessoa de pleno direito é um dever para com o passado, o presente e o futuro – o nosso e o dos outros.

Felizmente, a maior parte das pessoas idosas mantém a sua autonomia, mas sabemos que haverá uma proporção cada vez maior de pessoas muito idosas que necessitarão de cuidados, de maior intervenção dos técnicos de saúde, de uma solidariedade consciente de todos os cidadãos. A par dessa resposta, há que apoiar as suas famílias, primeiras prestadoras de cuidados.

Melhorar a sensibilidade das pessoas à problemática do envelhecimento humano, para uma maior compreensão dos seus múltiplos aspectos, através da informação e formação dos profissionais, das próprias pessoas idosas, bem como da formação das famílias, vizinhos, voluntários e comunidade em geral, é uma tarefa imprescindível para a promoção e melhoria de um processo de envelhecimento saudável.

Há que contribuir para a urgente necessidade de mudar as mentalidades e atitudes face a este grupo mais vulnerável, em todos

os aspectos e não esquecermos nunca que antes de sermos novos ou velhos somos pessoas.

Módulo Saúde

Robótica

Após a aula do senhor Professor Pedro Lima, do Instituto Superior Técnico, tenho pensado sobre a utilização dos robôs.

Em primeiro lugar tentei saber como se definia um robô. O termo robô teve origem na palavra checa *robot*, significando “trabalho forçado”. Assim, um robô é um dispositivo ou grupo de dispositivos electromecânicos ou biomecânicos capazes de realizar trabalho de maneira autónoma, pré-programada, ou através de controlo humano.

Por sua vez, a robótica é o ramo da tecnologia que engloba mecânica, electrónica e computação. Trata de sistemas compostos por máquinas e partes mecânicas automáticas, com circuitos integrados, controlados manual ou automaticamente por circuitos eléctricos.

Os robôs têm vindo a ser utilizados em tarefas perigosas para o ser humano, no tratamento de lixo tóxico, em exploração espacial e subaquática, na localização de minas terrestres. Têm sido, também, utilizados com finalidade industrial, nomeadamente, nas linhas de produção. São, ainda, utilizados em tarefas caseiras, assim como nas áreas de entretenimento.

Recentemente começou-se a aplicar os robôs na medicina, especialmente nas cirurgias. Existem vantagens na utilização de robôs nas cirurgias, nomeadamente, a velocidade, a precisão, menor carácter invasivo, diminuição de traumas cirúrgicos, redução da dor, menor tempo de internamento. Contudo, a utilização desta técnica apresenta uma grande desvantagem no que respeita ao elevado custo inicial da implementação destes sistemas.

Em Junho de 2010, realizou-se, pela primeira vez, em Portugal, no Hospital da Luz, uma operação à próstata, com utilização de um robô. O sistema cirúrgico robótico utilizado foi “Da Vinci”, recorrendo este à mesma tecnologia usada pela NASA, nas suas missões espaciais. Este

sistema não substitui os médicos, mas aumenta a capacidade de precisão da cirurgia. Por outro lado, há uma visão tridimensional e a possibilidade de ampliar as imagens. Em conclusão, esta foi uma cirurgia mais precisa e menos invasiva do que a cirurgia feita pelo método tradicional.

Módulo IV – Saúde

Sono

Na sequência do tema do envelhecimento, surgiu-me a ideia de aprofundar a função do sono, dada a sua importância ao nível da saúde. Assim, dormir não é apenas uma necessidade de descanso mental e físico. Durante o sono ocorrem vários processos metabólicos que se forem alterados, podem afectar o equilíbrio de todo o organismo a curto, médio e, mesmo, a longo prazo. Existem estudos que comprovam que quem dorme menos do que o necessário tem menor vigor físico, envelhece mais precocemente, está mais propenso a infecções, à obesidade, à hipertensão e à diabetes.

O sono é um fenómeno cíclico, caracterizado por uma alteração reversível do estado de consciência e da reactividade a estímulos ambientais, essencial à vida e ao equilíbrio físico e mental do ser humano.

A função do sono tem sido objecto de diversas teorias, que lhe atribuem importância sobre a restituição corporal, a facilitação da função motora, a consolidação da aprendizagem e memória, não havendo, no entanto, um consenso global.

O sono normal consiste em dois estados principais, com mecanismos fisiológicos distintos: o sono lento, também denominado sono NREM, sendo um sono sincronizado, sossegado e tranquilo; e o sono paradoxal, designado como sono REM (devido à existência de movimentos rápidos dos olhos – *Rapid Eye Movement*), sendo rápido e dessincronizado. Este último é ainda denominado de sono activo ou onírico, pelo aparecimento frequente de sonhos.

A classificação das fases do sono foi publicada, em 2007, pela Academia Americana de Medicina do Sono: vigília ou fase w; três fases do sono lento (N1, N2 e N3), correspondendo este ao sono lento e profundo; e sono REM ou fase R.

Existem, por vezes, situações em que há perturbações do sono, sendo as mais frequentes as seguintes:

- Insónia – é, mesmo, a perturbação mais frequente, sendo muitas vezes devida a *stress*, depressão, fármacos e, menos frequentemente, a lesões do hipotálamo ou do tronco cerebral;
- Roncopatia – ruído provocado pela passagem do ar nas vias respiratórias obstruídas durante o sono, sendo as causas mais frequentes deste acontecimento devidas ao excessivo desenvolvimento da úvula (campainha) e do véu do palato, assim como a obesidade;
- Apneia do sono – situação que se caracteriza por pausas periódicas e frequentes da respiração durante o sono (superiores a 10 segundos), ressonar intenso, dores de cabeça matinais, sonolência diurna excessiva, hipertensão arterial, irritabilidade e perda de interesse sexual. Existem dois tipos de apneia: a obstrutiva, que se relaciona com a obstrução à circulação do ar nas vias respiratórias, e a apneia central, em que há uma redução do estímulo cerebral que controla a respiração;
- Narcolepsia/Cataplexia – caracterizada por sonolência diurna excessiva, quedas por adormecimento brusco, alucinações hipnagógicas (ao adormecer) e paralisia do sono.

Os tratamentos destas perturbações do sono têm que ser equacionados em função de cada doente, da situação clínica e da envolvência familiar e profissional. As medidas gerais passarão pela redução do peso excessivo e a modificação de determinados hábitos alimentares e do próprio sono. Além destas medidas, poderão ser necessárias terapêuticas específicas, como sejam medicamentos na insónia e narcolepsia, ventilação não invasiva na apneia e até mesmo de natureza cirúrgica (foro da otorrinolaringologia, cirurgia maxilo-facial e estomatologia).

Existem riscos provocados pela falta do sono, tanto a curto prazo como a longo prazo. Assim, a curto prazo provoca cansaço e sonolência durante o dia, irritabilidade, alterações repentinas de humor, perda de memória dos factos recentes, redução da criatividade, da capacidade de planeamento e execução, lentidão do

raciocínio, falta de atenção e dificuldade de concentração. A longo prazo provoca falta de vigor físico, envelhecimento precoce, diminuição do tônus muscular, comprometimento do sistema imunológico, tendência a desenvolver obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e gastrointestinais e ainda perda crónica da memória.

Qual a quantidade ideal de horas de sono?

A satisfação desta necessidade é uma característica individual. Em média, a população adulta necessita de 7 a 8 horas de sono diário.



No que respeita às crianças, serão necessárias 9 a 11 horas de sono, visto que quando não dormem o suficiente ficam mais irritáveis, diminuem a capacidade de aprendizagem, o grau de concentração e ainda a capacidade do crescimento, dado que a produção da hormona do crescimento ocorre durante o sono profundo.

Face ao que ficou exposto, vamos tentar dormir da melhor maneira! Assim, os conselhos são os seguintes:

- Mantenha um horário regular para adormecer e acordar;
- À noite, coma alimentos de fácil digestão e não exagere nas quantidades;
- Não tome café ou outros estimulantes como o chá preto, alguns refrigerantes e o próprio tabaco;
- Evite dormir com a televisão ligada, visto que impede que a pessoa atinja a fase do sono profundo;

- Apague todas as luzes e feche bem as janelas para não ser acordado pela luz matinal;
- Use colchões confortáveis;
- Não planeie as tarefas do dia seguinte nem resolva problemas na hora de dormir;
- Não faça exercício à noite;
- Não durma com o telemóvel e relógio na mesa-de-cabeceira;
- Caso seja necessário, tome um banho quente, de preferência de imersão, antes de ir dormir para ajudar a relaxar.

BOM SONO!!!

Ser Suficientemente Activo para Envelhecer com Sucesso

INTRODUÇÃO

Desde que a revolução de fitness começou na década de 1970, mais e mais pessoas estão a beneficiar do exercício regular. No entanto, esta revolução foi primordialmente destinada aos jovens e às pessoas em forma, excluindo um segmento da sociedade, os mais velhos. Nos últimos anos, no entanto, têm-se visto um incremento neste segmento da população a praticar exercício físico regularmente, especialmente nos países do Norte da Europa.

Envelhecer está associado a uma deterioração gradual em ambas as funções fisiológicas e psicológicas, que podem ou não levar a uma perda de independência.

Este envelhecimento tem duas vertentes:

- Envelhecimento normal, ou primário, associado às modificações universais decorrentes da idade, perda gradual das diversas funções corporais
- Envelhecimento patológico, ou secundário, associado às modificações decorrentes de efeitos ambientais adversos, de estilos de vida de risco e de doenças crónicas, tipo de envelhecimento que levam à incapacidade ou morte prematura

ENVELHECER COM SUCESSO

O envelhecer bem sucedido está associado à qualidade de vida de pessoas que apresentam características superiores à média. Mais que longevidade, envelhecer com sucesso está relacionado com:

- Funcionamento físico e cognitivo elevado;
- Um baixo risco de doença;
- Uma participação activa na vida e na sociedade.

Os factores que influenciam um envelhecimento com sucesso são vários:



- Genética
- Nutricional - boa alimentação, baixo consumo de álcool
- Comportamentais – exercício físico, atitude positiva, abstenção de tabaco, álcool, drogas, descanso e sono adequado, crenças religiosas, bom suporte social, ajudar os outros
- Ambientais – evitar poluição, exposição a químicos em forma de produtos de beleza, etc., evitar comidas de baixa qualidade.

Destes todos estes factores, a actividade física é um dos factores de estilo de vida que melhor discrimina os indivíduos que têm ou não um envelhecimento com sucesso.

ALTERAÇÕES ANATÓMICAS E FISIOLÓGICAS RELACIONADAS COM ENVELHECIMENTO

Esqueleto

- Entre os 35 e 40 anos, há uma perda gradual de ossos (*Borner et al, 1988 mencionado em Cech and Martin, 2002*)
- A redução nas articulações na amplitude de movimento, espessamento dos ligamentos, perda de elasticidade dos tecidos conectivos e dos músculos, desgaste das cartilagens no final dos ossos, levando a alterações



degenerativas das articulações.

Neuro-musculares

- Uma grande percentagem da população idosa tem problemas em levantar-se de uma posição sentada, devido a declínio nas funcionalidades dos músculos
- O envelhecimento leva a uma diminuição do número de fibras musculares de contração rápida e a um aumento das de contração lenta

Cárdio-respiratórias

- A função cárdio-respiratória diminui com a idade
- Este declínio pensa-se que é devido à redução da frequência máxima cardíaca

- Artérias e arteríolas começam a perder a sua elasticidade e têm menor capacidade de vasodilatação (*Cech and Martin 2002*)
- As alterações na função dos pulmões incluem o enrijecimento do tórax, perda de elasticidade nos pulmões, e uma perda dos alvéolos por unidade de volume pulmonar (*Cech and Martin 2002*)

Composição corporal

- Depois dos 35 anos, tanto homens como mulheres tendem a aumentar de peso progressivamente até à quinta e sexta década da vida. E é geralmente aceite o facto da gordura corporal aumentar e que a massa muscular magra diminui com a idade (ver abaixo Sarcopénia)

Postura e equilíbrio (controlo postural)

- O declínio do controlo postural está evidenciado com a alta incidência de quedas nos mais idosos (Spirduso, 1995)

Benefícios da Actividade Física

- Aumento da saúde esquelética (ossos)
- Aumento de força e mobilidade muscular
- Aumento da funcionalidade cardiovascular
- Diminuição do risco de queda
- Bem-estar emocional e mental

Consequências da Inactividade Física

- **Saúde e qualidade de vida:** importante factor de risco de doenças não transmissíveis. Contribui para 2 milhões de mortes anuais a nível mundial (que poderiam ser prevenidas);
- **Economia e produtividade:** responsável por 1-3% dos custos dos cuidados de saúde nos países desenvolvidos e tem um impacto significativo na perda de produtividade;
- **Desenvolvimento sustentável:** a promoção de modos activos de transporte, através da caminhada, bicicleta ou de transportes públicos, reduz o consumo de combustíveis e a emissão de carbono.



Actividade física em Portugal

A recomendação para jovens é um mínimo de 60 minutos por dia de exercício físico e em Portugal, claramente os jovens estão abaixo da recomendação. Os homens, nestas idades, praticam desporto mais que as mulheres, que o fazem tão simplesmente a uma média perto da metade do tempo recomendado.

A recomendação para adultos é um mínimo de 30 minutos por dia. Os adultos idosos homens, fazem por média exactamente os 30 minutos enquanto que as mulheres ficam muito abaixo da média recomendada. Esta tendência reflecte-se em todo o território nacional.

Em relação aos Estados Unidos, Portugal parece estar num estado muito melhor, na população a partir dos 20 anos de idade – especialmente nas mulheres.

Recomendações para exercício físico para a população mais idosa

Tipos de exercícios:

- Exercício aeróbio – para melhorar o sistema cardiovascular
- Exercício de resistência – para melhorar esqueleto e músculo

- Exercício de equilíbrio – onde iremos evitar quedas
- Exercício de flexibilidade – melhorar funcionalidade geral

Escala de Intensidade:

0 a 10 onde

- 0 – estamos a descansar no nosso sofá
- ...
- 6 – conseguimos falar mas entre cada 2 ou 3 palavras temos que respirar
- ...
- 10 – estamos a correr como loucos, sem podermos respirar a tentar salvar a nossa vida.

Recomendações

Exercício Aeróbio	
Frequência	3 – 5 x por semana
Intensidade	Escala: 5/6 (moderado) ou 7/8 (vigoroso)
Tempo	Mínimo 30 minutos moderado ou 20 minutos vigoroso
Tipo	Baixo impacto, andar, nadar, bicicleta – contínuo ou intervalado

Exercícios de resistência	
Frequência	Mínimo 2 x por semana
Intensidade	Até escala 8 - 10 a 15 repetições
Tempo	Pelo menos, uma vez cada exercício, 8 a 10 exercícios que trabalhem todo o corpo, de 20 a 30 minutos
Tipo	Todos os grandes grupos musculares (Quadríceps, hamstrings, glúteos maximus, pectorals, latissimus dorsi)

Exercícios de flexibilidade	
Frequência	Mínimo 2 - 3 x por semana
Intensidade	Escala: 5/6 (moderado)
Tipo	<ul style="list-style-type: none"> - Qualquer actividade que mantém ou aumenta a flexibilidade nos grandes grupos musculares - Fazer aquecimento antes de começar a fazer estes exercicios - evitar movimentos drásticos e balísticos - Não esticar mais do que a amplitude permite - não ter dor - Parar cada exercício suavemente e devagar

Exercícios de equilíbrio	
Nota	Não há muita investigação nesta área por isso, não existem recomendações oficiais em termos de frequência e intensidade
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Começar com posições difíceis que gradualmente reduzem a base de suporte - Movimentos dinâmicos que perturbem o centro de gravidade - Contrair grupos musculares posturais - Reduzir input sensorial (fechar os olhos)

SARCOPÉNIA

Definição

Perca de massa e força muscular e diminuição do funcionamento físico, relacionado com o envelhecimento (*Waters, Baumgartner & Garry 2000; Vandervoort & Symons 2001*)

A sarcopénia parece começar na quarta década de vida e acelera após a idade de aproximadamente 75 anos (*Waters, Baumgartner & Garry, 2000*). Com a idade e inactividade, a maior atrofia acontece nas fibras musculares de contração rápida, fibras que são recrutadas nos exercícios de alta intensidade, nos movimentos anaeróbicos.

Entre os 40 e 50 anos, perde-se à volta de 4% em dez anos. A partir dos 50, a perca é de 1 a 2% por ano.

Embora a sarcopénia seja principalmente evidente em indivíduos fisicamente inativos, também é evidente em indivíduos que permanecem fisicamente ativos durante toda a vida. Este facto sugere que a inactividade física não é o único factor a contribuir para a sarcopénia.

Há diversos factores que afectam e causam a sarcopénia: a inactividade física, a remodelação da unidade motora, diminuição dos níveis hormonais e diminuição da síntese de proteína, podem contribuir para sarcopénia. Felizmente, a sarcopénia é parcialmente reversível com intervenções de exercícios físicos adequados

Etiologia

- Metabolismo proteico "turnover": 30% mais baixo do que nos jovens - perda de fibras musculares.
- Níveis hormonais: diminuição de GH e IGF-I e de hormonas sexuais associada também a aumento de adiposidade abdominal
- Modificações neuromusculares: diminuição do número e qualidade dos moto neurónios
- Actividade física: diminuição da realização de actividades de sobrecarga
- Nutrição: diminuição do consumo proteico devido a subnutrição frequente nas pessoas idosas.

Exercício

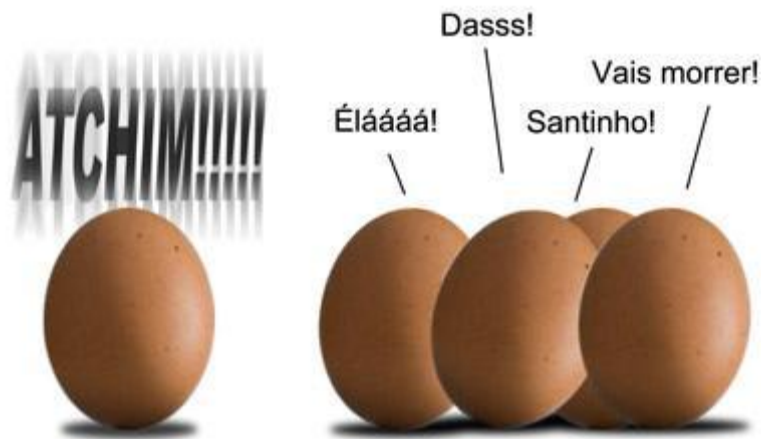
Exercícios de resistência são provavelmente a ferramenta mais poderosa na prevenção e tratamento de sarcopénia (Roth, Ferrel & Hurley 2000). Tem sido relacionada com a influência positiva no sistema neuromuscular, concentrações hormonais, e taxas de síntese proteica.

De acordo com Roubenoff (2001) e Roth et al. (2000), um programa de resistência correcto, pode aumentar a taxa de disparo do neurónio motor, melhorar o recrutamento das fibras musculares, e criar uma unidade de motor mais eficiente. Um aumento da taxa de disparo do neurónio motor combinada com um maior recrutamento das fibras musculares que levam à contração muscular mais rápido e maior produção de força. Apesar da síntese proteica diminuir com a idade, a investigação indica que um programa progressivo de resistência pode

aumentar a taxa de síntese proteica em menos de duas semanas. Segundo Hasten e outros (2000), depois de um programa supervisionado de resistência, a taxa de síntese proteica aumentou 182% em pessoas de 78 a 84 anos em duas semanas. Várias outras investigações indicaram o mesmo noutros grupos etários, em adultos idosos.

Estes estudos sugerem que homens e mulheres idosos mantêm a habilidade de aumentar a taxa de síntese proteica muscular num programa progressivo de resistência. A curto prazo, também aumenta o número de células satélites, no músculo exercitado – o que significa uma regeneração muscular mais rápida.

CUIDADO COM AS CONSTIPAÇÕES! FAZER DESPORTO AJUDA A COMBATER A CONSTIPAÇÃO



Uma actividade física regular reduz a duração da constipação assim como a severidade dos sintomas.

Aqueles que praticam desporto 5 vezes por semana, durante pelo menos 20 minutos diários, são menos susceptíveis de contrair constipações do que os sedentários. A actividade física intensa estimula a transpiração, permitindo melhorar a resistência do organismo contra o vírus que, em média, afecta o ser humano duas a cinco vezes por ano.

Segundo um estudo efectuado por *David Nieman* e a sua equipa da *Appalachian State University - Carolina do Norte - USA*, a duração dos sintomas de constipação para os praticantes de desporto é, em média, menos 5 dias (para um período de 12 semanas) contra mais de 8 dias para aqueles que praticam uma actividade física uma vez por semana. A gravidade dos sintomas é igualmente reduzida em 41%. Segundo os investigadores, a actividade física activa a circulação de agentes patogénicos e diminuem a probabilidade de as hormonas do *stress* afectarem a imunidade. O *stress* é um precursor da gripe e da constipação.

Estar de boa saúde diminui, igualmente, o risco de se contrair um dos 200 vírus implicados nas infecções do aparelho respiratório superior. Esta conclusão resulta do inquérito feito durante doze semanas no Outono/Inverno a 1.002 pessoas com idades compreendidas entre os 18 e os 85 anos.

Portanto, façam como eu, frequentem o ginásio, façam marcha, passeiem o cão, etc., e vão ver que não há constipação que resista.



3) O que disseram e pensaram os alunos durante o Módulo IV

Recolha de Lucinda Silva

Período temporal – Módulo IV – Saúde e Qualidade de vida, de 11 a 27 de Janeiro

- **Registos de interesse**

Olga Martinho, em 10 de Janeiro, colocou um fórum com informação sobre a aula da Professora Doutora Maria Margarida Gaspar de Matos, com o tema: Desenvolvimento pessoal e social ao longo da vida.

<http://www.fersap.pt/fersap/modules.php?name=Forums&file=viewt>
[O...](http://activa.aeiou.pt/artigo.aspx?contentid=1ADD015F-20ED-43B9-80A...)
[80A...](http://activa.aeiou.pt/artigo.aspx?contentid=1ADD015F-20ED-43B9-80A...)

Ana Maria Jacinto, comentou a aula e aproveitou para nos enviar um documento acerca da matéria:

"... Realmente gozar de boa saúde significa ter de si próprio uma visão holística.

Mas, também significa controlar muitas das nossas características físicas e psicológicas, para além de tudo que aprendemos em casa dos nossos pais, e foi muito, muito!

Ainda sob o efeito da aula, gostava de partilhar convosco alguns pensamentos que aqui encontram.

Anexos  [A tese comportamental de Guerdjef.pps](#)

Margarida Simões, em 12 Janeiro, disse:

A 1ª aula do Módulo IV mantém o nível excepcional que tem sido o mote deste curso. Captei duas coisas para pensar e investigar: a Resiliência e a "centelha" que temos dentro de nós.

Também em 12 de Janeiro, **Margarida Simões** adicionou no Fórum a seguinte discussão:

Saúde e Qualidade de vida - A Resiliência:

A Prof^ª. Margarida Gaspar de Matos deu uma aula muito interessante. Há muito que não ouvia a palavra *resiliência*. Tentei-me recordar em que contexto já tinha pensado nesta designação e não me recordei. Mas o exemplo que foi dado em relação aos materiais, foi bastante elucidativo.

Na Wikipédia, a página sobre resiliência diz: A psicologia tomou essa imagem emprestada da física, definindo **resiliência** como a capacidade do indivíduo lidar com problemas, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas - choque, estresse, etc. - sem entrar em surto psicológico. No entanto, Job (2003) que estudou a resiliência em organizações argumenta que a resiliência se trata de uma tomada de decisão quando alguém se depara com um contexto de tomada de decisão entre a tensão do ambiente e a vontade de vencer.

Tais conquistas, face a essas decisões, propiciam forças na pessoa para enfrentar a adversidade. Assim entendido, pode-se considerar que a resiliência é uma combinação de factores que propiciam ao ser humano, condições para enfrentar e superar problemas e adversidades.

Hoje, cada um de nós, é um conjunto complexo, fruto de múltiplas vivências, mas com uma meta comum: termos saúde e qualidade de vida. A resiliência é algo importante em nós. Talvez o ditado "Aquilo que não nos mata, torna-nos mais fortes" tenha a ver com esta capacidade, muito importante, sem nunca deixarmos de ter um olhar positivo sobre as coisas e uma vontade de vencer.

Maria Luísa Ferreira, em 19 Janeiro, comentou em relação a este tema:

"Apesar da minha contribuição para os vários grupos ter vindo a ser diminuta, e a minha resiliência estar em baixo, acredito que neste módulo iremos encontrar certamente algumas ajudas e talvez consiga atingir o fim a que me propus ao iniciar esta formação ou seja terminá-la. As aulas são cheias de interesse e de conteúdos, tenho pena de não estar aposentada ou ter um pouco mais de tempo

disponível para poder assim contribuir em força para este projecto. Mas há que acreditar e eu acredito!!!!

Olga Martinho, em 12 de Janeiro lançou no fórum uma informação sobre aula da professora e coordenadora deste módulo, Margarida Espanha:

Tema: **Evolução das funções fisiológicas com a idade.**

http://www.fmh.utl.pt/Cmotricidade/dcm/cv/mespanha_cv.pdf

Olga Martinho, em 17 de Janeiro, enviou-nos informação sobre aula da Professora Fátima Baptista:

Tema: **Ser suficientemente activo para envelhecer com sucesso.**

“ ...Para quem tiver oportunidade de ler, eis alguns *links* para conhecer melhor o trabalho da nossa Professora Fátima Baptista:

http://www.labes.fmh.utl.pt/conteudo_pessoas01c.php?ref=|||li|||

<http://sociedade-civil.blogspot.com/2010/10/osteoporose-800-mil-por...>

<http://noticias.universia.pt/publicacoes/noticia/2005/12/06/217235/..>

.”

Ana Maria Ottolini Pinto Machado, em 21 Janeiro, entrou no debate dizendo: “ A aula da Professora Fátima Baptista foi uma aula muito interessante devido aos seus ensinamentos para se saber envelhecer com sucesso. Todos teremos que envelhecer, mas não havendo doenças pode o envelhecimento ser melhor ou pior com mazelas ou sem elas. Nesse aspecto a Professora foi muito perfeita no ensinamento. Depois do intervalo todos nós parecíamos uns "teen" à volta da "*sotora*" quando ela começou a distribuir os pedómetros, chavinhas, pilhas. E pôr os pedómetros a funcionar? E a fita métrica no chão para acertar os aparelhos? Foi demais. Acho que nessa altura se seniores passámos todos a jovens. ”

A aula sobre **Desenvolvimento pessoal e social ao longo da vida, ser suficientemente activo, Margarida Simões** escreveu:

“Já deu hoje uma corrida?”, “ ... a aula da Professora Fátima Baptista chamou-nos a atenção para a necessidade de não esquecermos de fazer exercício físico. Frisou que exercício físico não é a mesma coisa que actividade física, pois aquele permite efectuar movimentos para melhorar a força, o equilíbrio e a flexibilidade. Lembraram-se disso? Eu lembrei-me hoje de dar uma corrida.”

Ana Jacinto disse, em 1 de Fevereiro:

Vamos ter de viver muitos anos para tirar partido de todas estas maravilhas!

Comendo bem, fazendo exercício...

Maria Fernanda da Cruz Marques, em 3 Fevereiro, comentou: Se não tivermos saúde, forçosamente não teremos qualidade de vida. Por vezes a falta de saúde é causada por factores externos fora do nosso controlo, ou por erros que cometemos em novos e que se reflectirão na idade avançada. Sabemos também que más condições de vida, nomeadamente no que se refere a condições de habitabilidade e salubridade, o baixo grau de escolaridade, bem como de trabalho e nutrição interferirão numa boa saúde, afectando-a para pior. Vários estudos têm sido feitos tendo em vista a promoção da saúde, associada a valores tais como solidariedade, cidadania e desenvolvimento de políticas públicas saudáveis. Muito mais havia a dizer, mas no que depender de nós, não nos devemos negligenciar, cuidando de nós, quer física, mental e espiritualmente.

Maria Isabel Abraços, em 5 Fevereiro, afirmou: A saúde é um dos principais factores para termos qualidade de vida. No entanto, os factores psicológicos, sociais, culturais e ambientais também são muito importantes, aliados a uma boa dieta e algum exercício. Mas se pensarmos individualmente, provavelmente, achamos que temos qualidade de vida. Mas será que na verdade a alcançámos? Eu sinto-me muito angustiada por saber que tanta gente à minha volta vive em condições horríveis. E as crianças que têm fome. As únicas refeições que tomam são na escola. E ao fim de semana? Que futuro para os nossos filhos e para os filhos dos outros? Será que posso dizer que envelheço com sucesso?

Ana Jacinto, em 19 de Fevereiro escreveu:

Será que a sociedade portuguesa começou a resolver grandes questões?!

Vejam ...

<http://www.publico.pt/Sociedade/teleassistencia-ja-chega-a-milhares...>

Para além das muitas reflexões que temos feito ao longo do curso...também temos de promover a actividade física.

<http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/...>

Olga Martinho, em 19 de Janeiro enviou-nos informação sobre aula da Professora Manuela Hasse da F.M.H.

Tema: **Corpo, envelhecimento e saúde**

<http://home.fmh.utl.pt/~mhasse/index.html>

www.fmh.utl.pt/Cmotricidade/dcm/cv/mhasse_cv.pdfwww.fmh.utl.pt/Cmotricidade/dcm/cv/mhasse_cv.pdf

<http://www2.warwick.ac.uk/fac/arts/history/chm/people/mhasse/>

Maria de Lourdes Soares Rodrigues, em 19 de Janeiro, agradeceu-lhe uma vez mais a informação prestada e fez o seguinte comentário.

"O Curso de Validação de Métodos e Instrumentos na Avaliação do Movimento Humano que decorreu de 27 a 28 de Janeiro, no Jamor, despertou-me a atenção... "

Margarida Simões, em 23 de Janeiro de, lançou o seguinte tópico de discussão:

Le Vieux, c'est chic! Aula da Professora Manuela Hasse:

Depois de ler o material entregue na aula, pesquisei na *net* por *ser idoso é chique* e encontrei várias coisas, entre elas e num blogue, um pensamento de **Oliver Wendel Thomas**:

Jamais serei velho. Para mim, a velhice é sempre 15 anos mais do que eu tenho...

Fazendo uma pequena reflexão sobre esta temática e sobre as imagens que foram apresentadas nas aulas, de facto as pessoas que nasceram pós 2ª guerra mundial, entre finais dos anos 40 e início dos anos 50, representam uma grande fatia da população. Quase na sua totalidade estão reformadas. São pessoas mais cultas, mais informadas, mais cuidadas e com mais saúde, que os seus pais na sua idade. O seu poder de compra e aquilo que pouparam durante a sua vida activa, permite-lhes fazer escolhas e o marketing e o mundo dos negócios aproveitou tudo isto para criar um conjunto de opções para os que têm mais idade. Há todo um chamariz para a moda, para os ginásios, para os SPA's, clínicas anti-envelhecimento, etc. Os mais velhos aparecem de cabelos grisalhos nas capas de revista, mas afinal tudo isto não está à procura de onde está o poder de compra? Não me parece que "*Le Vieux c'est chic*". Estarei errada? *Business is always business!!*

Em 24 Janeiro, **Ana Maria Ottolini Pinto Machado**, respondeu a este tópico:

"... "*Business is always business*". As imagens que nos foram mostradas são só "*business*".

Maria de Lourdes Soares Rodrigues, em 25 Janeiro, entrou no tópico lançado por Margarida Simões e comentou:

Resumo perfeito do transmitido. Contudo tenho opinião e refiro-me ao nosso " rectângulo " de que a faixa litoral será maioritariamente a fatia maior dessa população, mais culta, mais informada, com maior poder de compra...o interior (zonas rurais) poderá ter óptima qualidade de vida, mas o acesso, principalmente, aos cuidados de saúde e bem-estar são escassos, a dureza do " campo " é inegável, o que faz com que, nesses casos, a velhice seja precoce...

Margarida Simões concordou com a colega.



Olga Martinho, em 23 de Janeiro enviou-nos informação sobre aula do Professor Pedro Lima:

Tema: **Robótica e 3.ª idade.**

<http://institutionalrobotics.wordpress.com/2008/02/26/pedro-u-lima/>
<http://ciberia.aeiou.pt/gen.pl?p=stories&op=view&fokey=id.s...>
<http://welcome.isr.ist.utl.pt/people/index.asp?accao=showpeople&...>

Ana Maria Jacinto, em 27 Janeiro, sob o tema Próteses e outros aparelhos entrou no debate e comentou:

“ ... Gostei da última aula e por isso interessei-me pela temática. Aqui vão 2 artigos com interesse ao seu aprofundamento.”

Anexos  [Robôs ajudam pessoas com paralisia a ter resposta sensorial.mht](#),  [Elevadores de escada e equipamentos para pessoas de mobilidade reduzida.mht](#)

Olga Martinho, em 25 de Janeiro, enviou-nos informação sobre aula da Professora Ilda Gomes Rosa:

Tema: **Os animais de companhia no contexto da sociedade actual: "os nossos amigos podem ser inimigos dos outros"**

<http://www.jasfarma.pt/artigo.php?artigo=5&numero=44&public...>
<http://tovi.blogs.sapo.pt/406865.html>

Maria Luísa Ferreira, em 27 Janeiro, respondeu-lhe:

Os cuidados exigidos pelos animais de estimação estimulam os idosos a exercitarem, melhorando também sua saúde física.

O carinho incondicional revelado por esses bichinhos pode fazer toda a diferença na qualidade de vida das pessoas, especialmente nas da terceira idade.

Estudos realizados em diversos países apontam que os proprietários de cães e gatos, nesse período da vida, sofrem menos de depressão, problemas relacionados à pressão sanguínea, frequência cardíaca e capacidade motora, sendo estas questões reflexo das actividades físicas realizadas ao passear ou brincar com seu animal de estimação. A Influência da Companhia de Animais na Saúde Humana: estudos demonstram claramente a relação positiva entre a presença de um animal de companhia e o comportamento e estado geral tanto de

indivíduos saudáveis como dos mentalmente perturbados. Também disse que:

«Os animais são bons amigos, não fazem perguntas e também não criticam.»

(*George Eliot*)

Ainda sobre o tema do Módulo IV – Saúde e Qualidade de Vida, **Olga Martinho**, em 4 Fevereiro lançou o seguinte *post* no Fórum:

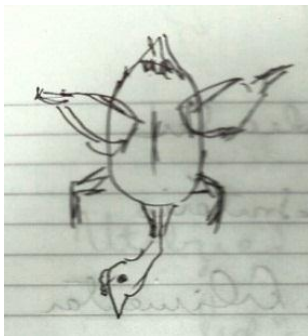
Fonte da juventude está dentro de nós

A equipa liderada pelo cientista luso-americano Ronald de Pinho conseguiu pela primeira vez inverter o processo de envelhecimento

<http://aeiou.expresso.pt/fonte-da-juventude-esta-dentro-de-nos=f629921>

fonte: *Expresso* (Tecnologia e Ciência), 5 Janeiro 2011

Módulo V – Alimentação e Qualidade de Vida



Texto de António Nunes de Almeida

A SALMONELLA DO VÍTOR

Acta da aula de 1 de Fevereiro de 2011

Houve alguma complicação hoje na aula por pura teimosia do Vítor que sem qualquer razão insistia na enorme dificuldade da Salmonella entrar no frigorífico! Na opinião pouco abalizada dele, nunca a Salmonella poderia abrir a porta do frigorífico para se instalar nos conteúdos. Sabe-se que é mentira!

António, por seu lado, observava o desenho explicativo que o Vítor fazia da Salmonella, que em nada a favorecia, gorda, peluda de barriga para o ar com todo o aspecto de nada fazer na vida do que tentar entrar em frigoríficos.

Não era essa a posição do António, que embora achando que se a Salmonella conseguisse entrar num congelador com os 18° a menos de zero que a satora queria, jurava que a essa temperatura o estupor haveria de morrer congelado e de nada serviria. Porque, garantiu ele,

a Salmonella pode ser e é extremamente útil!! É indispensável nas melhores receitas dos Chefes!



Vejam os por exemplo o "Patogénico com Salmonella no forno":

-Toma-se um pato gordo e deixa-se a marinar até que o pato fique devidamente patogénico.

Só nessa altura se deve acrescentar o bolor. Recomendo aquele que a satora

trazia numas fatias de pão, uma excelente forma de obter bolor de qualidade.

Roda-se o pato umas cinquenta e três vezes numa travessa passajada com manteiga com assinalados resíduos de micróbios, e leva-se a uma panela com água da torneira – antes lave as mãos nessa água para acrescentar os seus próprios micróbios ao pato. Este cuidado melhora em muito o grau patogénico do animal, o que se reflectirá no sabor final – durante o tempo necessário para meter a mão na panela e não se queimar muito. Pr'aí 40° Celsius - *não queira graus de outra origem!*

De seguida, retire da mesa de cozinhar a banha que lá deixou antes de ir à casa de banho, envolva em polme de pão velho ralado, tempere com pimenta e imenso sal (estamos a falar da banha, não esqueça, porque o patológico ainda está na panela até ficar descoloridamente patogénico). Esfregue a mistela no patogénico. Meta no forno a cento e vinte e dois graus (Celsius, não esqueça!) nem mais um, para cozer por dentro e torrar por fora.

Passados 12 minutos bem cronometrados – há que ser rigoroso na confecção deste pato. Só assim competirá com êxito com o pato à Pequim – e abra a porta do forno com muito cuidado. Com a travessa a três quartos, polvilhe a gosto com Salmonella até ficar avermelhado como se tivesse vergonha do que se estava a medrar por ali. Dizem que as Salmonellas são encarnadas. Serão? Não sei, mas é normal o patológico ficar dessa cor. Na desconfiança, só compre Salmonellas

de origem conhecida, como em qualquer bancada de rua numa feira de domingo.

Pode ir novamente à casa de banho ou atender o telefone, este sempre útil ou mesmo precioso na colheita de micróbios de várias raças.

Um parêntesis: o Vítor dispõe-se a emprestar o casaco, lado direito, fertilizado eficazmente pela satora, mas só em caso de ser convidado para o pitéu. Fora isso, a ida ao WC ou uma varridela no chão da cozinha, chega suficientemente e basta!

Voltando ao forno. Tire o patogénio para fora e pique-o com um palito quente (sugere-se uma palitadela dos dentes antes) mais do que uma vez para ter a certeza. Se alguma Salmonella reagir, é porque está tudo quase pronto para ser servido!



Perante esta indiscutível prova da utilidade da Salmonella (também pode fazer frango com salmonella, maionese com salmonella, e – ainda não experimentámos – omeletas com salmonella. Não deixe neste caso, de verificar se os ovos são do campo e não os lave antes de oito dias em casa fora do frigorífico! Só assim consegue obter boas Salmonellas nos ovos.

Uma Margarida avisadamente (isto das mulheres na cozinha...hum...) falou que para o jantar faria bacalhau. A Satora garantiu saber de ciência certa, que o bacalhau não fica bem feito com Salmonella, porque a especialidade a recomendar é com micróbios. Seja. Ficámos sem saber o que iria ser o jantar da nossa colega.



Para exemplificar – é sempre bom numa aula exemplificar – a mestra mostrou uma foto do interior de um frigorífico (não se assegura o conhecimento do autor, mas onde é que iriam fazer uma fotografia destas tão eficaz na criação de salmonelas, senão em casa?) onde se podia ver uma bem desorganizada mistura de vitualhas mal arrumadas. Primava uma cebola meio descascada – óptima assim para espalhar o cheiro a cebola nas salsichas e na posta de peixe que se apresentava toda nua – e ovos ainda por lavar. A dona da casa mostrava ser previdente!

A discussão ficou mais branda à vista de um slide de presuntos em promoção, erro, em exposição, queijo tratado com moscas (estas não estavam à vista, mas todos acreditaram nisso através da demonstração *in loco* que foi desencadeada na sala) e outros mimos comestíveis ainda em estágio de não serem perigosos à semelhança de uns tipos horríveis, cheios de borbulhas, que



nos foram mostrados a aguardar pelo envelhecimento dos acepipes. Embora!

Ninguém perdoou o surgimento de uma imperial risonha no meio dos bacons e croquetezinhos de carne desconhecida! NINGUÉM! Porque a imperial foi muito desejada, mesmo que estivesse cheia de estafilococos em vez de um pratinho de tremoços para acompanhar! É que por muitos estafilococos que fossem, deviam estar fresquinhos!

Passou-se às sobremesas. Lindos bolores de morango, apetitosas bolinhas de não sei o quê estampadas em vidro, rodelas de aspecto misterioso – que importa isso? – fizeram a sua aparição saídas de uma caixa, juntamente com fornecimentos de carne molenga, pão já sem cor, fatias panadas em bolor, tudo foi posto à disposição da nossa gula de alunos idosos!

Foi uma senhora aula!

Resta-me um conselho: depois de terminar os cozinhados, deite tudo fora, agarre nos seus familiares e vá jantar a um bom restaurante.

N.A.

Escrivão de actas de Lei

1) O que aconteceu de mais relevante

Texto de Olga Martinho

Gastronomia Molecular

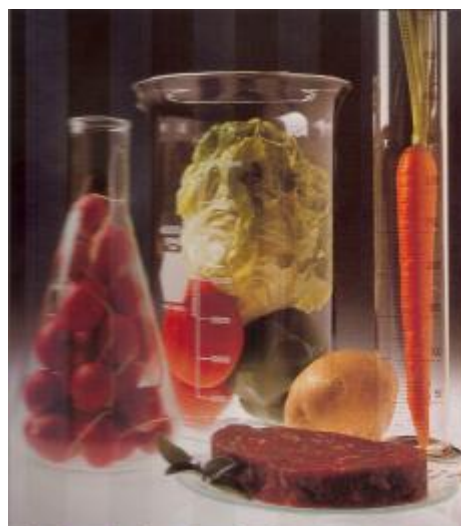
1. Origem da palavra gastronomia

Quem não conhece a paixão que os gregos antigos tinham pela sabedoria e reflexão? Adeptos do equilíbrio entre os diferentes aspectos do ser humano, aliavam a esta faceta intelectual a actividade física. A alimentação desempenhava um papel fundamental nesse equilíbrio e foram vários os autores que escreveram sobre o assunto.

O termo gastronomia, do grego antigo γαστρονομία; γαστήρ ["estômago"] e νομία ["lei"/"conhecimento"]) reporta-se a um poema grego *Archestrate* (século IV a.C.), mencionado no *Banquete dos Sofistas*, tratado culinário redigido por Ateneu (170-230 a.C.).

Foi certificado, isoladamente, só a partir de 1801, data da publicação de um poema *La gastronomie ou l'homme*

des champs à table, de J. Berchoux (1789-1828). Anos mais tarde, em 1835, a Academia Francesa oficializou a palavra, apesar de ser considerada «difícil» e «um pouco pedante», devido à sua origem. Curiosamente, o vocábulo grego foi introduzido por Rabelais (1484?-1553?) no seu livro *Pantagruel*, onde representou o deus Gastro, venerado pelos comilões.



2. Como nasceu a gastronomia molecular

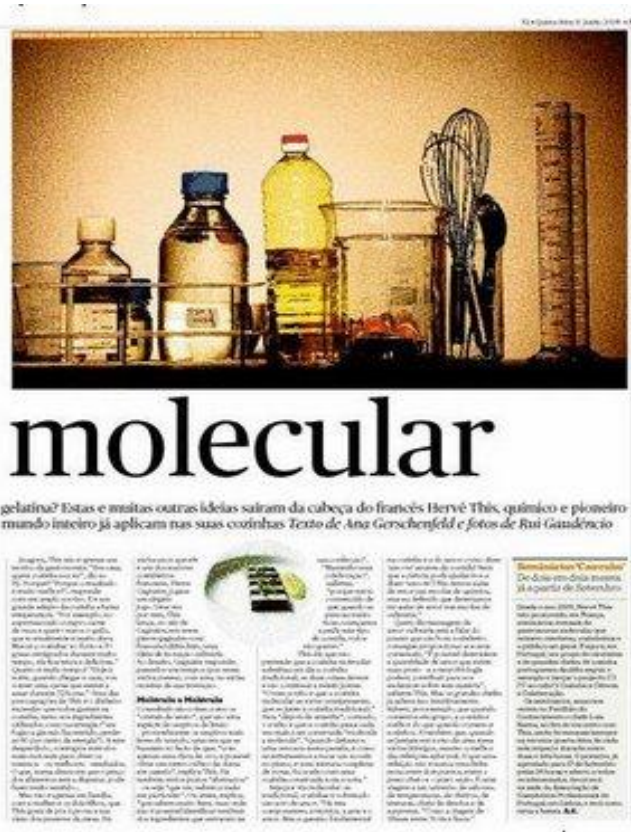
Em 1969, *Nicholas Kurt*, físico na Universidade de Oxford, numa palestra denominada "O Físico na Cozinha" proferiu uma frase que ficou célebre: "Penso que é uma triste constatação sobre a nossa

civilização o facto de o homem conhecer mais o interior de uma estrela que o interior de um *soufflé*".

O movimento nasceu em 1988, quando este físico húngaro e o químico francês, Hervé This, pesquisador do INRA, iniciaram uma colaboração com o objectivo de estudar os processos físicos e químicos que ocorriam durante um aparente acto vulgar de cozinhar. Foi demonstrado que, muitos dos truques de cozinha, aplicados empiricamente ao longo dos séculos, tinham uma explicação científica.

3. O que é a gastronomia molecular e quais são os seus objectivos

Porquê gastronomia molecular? Segundo Margarida Guerreiro, "Todos os alimentos são constituídos por átomos que se ligam formando moléculas. Quem cozinha manipula o movimento das moléculas, as suas ligações e alterações e a quantidade e o processo de transferência de calor". A água é o elemento essencial na cozinha e a água somos nós!



suas ligações e alterações e a quantidade e o processo de transferência de calor". A água é o elemento essencial na cozinha e a água somos nós!

A gastronomia molecular consiste em compreender de uma maneira científica as técnicas utilizadas pelos cozinheiros. Distingue-se das tradicionais, porque o seu objectivo é a preparação dos alimentos como um todo. Por isso, é interdisciplinar, envolvendo a física, a química, a biologia, a bioquímica, a fisiologia e também a

psicologia. É a junção entre ciência e culinária. Ela pode mostrar as diferenças entre o certo, aquilo que cientificamente pode ser comprovado, e o que não o é.

4. Antigas e novas experiências internacionais

A aplicação do método científico para compreender as propriedades dos alimentos e tentar esclarecer os fenómenos que ocorrem nos processos culinários data de há séculos. Em finais do séc. XVIII, Lavoisier publicou um artigo depois de uma investigação relacionada com a preparação de caldos de carne. Compreendeu que o que alimenta um caldo não é a água, mas a molécula que é extraída da carne.

J.A. Brillat-Savarin (1755-1826) escreveu um livro sobre os sentidos, o gosto e o prazer da comida, *Fisiologia do Gosto*, dando um novo sentido à palavra *gourmet* e definindo gastronomia como “o conhecimento racional de tudo o que é relativo ao homem enquanto ser que se nutre”.

Mas a ciência dos alimentos interessou-se mais pelas características dos alimentos e por aspectos relacionados com a sua produção industrial. No entanto, todo o processo, que pode ser chamado de “inventivo”, iniciado por aqueles dois cientistas, suscitou o interesse de outros assim como o de Chefes de cozinha.



A cozinha transforma-se então num laboratório. Não faltam os tubos de ensaio e as pipetas. Também são usados novos equipamentos, como os maçaricos, as balanças de precisão e os evaporadores rotativos. As experiências surgem: brócolos cozidos em água com bicarbonato de sódio, geleia com uma pitada de citrato de cálcio, merengue feito a vácuo e aquecido com ar rarefeito. Novos aditivos alimentares, que não constituem nenhum perigo para a saúde, são introduzidos: os alginatos, o agar-agar ou o azoto líquido.

Nomes como os *chefs* vanguardistas, Ferran Adrià, em Espanha, e Pierre Gagnaire, em França, reconhecem que a colaboração com cientistas é necessária. Também o *chef* inglês Heston Blumenthal explica que prepara os merengues a vácuo para que as moléculas de

água tenham menos dificuldade para abrir passagem através do nitrogénio e do oxigénio da atmosfera.

A liberdade e a precisão são aumentadas graças ao conhecimento científico.

5. Em Portugal

Portugal ainda dá os primeiros passos na investigação de gastronomia molecular. No entanto, no 3.º Encontro da Ciência, Arte e Cozinha, em Paris, organizado pelo físico-químico Hervé This, foi atribuído um 1.º prémio à equipa de cientistas portuguesas Catarina Prista (ISA-UTL), Joana Moura (CookingLab), Maria da Conceição Loureiro Dias (ISA-UTL), Margarida Guerreiro (Ciência Viva) e Paulina Mata (FCT-UNL).

O tema deste Encontro era "Jogos de Superfície" e os "pratos" premiados pertenciam à categoria "Exploration", uma sobremesa "com efeito de transparência conjugada com os contrastes de texturas", e o Sabor Escondido, onde o sabor tradicional do leitão à moda da Bairrada foi servido com um molho espumante efervescente.

Para Luís Baena, Prémio de Excelência 2006, da Academia Portuguesa de Gastronomia e colaborador das cinco cientistas com uma receita de sopa de peixe (com a qual ganharam um prémio no 1.º Encontro) "os velhos do Restelo que criticam os novos métodos da cozinha molecular só mostram ignorância e incoerência, porque só os

20 Março 2007

ESTILOS

Gastronomia Molecular. Reúnem-se numa casa em madeira num resanto arborizado do 'campus' do Instituto Superior de Agronomia, em Lisboa, e é lá que desenvolvem ideias que ajudam a divulgar o espírito científico através da cozinha. Ao mesmo tempo, vão ganhando prémios lá fora com técnicas de vanguarda

Cinco cientistas entre tachos, panelas e tubos de ensaio

Conceição Loureiro Dias É cientista de génio que se dedica ao estudo de fazer a cozinha, não só para si, mas para os outros. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular.

Joana Moura É cientista de génio que se dedica ao estudo de fazer a cozinha, não só para si, mas para os outros. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular.

Margarida Guerreiro É cientista de génio que se dedica ao estudo de fazer a cozinha, não só para si, mas para os outros. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular.

Catarina Prista É cientista de génio que se dedica ao estudo de fazer a cozinha, não só para si, mas para os outros. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular.

Paulina Mata É cientista de génio que se dedica ao estudo de fazer a cozinha, não só para si, mas para os outros. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular.

As mulheres que usam a cozinha para explicar ciência

DIÁRIO CALVARIO

Fica numa casa com paredes de madeira, num pequeno vilarejo alentejano, com uma pequena vila à beira. Paulina, está a trabalhar no laboratório de gastronomia molecular do Instituto Superior de Agronomia (ISA), na Tapada da Ajuda. É a laboradora de gastronomia molecular do Instituto Superior de Agronomia (ISA), na Tapada da Ajuda. É a laboradora de gastronomia molecular do Instituto Superior de Agronomia (ISA), na Tapada da Ajuda.

Cocktail' e sopa dão prémios internacionais

Filha de dois conhecidos profetores de gastronomia, José e Joana Moura, a sua paixão pela gastronomia molecular é uma paixão que se tornou uma profissão. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular. É a primeira portuguesa a ter um doutoramento em Gastronomia Molecular.

Os produtos do célebre chefe Ferran Adrià estão no laboratório

Legumes desidratados são usados para fazer experiências

conhecimentos empíricos não fazem sentido. Por exemplo, se existem sondas para verificar o ponto da cozedura, porque não utilizá-las?”

Os diferentes centros Ciência Viva espalhados pelo país organizam acções de divulgação nesta área para um público jovem entre os 3 e os 16 anos. As temáticas vão desde “o fantástico mundo do leite” até “a clara de castelo de chocolate”. Há a preocupação de aliar a ciência à cozinha de uma forma lúdica.

Para o público mais velho e profissionais ligados à cozinha, o Instituto Superior de Agronomia (ISA), em Lisboa, organiza acções de formação sobre Gastronomia Molecular. A organização destas acções está a cargo de cientistas que integram a actividade “A Cozinha é um Laboratório”.

1. Última prova

Como observa Jean-François Revel em *Um banquete de palavras*, “o gastrónomo é ao mesmo tempo um investigador prudente, explora com pusilanimidade. Passa metade do tempo a evocar as satisfações



passadas e a outra metade a pesar com cepticismo as possibilidades futuras (...) Há gastronomia quando há querela permanente entre os Antigos e os Modernos e quando há um público à altura, quer pela competência, quer pela riqueza, de arbitrar esta querela”.

Em *Cozinha arqueológica*, (um dos textos mais fascinantes em prosa), Eça de Queirós recorda a importância do alimento na cultura humana: «...a cozinha e a adega exercem uma larga e directa influência sobre o homem e as sociedades.»

Segurança Alimentar

A segurança alimentar é um tema muito vasto e que actualmente se tem ouvido falar muito pelas autoridades e comunicação social, mas importa definir qual o seu conceito. Genericamente penso que se pode descrever a segurança alimentar como “Conceito de que um género alimentício não causará dano ao consumidor quando



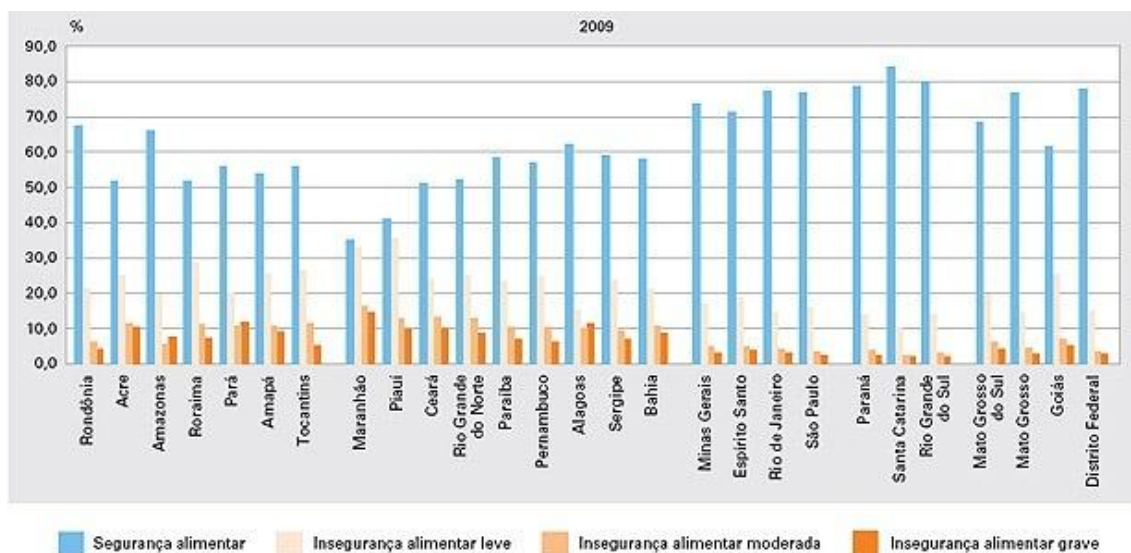
preparado e/ou ingerido de acordo com a utilização prevista”.

A ideia de que “antigamente comíamos de tudo e nada nos fazia mal...” também deve ser pensada e repensada de acordo com a actualidade. Portugal ocupa actualmente o 4º lugar na União Europeia dos países cuja população mais consome antibióticos. Os níveis de poluição actuais e utilização de agro-químicos na produção primária, assim como a evolução natural dos microrganismos patogénicos às condições desfavoráveis que tentamos criar, levam a um aumento do risco e perigosidade dos produtos alimentares quando não controlados.

A falta de tempo do consumidor actual também é um factor importante, visto por vezes ser descurada a atenção devida ao produto alimentar na tentativa de satisfazer um consumismo que exige resposta rápida.

O direito de exigir um produto de elevada qualidade e sem riscos para a saúde é também uma responsabilidade e um dever de toda a cadeia alimentar. Desde o agricultor à casa do consumidor, todos os intervenientes devem estar conscientes dos perigos existentes e aplicar acções que reduzam a existência desses perigos.

O compromisso da União Europeia de valorização dos seus produtos através da qualidade e não da produção em massa e sem controlo levou Portugal, assim como aos outros estados membros, a adoptar



medidas que garantissem, entre outros, a segurança dos alimentos que ingerimos.

No fundo, não nos podemos esquecer que todos somos consumidores, portanto, todos temos o direito de exigir produtos alimentares seguros para nós e para os nossos. Temos também o dever de nos informarmos sobre as normas de higiene e de conservação dos alimentos nas nossas casas, de forma a que todos contribuam para uma melhor segurança alimentar de forma a não trairmos a sabedoria popular que diz que “nós somos o que comemos” e não podia ser mais verdade. A comida que ingerimos tem um grande impacto na nossa saúde e bem-estar. Ao manter a forma física e comer bem estamos a reduzir o risco de desenvolver doenças relacionadas com a alimentação.

Os Benefícios dos Legumes e da Fruta

Comer diariamente fruta e legumes frescos é essencial para mantermos o nosso organismo saudável. Estes alimentos têm um papel importante na prevenção do cancro, nas doenças cardiovasculares, na obesidade e suas consequências. Eis sete boas razões que justificam o consumo de legumes:

- 1 – Contêm vitaminas essenciais
- 2 – São ricos em minerais
- 3 – São uma excelente fonte de fibras
- 4 - São, praticamente, desprovidos de gorduras
- 5 – Possuem alto teor nutricional
- 6 – Permitem uma fácil digestão
- 7 – Preservam a saúde

Os nutricionistas aconselham o consumo de, pelo menos, cinco porções diárias, ou seja 400g.

Podem ser servidos crus, no forno regados com um pouco de azeite, vinagre, sal, pimenta e alho. No Inverno pode incluir o nabo,



beterraba, cenoura e batata. No Verão, prefira os cogumelos, courgette, tomate, cebola e pimentos. Os legumes também fazem excelentes sopas. Podem-se confeccionar óptimos molhos à base de legumes. Os assados

ou estufados ficam mais ricos se juntar um punhado de legumes crus, sem esquecer as ervas aromáticas. Recrie o clássico puré de batata, juntando outros legumes em puré, tais como cenoura, ervilha, brócolos, etc. Finalmente, reinvente-os em receitas, por exemplo: junte cenouras e espinafres cozidos e triturados ao molho da lasanha; substitua uma parte da carne por legumes estufados; acrescente

legumes aos pratos de massas e arroz; confeccione pizzas e quiches vegetarianas.

CONGELAÇÃO DE LEGUMES

Os legumes destinados à congelação devem ser cuidadosamente lavados e preparados. Mas nem todos se podem congelar. Os espargos por exemplo, ficam demasiado moles, quando descongelados, porque absorvem demasiada água. Também não se devem congelar pepino, beringela, beterraba, funcho, salada verde, batata e rabanetes.

Se pretender congelar cenouras ou feijão-verde, deve primeiramente lavá-los, depois cortá-los aos pedaços pequenos, mergulhá-los em água a ferver durante 2/3 minutos, retirando-os de seguida para mergulhá-los em água gelada. Depois retira-se a



humidade com um pano, e já estão prontos a congelar nas porções que convém. Validade de conservação: 6 meses.

Sugestão para uma refeição ligeira:

Courgettes recheadas gratinadas

4 *courgettes*

200g de queijo ricotta

1 ovo batido

4 c. sopa de queijo gruyère

1 c. café de farinha

½ c. café de tomilho

1 lata de milho
2 c. café de azeite
1 tomate cortado aos bocadinhos
Cebolinho
Sal e pimenta

Mergulhe as *courgettes* inteiras em água a ferver temperada com sal durante 5 minutos. Retire-as e passe-as por água fria. Escorra bem. Corte as *courgettes* ao meio no sentido do comprimento. Retire parte do miolo picando-o grosseiramente. Coloque as *courgettes* lado a lado num tabuleiro.

Misture o ricotta, o ovo, gruyère, a farinha, o tomilho, o sal, a pimenta e o milho.

Aqueça o azeite num recipiente, junte o miolo das *courgettes*, o cebolinho e o tomate. Deixe cozinhar até ter uma cor dourada (8 minutos aprox.). Deixe arrefecer. Junte a mistura anterior. Recheie as *courgettes* com este preparado.



Leve a gratinar durante 10 minutos. Deixe arrefecer um pouco. Acompanhe com pão de cereais e salada de tomate.

Não esqueça a água porque ajuda a hidratar o organismo, dissolve os alimentos e transporta os nutrientes. Um adulto deve beber pelo menos 1,5 l de água por dia.

Termine a refeição com uma salada de fruta.

Esta refeição fornece os seguintes valores nutricionais para 1 pessoa:

295 Calorias. Proteínas: 16,9g – Glícidos: 20g – Lípidos: 16,4 g – Colesterol: 112 mg – Fibras: 4,1 g – Potássio: 730 mg.

Os valores nutricionais dados no final de cada receita ajudam a confeccionar refeições equilibradas.



ALIMENTAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA

Uma alimentação saudável e cuidada é o alicerce para uma boa qualidade de vida.

Os alimentos são as fontes de nutrientes necessárias ao nosso organismo, (vitaminas, proteínas, sais minerais, açúcar e gorduras...) para que este se mantenha sadio, forte e resistente.

Nas crianças a alimentação é o ponto determinante para o seu crescimento, formação de ossos e dentição, etc.

Viver bem e com saúde também passa por saber comer...não é a quantidade dos alimentos que nos fortalece mas sim a qualidade, a ingestão de refeições diárias adequadas e variadas, sem abusos e sem exageros.

Tendo em conta que o combustível do ser humano é a sua alimentação, e que a esperança de vida tende a aumentar, faz todo o sentido que tenhamos cuidado com o que ingerimos no percurso da nossa vida para que esta seja vivida com a maior qualidade possível.

Para que isso aconteça, entre outros factores, devemos ter em conta também a qualidade dos



alimentos que adquirimos bem como o seu armazenamento por forma a manter o mais possível o seu valor nutritivo.

Com as novas tecnologias ao serviço da agricultura, com a melhoria da investigação e genética e com a facilidade de transportes, hoje encontram-se alimentos de todos os cantos do mundo, em qualquer época do ano e nos mais diversos supermercados.

No Japão existe actualmente uma técnica inovadora chamada "fábrica de plantas" que consiste em produzir pequenas plantas em sistemas fechados com luz artificial com muita rentabilidade.

Com a falta de tempo e a facilidade de adquirir produtos prontos a serem consumidos – as sopas e saladas já se encontram no supermercados preparadas, lavadas e embaladas acompanhadas de outros legumes quase prontas a serem levadas à mesa – o consumidor ou vai desaprendendo/esquecendo ou não ganha o saber necessário para melhor escolher os bens a adquirir tornando-se necessária uma maior atenção na leitura da rotulagem dos produtos, comparando as características nutricionais entre eles, a sua composição, duração, forma de conservação entre outras.

Existem ainda regras e tabelas que aconselham e ensinam a densidade calórica de cada alimento, as boas e más fontes dos diversos componentes: proteínas, calorias, açúcares, vitaminas etc...



Cabe a cada um fazer uma boa gestão desses alimentos bem como do peso adequado à sua estrutura e ou idade.

Para se envelhecer com saúde, para além dos cuidados com a alimentação, é necessário não esquecer outros detalhes igualmente importantes:

A hidratação - o nosso organismo perde uma grande quantidade de água por dia. É indispensável hidratá-lo bebendo entre 1,5 a 2 litros de água não obstante consumirmos outros líquidos (na sopa, chás, sumos, iogurtes etc).



Actividade física – Desenvolver a prática de actividade física regular, sem esforço (pode ser apenas fazer caminhadas) aumenta o ritmo metabólico e ajuda a queimar gorduras, aumenta o fluxo sanguíneo e ajuda a melhorar as funções cardiovasculares, reduz a pressão arterial, auxilia a gestão e a tolerância da glicose etc....

Actividade mental – promover a leitura, participar em convívios, interpretação de rótulos, jogos, palavras cruzadas etc...

Um grande número de mortes na Europa são devidas a doenças relacionadas com maus hábitos alimentares e sedentarismo pelo que é de todo aconselhável que qualquer indivíduo seja suficientemente activo, mantenha uma boa alimentação: saber escolher para saber comer...

RESUMO DAS MINHAS IMPRESSÕES AO MÓDULO V - "ALIMENTAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA "

As ideias-força que adquiri nestas aulas consubstanciam-se nos seguintes aspectos:

- fiquei a perceber melhor a acção dos microrganismos na nossa alimentação;



- adquiri mais conhecimentos sobre Gastronomia Molecular ou Cozinha Molecular;
- tomei contacto com o conceito "contaminação cruzada";
- fiquei a perceber melhor os princípios da Engenharia Genética e da forma como, ao longo da história da humanidade, os homens têm vindo a manipular os alimentos e a transformar a cultura dos vários géneros alimentares;

-aumentei os meus conhecimentos quanto à importância de ingerirmos alimentos pouco processados;

- fiquei a perceber melhor a densidade nutricional dos principais alimentos e dos produtos "light";

- reconfirmei a minha impressão de que o homem deve preferir estruturar a sua



alimentação com base nas frutas e nos legumes
- tomei consciência das diferentes formas de conservação das frutas e dos legumes.

Em resumo, acho que aumentei, de uma forma muito interessante, as minhas ideias iniciais sobre Alimentação e Qualidade de vida, e fiquei muito mais desperta para promover o meu conhecimento nesta área.

2) As aprendizagens – Contributos dos alunos

Texto de Nélide Bernardino



Organismos geneticamente modificados

Um organismo geneticamente modificado é um organismo em que o seu Adn, ou seja, a sua informação genética, por algum motivo foi modificado. Essas modificações podem ser naturais, que podemos designar mutações, ou então podem ser artificiais, provocados pela engenharia genética.

Uma porção de Adn é composta por uma base azotada, uma pentose,



que neste caso é uma desoxirribose e um grupo fosfato. A principal diferença entre Adn e Arn é a pentose, que neste último é uma ribose.

Assim como o Arn, o Adn tem quatro bases azotadas: Adenina, Guanina, Timina e Citosina. O Arn em vez de Timina possui Uracilo que se juntam entre si duas a duas, no caso do Adn da seguinte forma: Adenina- Timina; Citosina- Guanina.

O Adn é uma composição de duas cadeias, parcialmente "enroladas" formando uma dupla hélice. Quando as duas cadeias se juntam e por alguma razão onde estava uma Adenina passa a estar uma Timina e conseqüentemente onde estava uma Timina passa a estar uma Adenina, ocorreu uma mutação, que pode dar origem a uma doença grave ou não.

Normalmente, quando este processo é concretizado em laboratório, o que é feito é escolher algumas características de dois seres, recolhendo porções de Adn, e juntam-nas dando origem a um novo produto. Ao fim de algumas modificações obtêm-se seres só com as características



Vantagens:

- Tolerância a herbicidas;
- Tolerância a insectos;
- Redução do uso de fertilizantes;
- Melhoria da qualidade dos alimentos;
- Clonagem;
- Produção de medicamentos.

Desvantagens:

Poluição do ambiente;
Redução da biodiversidade;
Aumento das alergias;
Aparecimento de novas doenças;
Perigo para a saúde pública;
Resistência a antibióticos.

A escolha dos alimentos

As orientações para uma “Alimentação Saudável” podem ser transmitidas de uma forma simples, através da Roda dos Alimentos.

Em que consiste a Roda dos Alimentos?

A Roda dos Alimentos é um símbolo em forma de círculo que se divide em segmentos de diferentes tamanhos, os quais se designam por grupos, reunindo os alimentos que deverão fazer parte da nossa alimentação diária.

Em 1977 criou-se, em Portugal, a Roda dos Alimentos. Contudo, a evolução dos conhecimentos científicos e as diversas alterações na situação alimentar portuguesa conduziram à necessidade da sua reestruturação, surgindo, assim, a Nova Roda dos Alimentos.

A Nova Roda dos Alimentos é composta por 7 grupos de alimentos de diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária:



Cereais e seus derivados e tubérculos	28%
Hortícolas	23%
Fruta	20%
Lacticínios	18%
Carne, peixe e ovos	5%
Leguminosas	4%
Gorduras e óleos	2%

Neste contexto, a água não faz parte de um grupo próprio, pois está representada em todos os grupos, fazendo parte da constituição de quase todos os alimentos. A água é imprescindível à vida, variando as nossas necessidades de 1,5L a 3L de água por dia.

Cada um destes grupos de alimentos deve estar presente na nossa alimentação diária, não devendo ser substituídos entre si. Por outro lado, dentro de cada grupo estão reunidos alimentos nutricionalmente semelhantes, podendo e devendo ser substituídos uns pelos outros, a fim de garantir a necessária variedade alimentar.

Em conclusão, de uma forma muito simples a Nova Roda dos Alimentos dá-nos indicações para uma "Alimentação Saudável", isto é uma alimentação completa, equilibrada e variada.

Alimentação Saudável

Após as aulas dos senhores Professores Pedro Teixeira e António Monteiro, respectivamente da Faculdade de Motricidade Humana e Instituto Superior de Agronomia, e de ter reflectido e escrito sobre a obesidade, senti que deveria debruçar-me sobre o tema da alimentação saudável.

Comer é um dos grandes prazeres da vida, mas é preciso saber comer! É preciso ter tempo para parar, relaxar e escolher horários para as refeições, isto é, programar o horário das refeições assegura que estas não sejam esquecidas. Se uma refeição for suprimida, conduzirá à falta de nutrientes no organismo o que, muitas vezes, não será compensado pelas refeições seguintes. O cumprimento do horário das refeições é importante para todos, mas muito especialmente para crianças em idade escolar, adolescentes e pessoas idosas.

O nosso organismo necessita de grande quantidade de nutrientes, mais de 40 nutrientes diferentes são necessários para termos saúde. Assim, se explica a necessidade de consumirmos uma grande variedade de alimentos, incluindo fruta, produtos hortícolas, cereais e sementes, carne, peixe e ovos, produtos lácteos, óleos e gorduras. Existem estudos que mostram a relação entre a longevidade e a variedade alimentar.

Para equilibrar a ingestão alimentar é necessário conhecer cada tipo de nutriente. Se o tamanho da refeição for razoável, não é necessário eliminar os alimentos favoritos. Não há bons ou maus alimentos, apenas boas ou más dietas. Deverá existir moderação e equilíbrio na alimentação, dado que, quantidades moderadas de todos os alimentos pode ajudar a assegurar que a ingestão energética (calorias) seja controlada. A ingestão de calorias em excesso provoca aumento da gordura corporal. Essas calorias extras podem ser provenientes de qualquer nutriente, como sejam proteínas, hidratos

de carbono, lípidos, sendo estes últimos a forma mais concentrada em calorias.

Existem muitas recomendações, a nível europeu, que alertam para o consumo mínimo diário de 5 peças de fruta e produtos hortícolas. Por outro lado, existem muitos estudos feitos que mostraram a relação entre a ingestão destes alimentos e a diminuição do risco de doenças cardiovasculares e certos tipos de cancro. Um aumento no consumo de fruta e de produtos hortícolas está também associado a uma diminuição da pressão arterial. Assim, uma alimentação rica neste tipo de alimentos fornece muitos nutrientes e, a maioria, são pobres em gordura e calorias. Por outro lado, estes alimentos fornecem antioxidantes que têm efeito benéfico na saúde humana, como protectores de doenças.

Face ao exposto, a maioria das recomendações alimentares preconiza:

A alimentação diária deve conter 55% do total de calorias vindas dos hidratos de carbono, isto significa que mais de metade dos alimentos ricos em hidratos de carbono, como cereais completos, massas e outros cereais, podem ajudar a estimular a ingestão de fibra; 30% das calorias totais diárias devem vir dos lípidos e menos de 10% dessas devem provir dos lípidos saturados (este tipo de gordura tem efeitos adversos na saúde, nomeadamente, aumento dos níveis de colesterol, risco de doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro). Deverão ser consumidos lípidos polinsaturados, sendo alguns peixes muito ricos neste tipo de gordura (em ácidos gordos polinsaturados);

Ingestão de líquidos com abundância, cerca de 1,5L diariamente, e maior quantidade no Verão ou caso seja praticada uma actividade física. O líquido principal é a água simples, havendo outras alternativas de bebidas, como sejam sumos de fruta naturais, chá, leite, etc;

Utilização adequada de sal. O sal é formado por sódio e cloreto, sendo estes importantes para manter o balanço dos fluidos e regular a pressão sanguínea.

Contudo, nalgumas pessoas o excesso de sal provoca a subida da pressão sanguínea, pelo que deve ser usado com moderação. Actualmente, tem havido mais preocupação com este assunto. Neste âmbito foi publicada a Lei 75/2009, a 12 de Agosto, a qual estabelece as normas com vista à redução do teor de sal no pão, bem como informação na rotulagem de alimentos embalados destinados ao consumo humano. Esta lei entrou em vigor 12 meses depois da sua publicação, ou seja a 12 de Agosto de 2010. Assim, o teor máximo de sal permitido será de 1,4g de sal/100g de pão, ou seja 14g de sal/1kg de pão. Contudo, esta Lei prevê excepções para os tipos de pão reconhecidos como produtos tradicionais com nomes protegidos. Por outro lado, a referida Lei prevê, no seu art.º 8, a apresentação de um programa de intervenção destinado à redução do teor de sal noutros alimentos.

Em conclusão, para termos uma alimentação saudável não podemos esquecer a fruta e os produtos hortícolas, consumir uma grande variedade de alimentos (fruta, hortaliças, cereais e sementes, carne, peixe, ovos, produtos lácteos, óleos e gorduras), programar o horário das refeições, moderar o consumo de gorduras, beber líquidos com abundância e moderação na quantidade de sal.

Vamos todos ser mais saudáveis, comendo bem!

Segurança Alimentar na União Europeia

A União Europeia segue uma estratégia global em matéria de segurança alimentar, abrangendo a segurança dos alimentos propriamente dita, mas também a saúde e o bem-estar dos animais, assim como a fitossanidade.

A actual política de segurança alimentar baseia-se em princípios estabelecidos ou actualizados no ano 2000. Estes princípios aplicados segundo a abordagem global da “exploração agrícola até à mesa do consumidor”, incluem nomeadamente, a transparência, a análise e a prevenção dos riscos, a protecção dos interesses dos consumidores, assim como a liberdade de circulação de produtos com segurança e de qualidade tanto no mercado interno como em países terceiros.

Neste contexto, as autoridades da União Europeia avaliam os riscos e procuram obter o melhor aconselhamento científico antes de proibirem ou autorizarem qualquer produto, ingrediente, aditivo ou organismo geneticamente modificado (OGM). Este procedimento abrange todos os géneros alimentícios destinados à alimentação humana, assim como todos os alimentos para animais, provenientes da União Europeia ou de países terceiros.

Contudo, a segurança não é sinónimo de uniformidade e a União Europeia promove a diversidade, aliada à qualidade. Assim, a legislação da União protege os géneros alimentícios tradicionais e os produtos provenientes de regiões específicas, garantindo que os consumidores os possam distinguir de qualquer imitação. Por outro lado, existem incentivos aos agricultores de modo a privilegiar a qualidade, não só dos alimentos mas também do meio rural.

A União pretende que os consumidores façam uma escolha esclarecida no acto de compra dos seus alimentos. Para tornar essa escolha possível, incentiva o debate público, torna a rotulagem obrigatória e publica pareceres científicos, de modo a que os consumidores possam ter confiança na segurança da sua alimentação.

Existem alguns organismos que têm por missão ajudar a garantir a segurança alimentar, nomeadamente, a “Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos”.

Apresentação enviada por Alda Figueira

Stop a los años -20 alimentos para evitar o envelhecimento

Através do link: [Os 20 alimentos](#)

3) O que disseram e pensaram os alunos durante o Módulo V

Período temporal – Módulo V “Alimentação e Qualidade de Vida” de 1 a 10 de Fevereiro

Recolha de Lucinda Silva

- **Registos de interesse**

Ana Maria Jacinto, em 29 Janeiro, colocou o seguinte *post*:

[...] realmente a Ciência é nossa amiga, porque se formos disciplinados ... os novos têm de nos aturar durante muito tempo!! Sigam estes exemplos, em anexo. E vão ver como são activos e cheios de obrigações [...].

[Vida%20S%C3%83%C2%A3.pps](#)

Margarida Simões, a 2 de Fevereiro, comentou: Primeira aula do Módulo V muito interessante pela clareza e empatia. A qualidade na alimentação é por vezes descuidada, pois não basta apresentar uma travessa à mesa que nos "salta" aos olhos. Muito importante a adopção de boas práticas, desde a aquisição no super, até chegar ao nosso prato.

Fiquei com algumas questões por responder, nomeadamente, como manter todos os nutrientes dos alimentos, ou o que poderemos evitar, para que não haja a destruição desses mesmos nutrientes. Julgo que terei respostas no futuro.

Maria Fernanda Marques, entrou no debate e comentou:

Todos sabemos que a qualidade de vida também passa por uma boa alimentação, mas para além de uma consciencialização é necessária uma boa informação desde tenra idade. Sabemos que a vida frenética em que vivemos não permite cuidar de nós convenientemente, o que nos leva a adquirir e a consumir muitas das vezes uma alimentação previamente confeccionada, omissa dos melhores nutrientes para a nossa saúde, bem como a dos mais pequenos. O que particularmente

me preocupa é a classe idosa, mais débil, muitas das vezes esquecida, vivendo só, sem família - ou até mesmo a tendo - carenciada monetariamente, em que os seus recursos são despendidos na sua maioria em medicação. E sabemos que sem dinheiro é impossível praticar uma alimentação saudável.

Margarida Simões, já a 7 de Fevereiro, iniciou mais um post intitulado "Gastronomia Molecular", enviando umas hiperligações sobre este tema:

Lembram-se da aula da Prof. Marília Ferreira? Aquele prato de "Esferas de sopa de peixe sobre algas verdes" que foi apresentado sob o tema de gastronomia molecular, foi um prato confeccionado por uma equipa portuguesa que venceu um prémio em 2006, num encontro "Ciência e Cozinha".Vejam no *link* o artigo detalhado:

<http://www.lifecooler.com/edicoes/lifecooler/desenvRegArtigo.asp?art=4825&rev=2>

Esta gastronomia já é bastante procurada, embora (quanto a mim) bastante selectiva. Vejam a hiperligação seguinte, que ficam a conhecer esta gastronomia:

<http://cozinhamolecular.blogspot.com/>

Maria Luísa Ferreira, lançou o tema:

... *"todos nós seremos velhinhos um dia"*.

Não há idade em que deixe de ser importante seguirmos uma alimentação saudável! Segundo as leis da natureza, todos nós seremos velhinhos um dia, e como seres biológicos que somos (tal como o leite que se estraga, e mais rapidamente se deixado fora do frio), somos 'doentes em potencial'. Mas podemos contrariar esta tendência se aplicarmos à nossa vida mais equilíbrio e rituais de vida saudável. Um dos maiores desafios e problemas de saúde da actualidade, das sociedades ditas desenvolvidas, é o aumento da longevidade das populações, paralelamente ao aparecimento de doenças crónicas. As doenças com mais custos associados, quer em termos financeiros quer em termos de qualidade de vida, estão directamente ligadas à alimentação e aos estilos de vida.

A nutrição, optimizada através duma alimentação saudável, tem inúmeros benefícios para a saúde e o bem-estar:

- Em caso de doença, minimiza os seus efeitos. É necessária para manter o corpo em bom estado de funcionamento e prevenir doenças.
- Promove a saúde, ajudando a reduzir os factores de risco das doenças crónicas não transmissíveis, tais como as doenças do coração, cancro, diabetes e osteoporose, além de melhorar o sistema imunitário.
- Prolonga a independência e a longevidade na terceira idade, mantendo uma melhor visão, fortalecendo os ossos, melhorando as capacidades intelectuais, a força física, a agilidade e a resistência.

Como consequência, a manutenção dos relacionamentos sociais, familiares e emocionais torna-se mais fácil. Ou seja, mais anos, com mais qualidade de vida. Estes benefícios são para todos os adultos seniores, desde os mais independentes e novos, aos mais fragilizados e com mais dependências.

Sendo assim, o papel dos nutricionistas e dietistas torna-se indispensável através da educação e do aconselhamento alimentar em intervenções junto da população e em colaboração com as instituições que os servem. As ideias propostas neste artigo deverão ser ajustadas aos objectivos particulares dos indivíduos, não substituindo uma consulta da especialidade.

Margarida Simões, entrou no debate e respondeu-lhe:

[...] Concordo com este *post*. Muitas doenças poderiam ser evitadas se escolhêssemos melhor o que comemos, não só em qualidade, como em quantidade. Lá diz o ditado "*Pela boca morre o peixe...*".

Olga Martinho, em 30 de Janeiro lançou no fórum informação sobre as aulas dos professores deste módulo, António Barreto e Marília Ferreira, com o tema: "Segurança alimentar para todos".

<http://desertosedesertificacao.blogspot.com/2009/05/nos-biscoitos.html>

<http://www.agroportal.pt/x/agronoticias/2006/11/02b.htm>

<http://www.abae.pt/programa/JRA/concursos/2010/artigo.php?escala=0=A...>

Olga Martinho, em 2 de Fevereiro, começou um fórum com informação sobre a aula do Professor João Neves Martins do ISA, com o tema: "Utilização dos Organismos Geneticamente Modificados (OGMs) na agricultura".

<http://www.isa.utl.pt/home/node/360>
<http://www.isa.utl.pt/cbaa/pessoas/joaoMartins.htm>
<http://amesintra.blogspot.com/>

Maria de Lourdes Soares Rodrigues, agradeceu a informação prestada por Olga Martinho referindo-se-lhe: Fiquei muito bem impressionada com o Boletim " Agência Municipal de Energia de Sintra ". Deu-me a conhecer o Ano Internacional das Florestas 2011, o ciclo de Debates "Sementes Valor Capital" no MUDE e o vídeo Programa Terra Alerta. Reconheço que as novas tecnologias nos transportam rapidamente para assuntos actuais e de muito interesse. "Colher para Semear" uma lição de vida.

Olga Martinho, em 7 de Fevereiro, iniciou um fórum com informação sobre a aula do Professor Pedro Teixeira da FMH, com o tema: "Nutrição saudável: saber escolher para saber comer" e indicou os seguintes *links*, no perfil do professor:

<http://www.fmh.utl.pt/pteixeira/>
<http://www.labes.fmh.utl.pt/obesity/>

Maria de Lourdes Soares Rodrigues, em 11 Fevereiro, comentou sobre este assunto: ...Como a nutrição é fundamental para o nosso bem-estar! E como é bom ter a oportunidade de aprender com esta qualidade! Obrigada Olga pelas suas informações fundamentais.

Para **Olga Martinho**, 9 de Fevereiro foi a vez do fórum com informação sobre a lição do professor e coordenador deste módulo, Professor António Monteiro do ISA, com o tema: "Conhecer a fruta. Conhecer os legumes".

<http://www.isa.utl.pt/home/node/349>
<http://www.agroportal.pt/x/agronoticias/2010/09/01c.htm>
<http://www.vidarural.pt/content.aspx?menuid=32&eid=5489>
Tags: [alimentação](#), [saúde](#)

Maria de Lourdes Rodrigues, em 11 Fevereiro, respondeu-lhe sobre este tema: ...Como aprendi sobre fruta e hortaliça! Numa matéria que preocupa a todos, eu estava plenamente convencida, pelo que lia e pelo que pesquisava, que dominava minimamente o assunto. Como estava enganada! [...].

Lucinda Silva, adicionou no Fórum, a 22 de Fevereiro o tema:

AS CALORIAS QUE INGERIMOS, indicando o *link*:

<http://nutricionista.com.pt/artigos/conteudo-em-calorias-fornecidas...>

Módulo VI – Biodiversidade, Ecologia e Meio Ambiente

Texto de António Nunes de Almeida

AS ÁRVORES E JANELAS DO MEU PROFESSOR

Tive, no que então se chamava liceu, um professor bem estranho. A começar pelo nome, Falcão M. - não posso dizer o resto porque é mesmo de uma pessoa real que se trata, provavelmente já no outro mundo a mandar contar as nuvens!

Imaginem-se de mochila às costas (hoje isso é vulgaríssimo, mas naquele tempo até me gozavam por andar com a marreca!), às 6.30 da manhã (deve-se a essas horas de má memória o facto de eu agora ter o despertador para as...não digo que tenho vergonha).

Frio ou quente, descia uma longa rua para apanhar o carro operário que, traduzindo, era um carro eléctrico que até essa matinal altura do dia, cobrava menos pelo bilhete de ida e volta. Nova paragem na história, desculpem, mas foi esse carro operário que me fez contactar mais com uma morena esquiva com quem eu haveria de casar anos mais tarde! Afinal sempre há virtude em levantar cedo!



Mas deixando a futura conversada, estamos a imaginar manhãs de frio nevoeiro (é mais dramático assim...) comigo a caminho do liceu. Para mal dos pecados, ainda tinha que trepar a pé alguns quilómetros até chegar à Graça onde ficava o liceu. Que tinha nome, não era como agora a "Escola 1265 – B.a Que não te fixo o nome". Nós éramos vicentinos, do Camões, do Passos (o político ainda não tinha nascido, não é propaganda) ou do D.Amália para cobrir o caso das nossas futuras conversadas) e tínhamos orgulho nessas atribuições que ficavam marcadas para a vida! Desafio algum aluno destes tempos de hoje a daqui a vinte ou trinta anos, vir a dizer..."Eu fui da "Escola 1265 – B.a"! É o dizes!

Onde é que eu ia? Já sei, a subir a montanha para a Graça, que não tinha muita graça porque era uma ladeira e pêras! Vamos lá subir.

Chegados ao liceu e ao toque de campainha entrava-se nas salas de aula que (lá interrompo eu outra vez! Mas é para dizer que *in illo tempore* era meninas para um liceu e meninos para outro, nada de misturas! Manias do sr.Governante da altura – nome escondido para não ferir susceptibilidades) esperava-se pelo sr.professor e caladinhos que ele aí vem!

Isto era com os professores normais, não com o Falcão M.! Com esta fúria desbragada, a coisa fiava mais fino, ou melhor nem sequer fiava porque não havia tempo para isso! O homem saído da sala deles, mestres incontestados – que remédio - vinha pelo corredor a correr, ainda o toque da campainha não tinha começado a tocar há mais de dois segundos, o que fazia com as vítimas, nós, os alunos, encetássemos um *sprint* para chegar às carteiras antes do Falcão M.-chegar à secretária dele! E olhem que não era nada fácil! Dali saíram por certo muitos atletas ases nos cem metros obstáculos!



Tem mais sabor o diálogo (?) como se fosse hoje: Números um dois três cinco (tudo sem vírgulas porque o tipo não dava ocasião para isso) cadernosdiáriosemcimadamesajá! Imagine-se o atropelo de ofegantes alunos de pouca idade e menos vontade de serem castigados! No mínimo, era ruidoso! Pilha feita e perfeita em cima da secretária dele, seguia-se o tormento que ainda vos faz estarem aqui a ouvirem esta história verdadeira. E cuidado! Se os cadernos estivessem de cabeça para baixo em relação àquele Falcão, ele impávido e sereno escrevia também ao inverso ...«O aluno tem uma falta de castigo por ser mal-educado». Inexoravelmente.



Que queria então o nosso M.? Que nos cadernos, além de terem escrita a data do dia e a palavra SUMÁRIO, tivessem igualmente preenchido um curioso inquérito ambiental que, horrível na altura, me faz sorrir hoje e prestar homenagem àquele terrível professor! Tínhamos que anotar, usando os sinaizinhos cabalísticos ordenados por ele, as condições meteorológicas e factos dos lugares por onde tínhamos andado no dia e, pasme-se, até nos fins de semana e férias curtas! Havendo alguma certeza de que se apanharia o mesmo professor no ano seguinte, até nas férias longas, quanto mais nas curtas!

Era um bonequinho do sol, se o fazia naquele dia, uma negra nuvem

com pequenos raios se trovejava, as duas coisas mas sem raios se o dia era daqueles hesitantes meteorologicamente e mais sinalética de que me lembro dezenas de anos depois mas que não vos conto para não maçar.

Ah, mas falei em árvores do meu professor e não menti nem olvidei! É que não podia falhar a contagem das janelas da minha rua ou de outra via previamente indicada pela sumidade (daqui um dos pesadelos de ir a trepar ladeiras para a Graça), e as árvores, alminhas nossas, que eram tantas naqueles jardins! E se julgam suficiente para tranquilizar o ogre escondido no Falcão a simples contagem arbórea, ainda bem que não andavam comigo no liceu naqueles tempos! Puro engano!

Afanosamente era melhor para o número de faltas disciplinares não ser muito inconveniente, consultar livros salvadores que nos informavam se tropeçávamos numa acácia ou num junípero. Sem falhar, está bom de ver, porque o temível Falcão percorria as ruas ele próprio para saber o que lá havia e devíamos ver, ou se os nossos cadernos colocados em cima das mesas eram ou não uma aldrabice!

Juro que durante muitos anos não passei por nenhuma árvore de que não soubesse pelo menos o nome e até, nalguns casos extremos, a genealogia!

Assim um homem de outro tempo, de um tempo em que a ecologia não passava de uma miragem, nos ensinou a tomarmos consciência do ambiente que nos rodeava, da estima que devíamos ter pelas coisas que a Natureza nos dá, da utilidade do poder da observação e de tanto, tanto conhecimento que normalmente desperdiçamos.

Garanto-vos que sou ainda capaz de entrar num local onde nunca tinha estado e sair de lá sem me perder! E sem me perder porque ao entrar nesse local e ao percorrê-lo, tomo nota mentalmente das árvores (mesmo já não sabendo o nome), janelas com este ou aquele pormenor, lojas e paredes com que me cruzo! Tenho tantas saudades de um certo Falcão M.!



1) O que aconteceu de mais relevante

Texto de Ana Maria Jacinto

RESUMO DAS MINHAS IMPRESSÕES AO MÓDULO VI

"BIODIVERSIDADE, ECOLOGIA E MEIO AMBIENTE "

As sessões deste módulo foram das que mais me entusiasmaram, bem como o módulo "Sociedade e Cidadania". Entre os aspectos que mais despertou a minha curiosidade e interesse ao nível do seu aprofundamento, saliento:



- monitorização da informação relativa aos extremos climáticos;
- causas e efeitos do despovoamento e da desertificação;
- escassez da água no planeta e criação de planos de prevenção desenvolvidos pelos países;
- falta de água na Península Ibérica;
- escassa noção

dos limites da sustentabilidade da parte dos cidadãos e dramatização de algumas questões centrais;

- catástrofes, mudança das paisagens e custo da reabilitação dos solos;
- verticalização dos problemas decorrentes da preservação do meio ambiente, conferindo-lhe o rigor científico necessário e

desenvolvimento de lobbies, no sentido de se alcançarem os efeitos esperados e a solução dos mesmos.



- estratégias menos rigorosas de divulgação dos conhecimentos científicos relativamente às alterações climáticas e sua evolução;
- papel pouco rigoroso ao nível científico desempenhado pelos órgãos de comunicação social, para chamar a atenção dos cidadãos sobre as certezas e incertezas no âmbito da biosustentabilidade e ecologia;
- lobbying de natureza questionável, relativamente às grandes decisões governamentais a curto e médio prazos;
- relação entre Economia e medidas ambientais;
- definição de efeitos observáveis para medir as eventuais alterações climáticas;
- desmistificação do efeito de estufa,
- relação do Homem com a flora e as árvores.

2) As aprendizagens – Contributos dos alunos

Texto de Carlos Manuel Gaspar Lopes Lindo

Biodiversidade

I. INTRODUÇÃO

O presente trabalho insere-se no âmbito do Capítulo VI, do Programa de Formação Universitária para Seniores, organizado para o 1º semestre 2010 / 2011, pela Universidade Técnica de Lisboa.

O tema escolhido, pela sua atualidade, pretende contribuir para uma maior sensibilidade por parte de todos aqueles que, independentemente da sua idade, se preocupam com a melhoria do ambiente que nos rodeia e sobretudo o estado do ambiente com que os vindouros se irão deparar.

II. O QUE É A BIODIVERSIDADE?

Comummente a biodiversidade é definida como sendo a variabilidade existente entre organismos vivos, de todas as origens, incluindo os ecossistemas terrestres, marinhos e outros ecossistemas aquáticos, bem assim como os diferentes complexos ecológicos nos quais se inserem.

Para além disso, a biodiversidade compreende uma infinita diversidade dentro de cada espécie, entre as espécies e dos ecossistemas.



Tentando uma maior objetividade, digamos que a Biodiversidade se traduz pelas diferentes espécies de seres vivos, que existem nos mais variados habitats, pelo que quanto maior for o número de espécies existentes, num determinado local, maior será a sua biodiversidade.

Portugal tem vindo a acertar internamente a sua legislação, de acordo com o recomendado pela União Europeia, nomeadamente pelo Comissário Europeu do Ambiente. (Vidé Dec-lei nº. 21/93, de 21 de junho, que ratifica a *Convenção da Biodiversidade* e o RCM nº 152/2001, de 11 de outubro, que aprova a *Estratégia Nacional da Conservação da Natureza e Biodiversidade*).

A Conferência do Rio de Janeiro de 1992 foi um marco significativo, melhor dizendo, um "grito de alerta" para todos os países, no sentido de unirem esforços e conjuntamente trabalharem para melhoria do ambiente, logo maior proteção da natureza e da biodiversidade, para bem da humanidade.

É, pois, absoluta prioridade de todos nós e de cada um em particular, contribuir para se estancar a perda de biodiversidade, uma vez que ela é essencial para a humanidade, como iremos tentar descrever.

III. PORQUÊ PROTEGER A BIODIVERSIDADE?

Pelos mais diversos motivos!

- Porque em termos económicos, a biodiversidade é uma fonte primária de recursos, fornecendo comida (colheitas, animais, recursos florestais e peixes), fibras para roupas, madeira para construção, remédios e energia. Esta área também se designa por *agrobiodiversidade*;
- Porque os ecossistemas nos fornecem elementos de produção, os quais servem para fertilizar os solos, polinizar as terras e absorver os próprios resíduos que se decompõem. Além disso, contribuem para a purificação do ar e da água, moderação do clima e controlo de inundações, secas e outros desastres ambientais;
- Porque se os recursos naturais são de interesse económico para o Homem. A importância económica da biodiversidade é cada vez mais acentuada, porque graças à biotecnologia são desenvolvidos novos produtos que dão origem à criação de novos mercados;
- Porque, adicionalmente, a biodiversidade deve ser protegida dado que o seu valor intrínseco se projeta na natureza e está na base de numerosas atividades recreativas, turísticas e culturais.

A proteção/conversação da biodiversidade constitui um objetivo fundamental na já referida Estratégia da União Europeia em favor do desenvolvimento sustentável e do Sexto Programa Comunitário de Ação em matéria de Ambiente.

IV. AMEAÇAS À BIODIVERSIDADE

Todos nós nos deparamos com elevadas e alarmantes taxas de degradação de habitats e da extinção de espécies que ameaçam a biodiversidade, embora nos últimos anos a legislação tenha vindo a pôr cobro a este tipo de "crime".

Mas existem sempre situações que "fogem" à letra da lei, nomeadamente na mudança da utilização dos solos, que fragmentam, degradam e destroem os habitats naturais das espécies. Estas mudanças de afetação dos solos, são, por regra, devidas ao

crescimento demográfico e conseqüentemente, ao aumento do consumo por habitante, fatores que provocam maior influência na ameaça à biodiversidade.



A perda de biodiversidade influencia significativamente as alterações climáticas, provocando a destruição de habitats e organismos; altera os ciclos de reprodução e contribui para o aparecimento, cada vez maior, de solos não aráveis.

Outras ameaças à biodiversidade têm origem na sobre-exploração dos recursos biológicos, à difusão de espécies alóctones invasivas, à poluição do ambiente natural e dos habitats, bem como à globalização que provoca maior pressão do comércio, para não falar da má gestão por parte das autoridades locais ao consentirem edificações em zonas indevidas, incapazes de reconhecerem o valor económico do capital natural e dos serviços ecossistémicos.

Existem estudos que pretendem demonstrar que cerca de 12% das espécies das plantas conhecidas estão ameaçadas de extinção e que cerca de 20% de todas as espécies existentes podem desaparecer nos próximos trinta anos.



Porém, numa coisa os estudos estão de acordo: as perdas de biodiversidade são consequência de atividades humanas, em particular da destruição dos *habitats* de plantas e animais.

V. A BIODIVERSIDADE NO TEMPO

É sabido que a biodiversidade está em permanente mutação porque é um sistema em constante evolução, tanto no que se refere às espécies, como também de um só organismo.

A ideia de uma conservação estática da biodiversidade está a desaparecer, sendo substituída pela ideia de uma conservação dinâmica, através da noção de recurso e inovação.

Cientificamente a vida média de uma espécie é de um milhão de anos e 99% das espécies que já viveram na Terra, estão hoje extintas.

Existem regiões no globo onde há mais espécies que noutras, uma vez que a riqueza das espécies tende a variar de acordo com a disponibilidade energética, hídrica, clima, altitude, bem como das suas histórias evolutivas.

Por isso mesmo é que a UNESCO, na sua Convenção de 1972 estabeleceu que os recursos biológicos, tais como as plantas, eram uma *herança comum da humanidade*. Em resultado disso começaram a aparecer bancos públicos de recursos genéticos, localizados fora dos países-recursos.

Os países devem conservar a biodiversidade, desenvolver recursos para a sustentabilidade e partilhar os benefícios decorrentes da biodiversidade.

VI. AÇÕES PARA REDUZIR AS CAUSAS DIRETAS DA PERDA DE BIODIVERSIDADE

Entre muitas outras, podem destacar-se:

- Maior eficiência no uso da terra, da energia, da água e materiais, como forma de estancar a perda de biodiversidade;
- Tratar da floresta de forma sustentável;
- Controlar os recursos marítimos por forma a evitar a extinção das espécies;
- Promover o maior controlo sobre as autoridades locais no licenciamento de construções e vias rodoviárias em áreas protegidas;
- Fomentar uma maior sensibilidade das populações para os benefícios da conservação da biodiversidade, em particular da área da sua residência, focalizando estas questões de modo particular.

VII. CONCLUSÃO

Do que acima se disse, pode concluir-se que a humanidade é ela própria parte da biodiversidade e que a nossa existência seria impossível sem ela, porque a qualidade de vida, a competitividade económica, o emprego e a segurança, tudo depende desde capital natural: a biodiversidade.

Ela é fundamental para os serviços ecossistémicos, isto é, os serviços que a natureza fornece, os quais se recorda: regulação do clima, da água e do ar, fertilidade dos solos e produção de alimentos, combustível, fibras e medicamentos.

A biodiversidade é fundamental para manter a viabilidade da agricultura e das pescas a longo prazo e é a base de muitos processos industriais e da produção de novos medicamentos.

A produção de resíduos por pessoa tem vindo a aumentar nas últimas décadas e os efeitos nocivos na vida de todos nós é por demais evidente, devido ao impacto nos ecossistemas.

Temos que alterar os nossos estilos de vida, os quais muitas vezes encorajam à exploração dos recursos naturais, o que leva à perda da biodiversidade, que por sua vez se traduz na diminuição do capital de recursos naturais, no qual se baseia o desenvolvimento económico e social.



BIBLIOGRAFIA

- *Biodiversidade e Carbono Social – Divaldo Rezende e Stefano Merlin*
- *Agência Portuguesa do Ambiente – Documentos vários*
- *Enciclopédia Wikipédia – Documentos vários*
- *Panorama da Biodiversidade Global 3 – 2010 Ano Internacional da Biodiversidade*
- *Dec.- lei nº 21/93, de 21 de junho, Ratificação da Convenção da Biodiversidade*

Texto de Emília Monteiro

ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

TEMPO E CLIMA



O tempo distingue-se pela variável climática que se faz sentir num dado momento: calor, frio, humidade, vento etc.

O clima é o tempo num determinado período numa qualquer região e varia em função de causas naturais: alterações de radiações solares, erupções vulcânicas, regiões onde haja muita vegetação, regiões próximas de rios ou oceanos ou ainda variações do próprio sistema climático. No entanto, na opinião de alguns cientistas estas variações devem-se mais à mão humana do que a causas naturais.

O homem não é apenas uma ameaça para o planeta, com as suas atitudes e indiferença pode levar à sua própria extinção.

A terra consegue sobreviver sem nós mas nós não temos futuro sem ela. Daqui a alguns milhões de anos podemos voltar a ter terra sem humanidade.

Os cientistas e ambientalistas não se cansam de chamar a atenção para este problema. Com a indiferença do homem ou mesmo sem humanidade, até as cidades, com o passar dos tempos, vão sofrendo grandes alterações.

Actualmente, já se vive em alguns meios, tanto urbanos como rurais, (especialmente nas zonas mais do interior) a desertificação, o abandono e a conseqüente falta de limpeza das matas, densa vegetação e a degradação das localidades em geral.

O perigo imediato é os incêndios. A propagação dos incêndios faz-se não só pelas condições climatéricas, temperatura, humidade do ar, direcção do vento, como pela cobertura vegetal. Quanto maior ela for e mais densa, maiores proporções toma o incêndio dado que é um dos meios da sua propagação. É certo que a manta morta, a intensidade do vento e a mão humana são igualmente meios de propagação do fogo, seja intencional ou por negligência.



Há hoje uma maior preocupação em chamar a atenção para a indiferença no que respeita à consciência e à responsabilização de cada um e nos incentivar à reflexão sobre estes temas no sentido de nos levar a mudar de atitude.

Se não reduzirmos substancialmente a nossa pegada no planeta, ao longo das próximas décadas, as gerações futuras terão de lidar com efeitos catastróficos para a humanidade e para muitas espécies vivas.

Com pequenas coisas podemos diariamente fazer a diferença, se cada um de nós fizer algumas alterações nas nossas rotinas:

Mobilidade - reduzir o trânsito nas cidades, utilizando mais os transportes públicos (especialmente o comboio) e andando a pé sempre que possível, trazendo benefícios ambientais e para a nossa saúde.

Consumo - Evitar adquirir produtos descartáveis, mas sim mais duradouros; dar a outros produtos que já não queremos; fazer algumas coisas, como sacos para as compras reutilizáveis evitando utilizar sacos de plástico; não utilizar aquecimentos poluentes; tornar as casas e cidades mais amigas do ambiente; utilizar o menos possível o automóvel, etc etc ...

Devemos ainda preferir os bens dentro da época própria da sua cultura, evitando os de estufas que crescem artificialmente.

AS ÁRVORES NA CIDADE

Se possível devemos plantar árvores. Cada árvore em tamanho normal pode absorver cerca de 6 kg de CO₂ por ano.



As árvores bem escolhidas (adequadas ao meio urbano), podem desempenhar um papel importante nas cidades, contribuindo para a melhoria do ambiente; para o embelezamento dos espaços; melhoria do microclima da cidade com a produção de sombra evitando que os raios solares incidam directamente sobre as pessoas; redução do vento; abrigo à fauna; amortecimento de ruídos; melhorando a qualidade do ar; diminuindo a erosão dos solos reduzindo o perigo de cheias e contribuindo para melhorar o ambiente e convívio social.

Biodiversidade, Ecologia e Meio Ambiente

Acção da União Europeia contra as alterações climáticas

Após as elucidativas aulas do senhor Professor Amílcar Soares, do Instituto Superior Técnico, e do senhor Professor Pedro Aguiar Pinto, do Instituto Superior de Agronomia, pensei em reflectir sobre o que tem vindo a ser feito sobre as alterações climáticas pelas autoridades mundiais, nomeadamente, pela União Europeia.

Segundo alguns cientistas as alterações climáticas são um dos principais desafios que se colocam actualmente ao Mundo. Assim, o aumento das temperaturas, a fusão dos glaciares, a seca e as inundações são sinais de risco.

A União Europeia há vários anos que participa no combate às alterações climáticas, tanto a nível interno como internacional. Neste âmbito, a União integrou o controlo dos gases com efeito de estufa nas acções que se propõe empreender, tendo em vista a realização dos seguintes objectivos: consumo mais eficiente de energias menos poluentes; transportes mais limpos; empresas que reduzam as repercussões no ambiente decorrentes das suas actividades (princípio do poluidor-pagador); ordenamento do território e agricultura protectora do ambiente (sequestro do carbono e actividades que produzam poucas emissões); e criação de um quadro favorável à investigação e à inovação (com ajudas financeiras de apoio).

Neste contexto, a União Europeia tem vindo a esforçar-se para obter um Acordo mundial de redução das emissões de gases com efeito de estufa. Assim, em Dezembro de 2008, foi aprovado um pacote de medidas que visa: reduzir em, pelo menos, 20% as emissões de gases com efeito de estufa até 2020; aumentar em 20% as energias renováveis; e baixar o consumo total de energia em 20%. Para fomentar uma maior utilização de energias renováveis ficou, ainda, acordado que os biocombustíveis, a electricidade e o hidrogénio deverão representar 10% da energia utilizada nos transportes.

Em conclusão, a União, com as suas acções desenvolvidas, a nível mundial, no âmbito das alterações climáticas, teve um papel fundamental na elaboração dos dois tratados sobre este assunto: a Convenção-Quadro das Nações Unidas sobre as alterações climáticas de 1992 e o Protocolo de Quioto, aprovado em 1997. Posteriormente,

na Conferência da ONU de Dezembro de 2009, a União apoiou o Acordo de Copenhaga, considerando que este representa o grande passo para um tratado global que venha a substituir, em 2013, o Protocolo de Quioto. O objectivo da União Europeia é a obtenção de um tratado mundial juridicamente vinculativo que permita atingir as suas pretensões, nomeadamente, que o aquecimento não poderá exceder os 2°C e as emissões globais deverão estabilizar até 2020 e posteriormente reduzidas, até 2050, para metade dos níveis registados em 1990.

ÁRVORES NOTÁVEIS – MONUMENTOS VIVOS

Em 2011, Portugal assinala o Ano Internacional das Florestas. A Comissão Nacional da Unesco, em articulação com a Secretaria de Estado das Florestas e do Desenvolvimento Rural, foi a entidade dinamizadora deste programa.

“Comemorar as florestas deve ser antes de tudo, um acto singelo e de cidadania” *Amândio Torres*.

As actividades a decorrer têm como objectivo fundamental sensibilizar a comunidade mundial para a importância das florestas, da sua conservação e da sua sustentabilidade no presente e nas gerações seguintes.

No âmbito desta temática, pesquisei sobre o património de árvores existente em Portugal e a importância que a 1ª República deu à modernização da floresta e ao reconhecimento e classificação de árvores notáveis.

As árvores classificadas constituem um valioso património ecológico, paisagístico, cultural e histórico que merece a nossa atenção. São cerca de 400 as árvores, os maciços arbóreos e outras espécies vegetais que adquiriram classificação.

Em Portugal existe um valioso e incalculável património de árvores centenárias e até mesmo milenares e que pelo seu porte, estrutura, idade e raridade ou ainda por motivos históricos ou culturais se distinguem de outros exemplares.

Estão espalhadas pelo país fora, em jardins, ladeando caminhos, estradas, ou mesmo residentes em propriedades privadas. Têm sido, ao longo do tempo, amadas, confidentes e, frequentemente, fonte de inspiração de poetas.

Na cidade, os espaços verdes são muito importantes na preservação da qualidade do ar, recreio e lazer. Em Lisboa, podemos encontrar jardins, matas, parques, tapadas, jardins botânicos onde residem árvores e outras espécies vegetais consideradas de interesse público.

Percorrendo alguns locais do nosso país:



Em Bouça da Tojeira, Calvos, Póvoa do Lanhoso, existe um Carvalho da espécie carvalho-robusto ou carvalho-alvarinho, que é contemporâneo da Era dos Descobrimentos e é considerado como o carvalho (vivo) mais antigo (500 anos) da Península Ibérica.

Castanheiro também quinhentista (517 anos), que em 1987 ainda produziu meia tonelada de castanhas, está localizado em Guilhafonso, Pêra do Moço, Guarda.

Para abraçá-lo são precisas 7 a oito pessoas. Constitui o cartaz da povoação perto da qual está, também, a conhecida anta de Pêra do Moço.





A árvore mais antiga de Portugal é uma **oliveira** espécie *Olea* europeia e está localizada em Pedras d'El Rei, Santa Luzia, Tavira. Tem cerca de 2.000 anos, o que significa que foi contemporânea da civilização romana no Algarve. São precisos 5 homens para abraçar o seu tronco.





Em Silves, um **sobreiro** com cerca de 200 anos foi em 2001 classificado "Árvore de interesse público".



As mais antigas **magnólias** em Portugal, com cerca de 300 anos, encontram-se junto ao Convento da Nossa Senhora do Desterro, em Monchique. Em espaços públicos só começaram a ser plantadas após a implantação da República.

O **dragoeiro**, árvore bastante invulgar, originária das Canárias e conhecida pelos portugueses desde o século XIV, pode viver centenas de anos e alcançar 15 metros de altura. De tronco robusto pode atingir os 5 metros de diâmetro. Considerada sagrada, assinalava os locais religiosos.

Existem alguns exemplares na Madeira e Açores.

Os dragoeiros do Museu do Vinho do Pico têm entre os 500 e 1000 anos de existência.

A maior concentração de dragueiros em estado selvagem encontra-se em Icod de los Vinos, Tenerife.

Em Portugal, dois belos exemplares podem ser admirados no jardim do Palácio Ribamar em Algés e na Quinta do Jardim em Oeiras



Percorrendo os jardins e ruas de Lisboa, podemos encontrar 45 árvores classificadas de interesse público.

Algumas imagens:



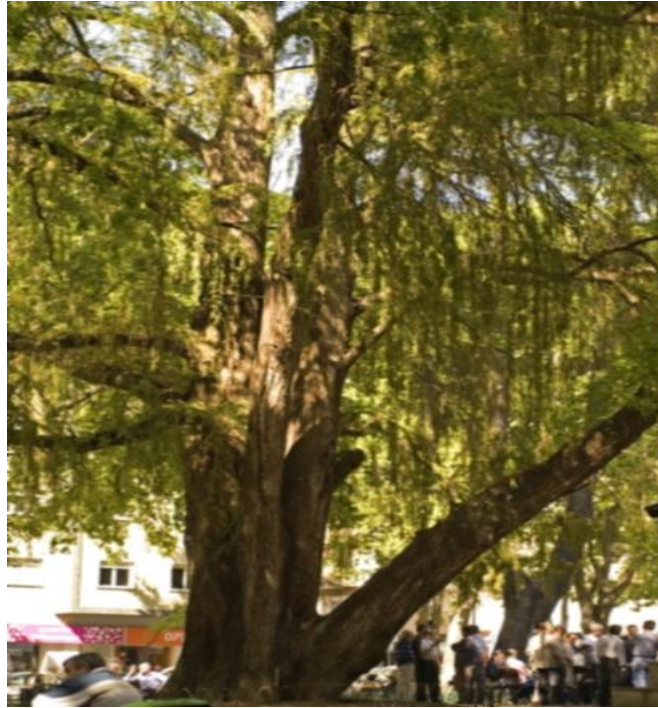
Junto à Capela de Santo Amaro, em Alcântara, quatro **oliveiras** adquiriram o estatuto de "Interesse Público" por constituírem memória de um antigo local de culto, romaria e devoção popular e, também, por representarem a vivência agrícola anterior ao crescimento da cidade.



Cipreste-do-Buçaco – Príncipe Real



Metrosidero – Jardim da Praça da Alegria



Sequóia – Jardim da Parada, Campo de Ourique



Bela-Sombra – Largo do Limoeiro



Paneira-barriguda, Rua dos Jerónimos



No concelho de Sintra encontram-se inúmeras árvores centenárias. Uma das mais referidas é a **sobreira dos fetos**, isto porque o sobreiro está coberto de fetos que o clima especial de Sintra propicia o seu crescimento. Tem cerca de 350 anos de existência.

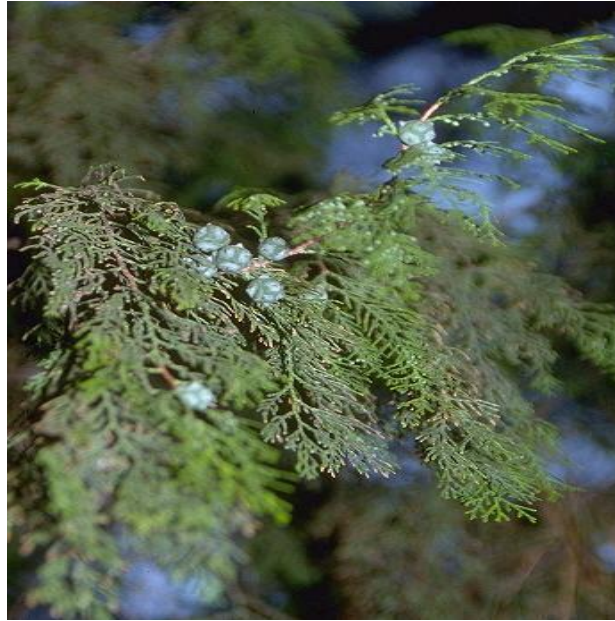
Até ao século XIX a sua vegetação foi praticamente devastada devido às explorações agrícolas e às pastagens.

A sua reabilitação deve-se ao “Romantismo” cujo gosto pelo exotismo, pela natureza e a importância dada aos sentimentos iria criar os Jardins Românticos com paisagens únicas que serviram de modelo a outros jardins na Europa. Foram considerados os mais belos do mundo.



No Parque de Monserrate contabilizam-se 2.500 espécies oriundas dos cinco continentes.

O **Cedro de Portugal**, com copas piramidais, pode atingir 30 metros de altura. De origem Sul-americana foi, provavelmente, trazida pelos navegadores portugueses.



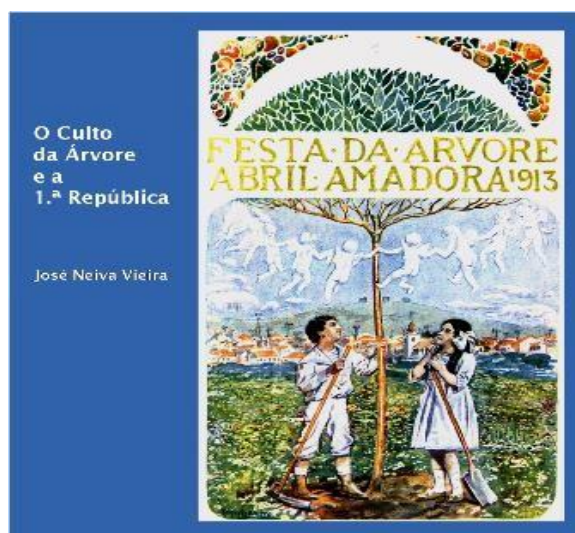
A **Búnia-Búnia**, com 30 metros de altura e 5 metros de diâmetro é a maior árvore do Parque. A sua originalidade está no facto de a copa ser formada por ramos que crescem em volta do tronco e a sua pinha pesa cerca de 7 kg.



Pinheiro Estrela de 50 metros de altura é um dos raros exemplares do hemisfério sul.



A implantação da República, em 1910, trouxe à sociedade portuguesa novos valores e símbolos, e entre eles, a Festa da Árvore.



As primeiras manifestações alusivas ao culto da árvore começaram no final da Monarquia, organizadas já pelos Republicanos. A 26 de Maio de 1907 realiza-se a primeira Festa da Árvore, no Seixal, com enorme sucesso. Mas foi a partir de 1910, com a implantação da República, que a Festa da Árvore se generalizou a muitas cidades e localidades do nosso país com grande mobilização das escolas, das organizações agrícolas e de particulares.

Deste movimento cultural e cívico constavam: a plantação de árvores com a larga participação dos estudantes, professores e particulares; ambiente festivo; poesia; discursos sobre a importância da árvore no quotidiano do cidadão e sobre a modernização da floresta.

Ainda associado à Festa da Árvore foi editado um livro de poemas de António Correia de Oliveira "A Alma das Árvores" e o "Hino das Árvores" com versos de Olavo Bilac e música de Aboim Foios.

A divulgação destas iniciativas cívico-pedagógicas era feita através de cartazes, panfletos, postais, revistas e jornais.

Datam de 1914 as primeiras medidas legais no que respeita à classificação, reconhecimento e protecção de Árvores Monumentais.

Entre 1917 e 1970 estas celebrações foram interrompidas primeiro pela instabilidade política, depois pela política do Estado Novo que não lhe atribui qualquer significado. As comemorações foram retomadas em 1970 no âmbito do Ano Europeu da Conservação da Natureza, passando, depois, a designar-se "Dia Mundial da Floresta". Curiosamente, em algumas localidades ainda lhe chamam Festa da Árvore.

*Estas velhas árvores, mais belas
Do que as árvores novas, mais amigas:
Tanto mais belas quanto mais antigas,
Vencedoras da idade e das procelas ...*

*O homem, a fera e o insecto, à sombra delas
Vivem, livres de fomes e fadigas,
E em seus galhos abrigam-se as cantigas
E os amores das aves tagarelas.*

*Não choremos, amigo, a mocidade!
Envelheçamos rindo! Envelheçamos
Como as árvores fortes envelhecem:*

*Na glória da alegria e da bondade,
Agasalhando os pássaros nos ramos,
Dando sombra e consolo aos que padecem!*

Olavo Bilac, Velhas Árvores

3) O que disseram e pensaram os alunos durante o Módulo VI

00Período temporal – Módulo VI “Biodiversidade, Ecologia e Meio Ambiente”, de 15 a 22 de Fevereiro

- **Registos de interesse**

Texto de Emília Monteiro

O QUE DISSERAM OS ALUNOS?

À pergunta “porquê os incêndios” os alunos responderam:

- Falta de humidade.
- Falta de limpeza.
- Por causa da chegada do Gás Cidla. Deixaram de ser utilizados. os aquecimentos a lenha.
- Despovoamento.
- Negócios de madeireiros.

Recolha de Lucinda Silva

Margarida Simões, criou no NING o grupo respeitante ao Módulo VI, “Módulo sobre as alterações climáticas. O clima e o ambiente. As árvores na cidade”.

Ana Maria Ottolini Pinto Machado, em 9 Fevereiro, comentou o assunto: [...] tema complicado e controverso. Já sobre as árvores na cidade será mais fácil dizer e escrever [...].

Maria de Lourdes Rodrigues, na mesma data, inscreveu-se no grupo Biodiversidade, Ecologia e Meio Ambiente: tema muito interessante, e muito abrangente.

Maria de Fátima Rosado da Silva, em 10 Fevereiro, ...este tema é sem dúvida, de grande interesse.

Maria Fernanda da Cruz Marques, em 10 Fevereiro colocou o seguinte *post*:

"[...] a vida na Terra e a sua sobrevivência estão dependentes do meio ambiente. O homem tem vindo a assistir a alterações de vários ecossistemas. Este fenómeno levou ao conceito da Ecologia Humana que estuda a relação entre o Homem e a Biosfera, tendo em vista a manutenção da sua saúde física e social. As mudanças climáticas que se têm vindo a verificar terão consequências cada vez mais graves no futuro. As altas temperaturas, as tempestades, as enchentes e secas, promovendo a disseminação de doenças pelo aparecimento de mosquitos e outros organismos patológicos, ar poluído, águas contaminadas, o desmatamento, os resíduos tóxicos despejados em terra e no mar, por si só ou no conjunto, podem causar doenças ou morte em seres humanos e animais. São males da nossa Terra.

A exploração descontrolada dos oceanos, põe em risco várias populações marinhas, incapazes de se reproduzirem na mesma proporção em que são destruídas.

Há deveras muitas ameaças ao nosso meio ambiente, bem como às gerações vindouras. Cabe ao homem mudar os comportamentos, fazendo as mudanças necessárias para tornar a Terra um lugar aprazível para se viver."

Vítor Lima, em 12 Fevereiro, comentou sobre este assunto:

É um prazer entrar neste grupo. No entanto aviso desde já que não sou um *expert* na matéria, embora pratique, no dia a dia, com civismo muitas acções que se inserem no contexto dos conceitos. Modestamente, dou o meu contributo para manter "limpo" tudo o que nos rodeia. Aderi para melhorar.

Ana Maria Jacinto, em 14 Fevereiro, concordou com a afirmação do Vítor e escreveu:

"...Também acho. Tenho pena que este seja o último módulo, porque é muito importante, tanto ou mais que os dois últimos."

Ana Maria Ottolini Pinto Machado, em 14 Fevereiro, sobre o tema acrescentou o seguinte *link*:

<http://wattsupwiththat.com/2011/02/12/david-archibald-on-climate-and-energy-security/>

Ana Maria Jacinto, em 18 Fevereiro, fez um comentário em relação ao tema:

“ Caros colegas: acho que este módulo é dos que têm maior interesse e actualidade. O tema é tão vasto e tão "invisível" em certos aspectos, que quase pode ser considerado um "não problema".

Graças às capacidades científicas, técnicas e pedagógicas do Prof. Pedro Aguiar Pinto, na sua aula, foi possível acompanhar o aprofundamento dado ao tema das alterações climáticas e refazer algumas ideias que andam, de boca em boca, em profissionais que deveriam ser mais rigorosos nas suas opiniões e que, por razões ocultas, nos inquietam eventualmente de forma excessiva e menos ética.

Pena que para o tema apenas tenham sido planeadas duas aulas e que o espaço de troca de ideias quase não tenha podido existir.

Mas, agora cada um dos nós irá aprofundá-lo com os seus recursos e redimensioná-lo para sua própria orientação.”

Fernando Salvador M Caldeira, em 21 Fevereiro,...mais um tema que me agradou muito. A aula do Professor Pedro Pinto desmistificou o aquecimento global. Obrigado pela fórmula simples como expôs o tema.

Margarida Simões, em 13 Fevereiro, iniciou um novo *post*: “O nosso planeta – Cuidamos daquilo que é de todos e de que depende a nossa sobrevivência?”

“ ...Este módulo é de tal maneira importante que deveria ter tido 4 ou 5 aulas como outros leccionados.

A biodiversidade, as mudanças climáticas, a preservação das espécies...

Lembro-me da controvérsia à volta da "Verdade inconveniente" de Al Gore.

Há muitas acções e muitos movimentos à volta destes temas, mas também há muito fingimento e muita hipocrisia, quando o mundo dos negócios e o poder económico estão acima de tudo. Recordo algumas acções do "Green Peace".

Partilho:

http://www.youtube.com/watch?v=Yh330_gkOsU

http://pt.wikipedia.org/wiki/Al_Gore

http://www.youtube.com/watch?v=a5_SRVE6AH8&NR=1&feature=fvwp

Maria de Lourdes Soares Rodrigues, em 14 Fevereiro, respondeu:

"...Tem toda a razão quanto ao fingimento e à hipocrisia. É um tema muito importante com impactos económicos. E os governos equacionam e "esquecem". Há que adoptar medidas de racionalidade nas políticas. Alterações vão surgir, mas muito devagar...

Rogério Costa Abrantes, em 15 Fevereiro, comentou sobre o mesmo *post*:

"...Relativamente aos grandes temas ecológicos, biodiversidade, alterações climáticas, etc, parece que ainda estamos no limiar da tomada de consciência das consequências dos erros do passado e do presente. Os governos dos países e demais responsáveis, a custo, lá vão indo a reboque da sociedade civil, cientistas, etc., para não ficarem mal ou de fora na fotografia. Tratando-se de uma tarefa à escala planetária, só com uma sensibilização e educação das novas gerações relativamente à importância destes temas para a sobrevivência da humanidade, se poderá inverter o rumo actual. Entretanto cada um de nós deve ser um mensageiro de novas práticas e atitudes de modo a corrigir ou contrariar os hábitos prejudiciais à vida neste planeta.

Maria Fernanda da Cruz Marques, em 21 Fevereiro, escreveu:

"...O nosso planeta Terra, criado por um Arquitecto-Mestre, foi dado ao homem com a obrigação e o dever de o proteger, conservar e preservar, mas contrariamente, a actividade humana tem originado mudanças climáticas, que são a maior ameaça ambiental do nosso século, com consequências negativas a todos os níveis quer económicos, sociais e ambientais. Ao mantermos uma atitude inerte, perante o piorar da situação, seremos expostos a eventos climáticos extremos e imprevisíveis, com efeitos nefastos para todo o Mundo. Por isso a consciência ambiental e a conservação da Natureza, devem ser exercidas não só pela Sociedade, como também por cada um de nós, no nosso dia-a-dia."

Margarida Simões, em 18 Fevereiro, adicionou no Fórum o seguinte:

..."O tempo pergunta ao tempo, quanto tempo, o tempo tem...."

Lembrei-me desta conhecida frase, sobre alterações climáticas, porque de facto falámos do tempo. Mas tal como o professor disse, "o tempo é agora", mas quando lerem isto já passou.

Sabemos dizer que há 20 anos atrás estava mais frio, que chovia mais, mas isso significa que no futuro vamos viver num deserto? Que não vamos ter água? Que o calor no Verão vai ser insuportável?

Da lição pareceu-me que não, porque a Terra se reequilibra e se reajusta. Lembrei-me da teoria de *Lavoisier*: na natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma!

Pelo menos, o Doutor Pedro Aguiar Pinto tranquilizou-me, por 90 minutos.

Emília Caldeira Monteiro, em 19 Fevereiro, disse...Também fiquei com a ideia de que a natureza se vai moldando e as coisas podem não ser tão más como parecem, que não há certezas, mas uma coisa é certa, o tempo tem vindo a mudar...

Dos meus tempos de estudante, recordo a chegada dos autocarros que transportavam os alunos, no inverno completamente brancos de gelo apenas com uma espécie de janela no vidro da frente para o motorista ver o percurso e hoje não se vê isso.

Rogério Costa Abrantes, em 19 Fevereiro, comentou:

"...Para mim, terá sido uma das melhores aulas até agora, incluindo as referências prévias à dramatização das mensagens, sua desproporcionalidade, aos mensageiros, etc. etc. Como foi dito, a discussão sobre os fenómenos e comportamentos susceptíveis de provocar alterações climáticas, não é mais importante agora só porque, continuamente, somos quase aterrorizados pelas mais diversas e (por vezes) contraditórias notícias sobre os perigos e consequências que o futuro reserva à sobrevivência humana e não só. Contudo, perante a realidade que nos rodeia, urge divulgar e discutir este tema tão complexo, de modo a alterar para melhor as práticas e comportamentos de cada um, nomeadamente pelas novas gerações, porque a todos dizem respeito, na proporção correcta das suas responsabilidades na sociedade.

Maria de Lourdes Soares Rodrigues, teve a seguinte opinião:

"...Foi sem dúvida uma lição e algumas "certezas" de que o "tempo" se vai adaptando e moldando. Mas devemos, cada vez mais, promover reflexão e discussão sobre o tema, para que se chegue a informação mais credível."

Maria Fernanda da Cruz Marques, em 21 do mesmo mês, avisava:

... Verificamos no dia-a-dia que o tempo é veloz e se não o aproveitarmos devidamente, podemos deixar passar oportunidades únicas na vida que não voltam mais e só mais tarde nos arrepiaremos de não as concretizar, por isso, como não sabemos quanto tempo o tempo tem, nunca devemos deixar de fazer algo hoje, porque amanhã pode ser tarde, sendo o nosso dever prolongar o tempo que a Terra tem.

Ana Maria Ottolini Pinto Machado, em 18 Fevereiro, criou um blog sobre a aula do Professor Pedro Pinto:

Esta aula do Professor Pedro Pinto, nos aspectos climáticos foi sem dúvida a mais interessante. Primeiro a maneira franca e directa como ele falou do "aquecimento global" e demonstrando que nada é certo, há muitas dúvidas, e há sobretudo, e por várias razões, pouca investigação sobre o assunto. Gostei muito.

Olga Martinho, iniciou um fórum de debate com o tema:

"Clima e ambiente – Prof. Amílcar Soares do IST"

<http://cerena.ist.utl.pt/>

<http://www.wook.pt/authors/detail/id/43287>

[http://www.sines.pt/PT/Viver/Ambiente/seminariosconferencias/feira d...](http://www.sines.pt/PT/Viver/Ambiente/seminariosconferencias/feira_d...)

Olga Martinho, em 19 Fevereiro, iniciou um fórum de debate com o tema: "As árvores na cidade".

Ana Maria Jacinto, nesse dia, afirmou que o nosso curso tem fim com uma questão muito importante: as árvores da cidade. Por isso, deixo aqui um site que julgo ser de "confiança ambiental":

www.naturlink.pt

Maria Fernanda da Cruz Marques, escreveu dois dias depois:

...Podemos afirmar que a nossa capital é arborizada. As árvores dão o seu contributo para melhorar a qualidade do ar, proporcionando um ambiente agradável a quem lá passa, apesar da grande poluição nela existente.

Olga Martinho, em 16 Fevereiro colocou o seguinte *post*:
Salvar ondas e orlas costeiras – Mark Massara
<http://salvemosurf.org/sos/>

Olga Martinho, em 16 Fevereiro, adicionou ainda: “Portugueses estudam clima a partir de troncos de árvores”, em

<http://www.cienciahoje.pt/index.php?oid=44273&op=all>

7. OS NOSSOS PROFESSORES

Professor Doutor **José Lopes da Silva**, coordenador do 1º curso sénior da UTL. É professor Catedrático Jubilado do Instituto Superior Técnico (I.S.T.) e ex-Reitor da Universidade Técnica de Lisboa



I -Tecnologias de Informação (Coordenador: Artur Ferreira da Silva)

➤ **1. O Indivíduo e o Computador**

Professor **Artur Ferreira da Silva** é professor Associado Convidado do IST, sendo responsável pelo desenvolvimento das "competências comportamentais" dos estudantes de Engenharia Informática e Engenharia de Redes e regente da cadeira de "*Gestão do Conhecimento e Aprendizagem Organizacional*" do MEIC. É ainda membro da Comissão de Gestão do campus do Taguspark do IST.



➤ **2. Comunidades Presenciais e Comunidades Mediadas por Computador**

Professor **Artur Ferreira da Silva** (I.S.T.).

➤ **3. As Redes Humanas e as Redes Informáticas**

Professor **Artur Ferreira da Silva** (I.S.T.).

➤ **4. Os Blogs e Blosfera. Os Wikis e a Wikipedia, como exemplo**

Professor **Artur Ferreira da Silva** (I.S.T.).

➤ **5. Emergência das Organizações Biónicas**

Professor Doutor **José Tribolet** é professor Catedrático do Departamento de Engenharia Informática (D.E.I.) do I.S.T. José Tribolet é o presidente da comissão executiva e do Conselho de Directores do INESC.



II - História, Arte e Cultura (Coordenadora: Maria Calado)

➤ **1. As Novas Dimensões do Património Cultural**

Professora Doutora **Maria Calado** é professora Associada da Faculdade de Arquitectura. (F.A.).



➤ **A História através da Toponímia**

Professora Doutora **Maria Calado**

➤ **3. Dança Contemporânea, Inclusão e Cidadania**

Professora Doutora **Luísa Roubaud** é professora Auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana (F.M.H.).



III - Sociedade e Cidadania (Coordenadoras: Conceição Pequito e Rita Sousa)

➤ **1. As Políticas Sociais e os Desafios da Sociedade Contemporânea**

Professor Doutor **Carlos Barros** é professor Auxiliar com agregação do Instituto Superior de Economia e Gestão (I.S.E.G.).



➤ **2. Relacionamento Sustentável**

Professora Doutora **Teresa Correia de Barros** é professora do Instituto Superior Técnico (I.S.T.).



➤ **3. Sociedade, Cidadania e Participação em Portugal**

Professora Doutora **Maria da Conceição Pequito Teixeira** é professora Auxiliar do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (I.S.C.S.P.) e segundo vice-presidente da Mesa do Conselho de Escola.



➤ **4. Portugal no Contexto Europeu e Internacional**

Professor Doutor **Marcos Farias Ferreira** é professor Auxiliar do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (I.S.C.S.P.).



➤ **5. Globalização e Mercados Emergentes**

Professor Doutor **José Brandão de Brito** é professor Catedrático do Instituto Superior de Economia e Gestão (I.S.E.G.).



➤ **6. As Finanças Públicas no Quotidiano**

Professor Doutor **Paulo Trigo Pereira** é professor Associado com agregação do Instituto Superior de Economia e Gestão (I.S.E.G.).



IV- Saúde e Qualidade de Vida (Coordenadora: Margarida Espanha)

➤ **1. Desenvolvimento Pessoal e Social ao Longo da Vida**

Professora Doutora **Maria Gaspar de Matos** é professora Catedrática na Faculdade de Motricidade Humana (F.M.H.) da área de Pedagogia e Métodos de Intervenção nas Actividades Motoras.



➤ **2. Evolução das Funções Fisiológicas com a Idade**

Professora Doutora **Margarida Espanha** é professora e pertence ao Conselho Científico da Faculdade de Motricidade Humana (F.M.H.).



➤ **3. Ser Suficientemente Activo para Envelhecer com Sucesso**

Professora Doutora **Fátima Baptista** é professora da Faculdade de Motricidade Humana (F.M.H.).



➤ **4. Corpo, Envelhecimento e Saúde**

Professora Doutora **Manuela Hasse** é professora da Faculdade de Motricidade Humana (F.M.H.).



➤ **5. Robótica e 3ª Idade**

Professor Doutor **Pedro Lima** é professor do Instituto Superior Técnico (I.S.T.).



➤ **6. Os Animais de Companhia no Contexto da Sociedade Actual: os nossos Amigos Podem ser Inimigos dos Outros**

Professora Doutora **Ilda Gomes Rosa** é professora da Faculdade de Medicina Veterinária (F.M.V.) e pertence ao Conselho de Departamento.



V- Alimentação Qualidade de Vida (Coordenador: António Monteiro)

➤ **1. Segurança Alimentar para Todos**

Professora Doutora **Marília Ferreira** é professora da Faculdade de Medicina Veterinária (F.M.V.) e pertence ao Conselho de Departamento.



2. Utilização de OGM's na agricultura

Professor Doutor **João Neves Martins** é professor Associado do Instituto Superior de Agronomia (I.S.A.).



➤ 3. Nutrição Saudável: Saber Escolher para Saber Comer

Professor Doutor **Pedro Teixeira** é professor Auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana (F.M.H.).



➤ 4. Conhecer a fruta, conhecer os legumes

Professor Doutor **António Monteiro** é professor do Instituto Superior de Agronomia (I.S.A.).



VI - Biodiversidade, Ecologia e Meio Ambiente
(Coordenador: Pedro Aguiar Pinto)

➤ **1. Alterações climáticas**

Professor Doutor **Pedro Aguiar Pinto** é professor Catedrático do Instituto Superior de Agronomia (I.S.A.).



➤ **2. Clima e Ambiente**

Professor Doutor **Amílcar Soares** é professor do Instituto Superior Técnico (I.S.T.).



➤ **3. As árvores na cidade**

Professor Doutor **António Fabião** é professor Associado do Instituto Superior de Agronomia (I.S.A.).



8. COMO NOS ORGANIZÁMOS

Texto de Margarida Simões

O Curso foi organizado em seis áreas temáticas, correspondente cada uma, a um módulo.

O grupo, inicialmente com 40 pessoas, teve aulas numa sala da Reitoria da Universidade Técnica de Lisboa, uma antiga capela, com paredes ricamente pintadas. Mas por ser uma capela, as condições acústicas não eram as melhores, devido ao desnível do tecto, com a antiga cúpula, própria de uma igreja.

As aulas decorreram em períodos de 120 minutos, duas vezes por semana. Com excepção do Módulo I, onde foram dadas as primeiras quatro aulas pelo Professor Ferreira da Silva e no Módulo II, duas pela Professora Maria Calado, todas as outras foram dadas por um professor sempre diferente.

Logo no início foi-nos disponibilizada uma plataforma informática, o **NING**, uma rede de trabalho colaborativo, de que todos nos tornámos membros.

Nesta plataforma fomos-nos agrupando, inicialmente pelos módulos temáticos e depois por grupos de interesse. A adesão foi da iniciativa de cada um.

Com esta plataforma organizámo-nos de uma forma inovadora o que permitiu partilharmos ideias, criarmos fóruns de discussão, fazermos comentários e enviar mensagens ao grupo. Podemos colocar *posts*, *blogs*, vídeos, fotos, eventos, etc.

Ao fazermos a autenticação com endereço de correio electrónico e *password*, acedíamos a um conjunto de opções, conforme imagens seguintes:

Universidade Senior da UTL - Mozilla Firefox

Ficheiro Editar Ver Histórico Marcadores Yahoo! Ferramentas Ajuda

http://universidadeseniordautl.ning.com/

Mais Visitados Últimas Novidades

Gmail - Ana Maria Ottolini Pinto M... Universidade Senior da UTL

Universidade Senior da UTL

Principal Convidar A Minha página Membros Fotos Vídeos Eventos Blogs Fórum Grupos

Bem-vindo a Universidade Senior da UTL, M Margarida Rosado Cortes Simões!
Aqui estão algumas coisas que você pode fazer agora

Convidar amigos Personalize sua página Adicionar conteúdo

M Margarida Rosado Cortes Simões

Sair

Caixa de entrada

Alertas

Amigos - Convidar

Configurações

Adição rápida

Badge

Eu sou membro de: Universidade Senior da UTL

Obter badge

Aniversários

Aniversários de Amanhã

Emidio Tiberio Duarte Ferreira

Dar um presente

Grupos

Módulo VI - Biodiversida...
19 membros

Módulo V - Alimentação e...
14 membros

Módulo IV - Saúde e Qual...
19 membros

Módulo III - Sociedade

Fórum

os trapos?
Para mim, crianças jovens teen-agers e por aí acima, são o melhor que há, só não gosto de ser trapo aos meus 73 anos!
Iniciado por Ana Maria Ottolini Pinto Machado 58 minutos atrás .

Trapos?! 11 respostas
Colegas, Sem dúvida que depende de nós provar todos os dias aos mais novos de que lutamos por manter a "hossa velocidade de cruzeiro" do conhecimento e da interação com os outros. Estamos muito.
Iniciado por ana maria jacinto. Última resposta de Olga Martinho 38 minutos atrás .

Apresentações aula de ontem - Clima e Ambiente - Profs. Rita Durão e Amílcar Soares 4 respostas
Colegas, Os ficheiros das Apresentações da aula de ontem ultrapassam

A transferir dados de ap.ning.com...

PT 22:59 18-02-2011

Universidade Senior da UTL - Mozilla Firefox

Ficheiro Editar Ver Histórico Marcadores Yahoo! Ferramentas Ajuda

http://universidadeseniordautl.ning.com/

Mais Visitados Últimas Novidades

Gmail - Ana Maria Ottolini Pinto M... Universidade Senior da UTL

Módulo III - Sociedade e...
19 membros

Módulo II - História, aL...
25 membros

Adicionar um Grupo Exibir todos

Membros

Últimas atividades

Olga Martinho adicionou uma postagem no blog Facebook: muito amigos, muito stress!
21 minutos atrás

Colegas, Os ficheiros das Apresentações da aula de ontem ultrapassam cada um 25 MB, por essa razão não os posso enviar por mensagem electrónica como de costume. Podem encontrá-los aqui. Bom trabalh...
Tag: [IST](#), [serena](#), [ambiente](#), [clima](#)
Iniciado por Olga Martinho. Última resposta de Olga Martinho 1 dia atrás.

VI - Biodiversidade, Ecologia e Meio 1. Alterações climáticas
Viva. Aula de amanhã <http://www.isa.utl.pt/home/node/441>
Tag: [ISA](#), [alterações climáticas](#)
Iniciado por Olga Martinho 16 Fev.

Iniciar tópico Exibir todos

Eventos

22 fevereiro terça-feira Jantar
22 fevereiro 2011 o dia inteiro - Boteco do Jardim - Sala Privada

30 março quarta-feira GRUPO DE LEITURA SOBRE PINTURA
30 março 2011 de 21:30 a 23:00 - Palácio de Fronteira

Adicionar um evento Exibir todos

Fotos

presente

Vídeos

Facebook Fever!
Adicionado por Olga Martinho

Google anuncia serviço de venda online de jornais
Adicionado por Olga Martinho

Se ela dança, eu danço SBT John Lennon A

Lido ap.ning.com

PT 23:00 18-02-2011

Universidade Senior da UTL

Principal Convidar A Minha página Membros Fotos Vídeos Eventos Blogs Fórum Grupos

Todas as Discussões Meus tópicos + Adicionar

Discussões em fórum (78)

Tópicos	Respostas	Últimas atividades
 Trapos?! Colegas, Sem dúvida que depende de nós provar todos os dias aos mais novos de que lutamos por manter a "nossa velocidade de cruzeiro" d... Iniciado por ana maria jacinto	11	44 minutos atrás Resposta de Olga Martinho
 os trapos? Para mim,crianças jovens teen-agers e por aí acima ,são o melhor que há,só nao gosto de ser trapo aos meus 73 anos! Iniciado por Ana Maria Ottolini Pinto Machado	0	1 hora atrás
 Why Should Students Collaborate? Sugiro que vejam isto http://coopcatalyst.wordpress.com/2011/01/26/why-should-students-collaborate/ Iniciado por Artur Silva	8	3 horas atrás Resposta de Artur Silva
 Apresentações aula de ontem - Clima e Ambiente - Profs. Rita Durão e Amilcar	4	1 dia atrás Resposta de Olga Martinho

Margarida Rosado Cortes
Simões

Sair

- Caixa de entrada
- Alertas
- Amigos - Convidar
- Configurações

Adição rápida

Badge

Eu sou membro de: Universidade Senior da UTL

Obter badge

Lido apining.com

PT 23:04 18-02-2011

Esta maneira de nos organizarmos, usando a tecnologia *web 2.0*, foi um desafio para os que frequentaram este curso, que nos levou a irmos mais além, a aprofundar temas, a discutir ideias e a aprender uns com os outros, conforme as participações descritas anteriormente.

9. GRUPOS FORMADOS

Além dos grupos de suporte a cada módulo, criaram-se ainda, por iniciativa dos estudantes, vários grupos de debate de temas que lhes interessavam, cujas actividades mais relevantes a seguir se descrevem:

9.1. Grupo "Como Superar a crise?"

Texto de Ana Maria Jacinto e Lourdes Rodrigues

RESUMO DA ACTIVIDADE DO GRUPO "COMO SUPERAR A CRISE"

1 – Ideia inicial

No dia-a-dia, os Portugueses têm vindo a sentir como são afectados pela crise.

Normalmente o aumento dos bens e serviços essenciais era ao ritmo da inflação, mas os salários acompanhavam esses aumentos. Contudo, este ano, os funcionários públicos e trabalhadores do sector empresarial do Estado, viram os seus salários reduzidos directamente, para além dos aumentos generalizados em todos os sectores.

Se a situação não era boa, pois muitas famílias foram-se endividando, ao longo dos últimos anos, a exemplo do Estado, que em vez de reduzir a despesa pública vem tentado colmatar o défice público através do aumento das receitas, essencialmente à custa do agravamento dos impostos. Ou seja, penalizando a situação dos contribuintes em lugar de reduzir as "gorduras" do Estado. Este facto traduz-se numa retracção do consumo, do não crescimento da economia e no consequente endividamento do Estado.

Veja-se as dificuldades que o Estado tem tido na obtenção de crédito, como tem sido evidente nos valores que os juros da dívida têm atingido nos mercados.

Como podemos superar estes efeitos da crise no nosso quotidiano? Fazendo uma análise rigorosa ao nosso estilo de vida, mantendo um nível de bem-estar a preços reduzidos. Convidar amigos para casa (cozinhar é um prazer) em vez de almoçar ou jantar fora, pois faz disparar o orçamento, reciclar o “guarda-fatos” (com imaginação conseguem-se coisas fantásticas), caminhar junto ao Tejo (como é agradável este exercício nas manhãs primaveris), ler um livro no banco do jardim, visitar museus ao domingo de manhã (não se paga), poupar nas telecomunicações (*Skype, Facebook, gmail e sms*, sem esquecer de voltar a escrever cartas), deixar o carro estacionado, sempre que possível e utilizar os transportes públicos, enfim um sem número de “pequenos nada” que nos fazem felizes sem grandes gastos.

Mas, os mais necessitados, os desempregados e os excluídos? São também potencial do País a ter em conta. Envolvamo-nos ajudando o próximo. O voluntariado traz preenchimento emocional e faz relativizar os nossos problemas.

Como combater esta crise? Estar atentos e verificar se as medidas governamentais, contidas no Orçamento do Estado, estão a ser cumpridas, promover a discussão na família, com os amigos, na comunidade, sobre objectivos que dizem respeito a todos e mobilizá-los para a cidadania activa. Apoiar os mais jovens na concretização de novas ideias, sem medo de falhar.

Enfim, *acreditar* que o futuro está sempre nas nossas mãos. Acreditar que há sempre *alternativas*. É preciso encontrar novos nichos de negócio. Agarremos as *oportunidades*.

2 – Criação do Grupo

Com base na ideia inicial acima descrita, criámos o grupo. Os membros do grupo atingiram um número interessante, no entanto a actividade desenvolvida não foi assinalável. Foi criado no dia 11 de Novembro, na aula de Tecnologias de Informação, em que o Prof. Artur Ferreira da Silva referiu o interesse da criação de subgrupos, tendo-me surgido a ideia de criar um que se dedicasse à reflexão possível sobre a atitude, as formas, as estratégias e os métodos, se

quisermos, de superar a crise que abala a vida dos portugueses, a Europa e este planeta globalizado e plano, nos últimos anos.

Perante este desafio, criei o grupo “Como superar a crise”, e para que fosse claro a todos os colegas, estabeleci objectivos, a saber:

- Reflectir sobre o grau de afectação da crise no nosso quotidiano;
- Debater as formas possíveis que podem, de algum modo, ajudar-nos a superar progressivamente os efeitos da crise no nosso quotidiano e estilos de vida.

Como facilmente se constata, o intuito era focalizar a reflexão numa dimensão que fosse de encontro às necessidades gerais do cidadão comum para, de forma inteligente, poder adaptar-se às dificuldades decorrentes do seu dia-a-dia.

3 – Desenvolvimento da ideia e contributos recebidos

No grupo, inscreveram-se 16 membros que começaram a dar os seus contributos, inscrevendo-os na plataforma.

Em Novembro, realizou-se uma reunião, com a presença de poucos membros do grupo. Mas, apesar disso, os membros iam reflectindo e deixando as suas ideias na plataforma, pelo que em função da natureza do posicionamento dos membros face a esta problemática, foi necessário sistematizar as ideias, o que me levou a concluir que deveria alargar o âmbito dos objectivos inicialmente definidos.

Assim, foram definidos mais dois objectivos, a saber:

- Tentar definir a natureza da crise;
- Reflectir sobre a forma como podemos ser solidários para com os outros, sobretudo os mais necessitados.

Julguei que a capacidade de reflexão e aprofundamento revelada pelos membros do grupo, justificavam a definição de mais estes dois objectivos que se iria reflectir em frequentes comentários à temática da crise, mas a verdade é que a riqueza dos vários módulos e o interesse na publicação do *e-book* começou a ganhar mais importância e significado junto de todos os alunos, que se iam progressivamente apercebendo que era uma tarefa trabalhosa e que requeria o envolvimento de todos ou quase todos.

Mesmo assim, solicitei que dessem os seus contributos na plataforma até ao dia 31 de Dezembro, o que na verdade não se veio a confirmar como fora inicialmente previsto.

4 – Trabalho produzido

No início do ano, dada a natureza das reflexões feitas, achei que seria útil redigir um Decálogo, que reflectisse os quatro objectivos do grupo e que pudesse ser distribuído em várias organizações, como sejam, escolas, lares, hospitais, centros de saúde, etc.

Também procurei realizar uma reunião no dia 13 de Janeiro, para debate das ideias contidas na proposta de decálogo, mas o convite não suscitou especial interesse dos membros e a reunião não chegou a realizar-se.

Nestes termos, anexa-se a proposta de decálogo que provavelmente não reflecte tão exactamente o pensamento dos membros do grupo como seria desejável, mas que em todo o caso mereceu o empenho de alguns membros.

Sugiro que os participantes, que fizerem o 2º semestre e que estejam empenhados em actividades de voluntariado, façam circular o Decálogo pelas instituições em que prestam a sua meritosa ajuda.

DECÁLOGO APÓS CONTRIBUTO DOS COLEGAS

Reavalie os hábitos que normalmente têm e os gastos que precisa de fazer para os satisfazer.

Reanalise diariamente a necessidade das compras e seja imaginativo em tudo que faz.

Dê preferência à aquisição de produtos portugueses e apenas àqueles que realmente precisa.

Oriente diariamente os seus filhos para a necessidade de se envolverem na resolução criativa dos seus projectos. Troque serviços com outras pessoas, que também lhe podem prestar outros serviços, de forma a não ter de gastar dinheiro. Aumente os seus conhecimentos e tire o partido de actividades culturais, aproveitando todos os recursos à sua disposição a custo zero.

Mantenha-se informado sobre as medidas governamentais, troque impressões com amigos e familiares e melhore a sua participação na vida cívica.

Dê forma aos seus projectos adiados e concentre-se na sua boa realização.

Envolva-se nos problemas de pessoas com necessidades, dedicando-

lhes algum tempo e visite familiares e amigos, ajudando-os em tarefas simples.

Contribua com o seu apoio afectivo na resolução de necessidades de comunidades perto de si.

9.2. Grupo “Os Voluntários”

Texto de José Selão Barbosa

GRUPO OS VOLUNTÁRIOS – RESUMO DA ACTIVIDADE

Este Grupo foi criado pela Maria Teresa Gomes dos Santos, tendo como objectivos discutir e trocar experiências sobre voluntariado, nas suas mais variadas formas, bem como estudar a possibilidade de passar dessa reflexão para a acção, concretizada no incremento do envolvimento dos alunos dos cursos seniores da UTL em acções de voluntariado.

Aderiram ao Grupo a Margarida Simões, a Isabel Moreira, a Ana Ottolini, a Fátima Cruz, a Alda Figueira, o Professor Artur Silva, o Fernando Caldeira, o José Barbosa e o Vítor Lima.

Em 14 de Novembro iniciaram os membros do grupo, através da plataforma, comunicação vária relacionada com o objectivo “Reflexão” já referido.

As comunicações mais salientes foram:

- 14 de Novembro/ Alda Figueira – reflexões sobre voluntariado em geral e apresentação da respectiva experiência pessoal.
- 15 de Novembro/ Teresa Santos – Comunicação ao Grupo explicando como o trabalho dos voluntários nas organizações tem que ser estruturado.
- 17 de Novembro/ Alda Figueira – Que regras para recrutar voluntários.
- 17 de Novembro/ Margarida Simões – Mais reflexão sobre regras para recrutamento de voluntários.
- 17 de Novembro/ Ana Ottolini – convite aos membros do Grupo para participarem como voluntários na acção de recolha de alimentos do Banco Alimentar.
- 18 de Novembro/ José Barbosa – Proposta aos 3 grupos de Voluntariado para se juntarem num único grupo.
- 18 de Novembro/ Vários – Alguns dos membros dos 3 grupos responderam dando o seu acordo à proposta de junção.
- 24 de Novembro/ Isabel Moreira - Apresentação ao Grupo da respectiva experiência pessoal em voluntariado e convite para conhecerem a rede social on line <http://www.impakt.com/>.

- 26 de Novembro/ Teresa Santos – Explicação do que é voluntariado e 1^{as} ideias sobre como podem os membros do Grupo, passar da Reflexão para a Acção.

- 28 de Novembro/ Vítor Lima – Convite a que os membros do Grupo com experiência em voluntariado a partilhem na Plataforma.

29 de Novembro/ Margarida Simões – resposta ao pedido do Vítor Lima.

- 8 de Dezembro/ José Barbosa – Envio, aos membros dos 3 Grupos de Voluntariado, de um documento intitulado “Reflexões sobre Voluntariado” – e que pretendia resumir as ideias e experiência dos Grupos, e apresentar uma proposta para passarmos da Reflexão para a Acção. Durante Dezembro e Janeiro, este documento foi sendo discutido com as criadoras dos 3 grupos e com alguns dos seus membros.

- 30 de Dezembro/ Ana Ottolini – a Ana partilhou com todos, o seguinte pensamento da Madre Teresa - um brilhante resumo da “compensação” que podemos esperar pelo nosso trabalho como voluntários:

. *The Fruit of Silence is Prayer*

. *The Fruit of Prayer is Faith*

. *The Fruit of Faith is Love*

. *The Fruit of Love is Service*

. *The Fruit of Service is Peace*

- 9 de Fevereiro/ Artur Silva – O Professor partilhou connosco um artigo “*Why should Students Collaborate*” uma reflexão sobre o Trabalho em Conjunto (Colaborar) dos estudantes, e partindo do princípio que “quando colaboram os estudantes estão activamente envolvidos em discutir o respectivo trabalho, individual e colectivo”.

- 9 de Fevereiro/ José Barbosa – enviou a todos os alunos do Curso um documento, com base no anterior “Reflexões sobre Voluntariado”, resultante de trabalho após consultas a operadores no mercado de procura de voluntariado, e a discussão de ideias com as criadoras dos outros 2 Grupos, Margarida Simões e Olga Martinho.

O novo documento intitulou-se “Proposta de Acção para a Criação de uma Bolsa de Oferta de Voluntários dos Cursos Seniores da UTL” e foi enviado a todos com o convite para o lerem, reflectirem e participar na reunião de discussão no dia seguinte, tendo participado na parte final da mesma o Professor Artur Silva que mostrou a sua

concordância com a ideia proposta e o André Machado que deu ideias para a solução informática.

Juntamos a seguir o texto do referido documento, tendo sido decidido avançar com a concretização do projecto durante o próximo 2º semestre.

PROJECTO BOLSA OFERTA DE VOLUNTÁRIOS SENIORES DA UTL O PROJECTO:

- . A criação de 3 Grupos de Reflexão sobre questões de voluntariado na plataforma do Curso, levou os participantes a trocarem ideias e a reflectirem sobre as questões de voluntariado.
- . Dessas reflexões e da experiência pessoal de cada um, surgiu a ideia de passarmos da reflexão para a acção que perdure.

VOLUNTARIADO É:

- . Trabalho solidário
- . Com objectivos filantrópicos
- . Recompensado pela participação na organização e actividades de uma organização social.
- . Medido (a eficácia) pelos resultados conseguidos junto dos destinatários dessas actividades

VOLUNTARIADO NÃO É:

- . Trabalho remunerado
- . Sem objectivos filantrópicos
- . Trabalho sem recompensa, por o voluntário não se sentir a participar da respectiva organização social
- . Trabalho medido (a eficácia) pelo contributo que essas tarefas tiveram para o crescimento material ou de imagem da organização ou das pessoas que a controlam

VOLUNTARIADO EM PORTUGAL:

- . Existe sobre as mais variadas formas de organização (Misericórdias IPSS, Associações, Fundações...).

. Colaboram nestas organizações sociais os mais diversificados tipos de voluntários, de todas as idades, e de todos os grupos sociais e formação pessoal.

As áreas de actividade são também muito variadas, desde o apoio social, à formação, à divulgação da cultura...

. Para termos uma ideia da dimensão do mundo do voluntariado sugerimos a consulta da Bolsa do Voluntariado em www.bolsadovoluntariado.pt/ quer para nos oferecermos, quer para conhecermos as diferentes ofertas a que nos podemos candidatar

. Mas em virtude quer da forma como estas organizações sociais foram criadas, quer da necessidade de “pertença” do voluntário à organização para se sentir recompensado, a maior parte do recrutamento ainda é feito por convite pessoal.

OS SENIORES VOLUNTÁRIOS DA UTL:

. Neste contexto, e porque não queremos reinventar a roda, o que podemos fazer para nos aproximarmos deste mundo?

. Este nos, é pensado no contexto de nós agora, e dos futuros alunos dos novos cursos para seniores da UTL.

. Os caminhos a seguir indicados são resultado de uma reflexão de um pequeno grupo de trabalho do qual fazem parte as 3 criadoras dos 3 Grupos Voluntariado na plataforma, e o próprio, e contou com a ajuda pontual de outros colegas do Curso.

OS SENIORES – VOLUNTARIADO EM QUE ÁREAS?

. Formação

. Técnica

. Gestão

. Apoio Social Directo

OS SENIORES – VOLUNTARIADO EM FORMAÇÃO:

. No Ensino Básico com ligação às Actividades de Enriquecimento Curricular (AEC).

. No Ensino Secundário dando formação cívica e/ou transmitindo a experiência prática profissional.

. Nas Universidades de Terceira Idade como formadores.

VOLUNTÁRIOS NA FORMAÇÃO NO ENSINO BÁSICO:

- . Grande abertura a apoio por voluntários para explicações e ensino acompanhado, por parte das instituições de apoio social
- Menor abertura pelo ensino público que tem tendência para ser autosuficiente.

VOLUNTÁRIOS NA FORMAÇÃO NO ENSINO SECUNDÁRIO:

- . O ensino secundário mostra-se completamente auto-suficiente, apenas existindo alguma colaboração de voluntários com base na dinâmica e conhecimento pessoal, ou em acções patrocinadas por grandes empresas.

VOLUNTÁRIOS NA FORMAÇÃO DAS UTI:

- . O ensino nas UTI é essencialmente ministrado por voluntários
- . Destes, mais de 2/3, são seniores, com conhecimentos e experiência para tal.

VOLUNTÁRIOS PARA FUNÇÕES TÉCNICAS E DE GESTÃO:

- . Grande parte das tarefas técnicas e de gestão das Instituições de Utilidade Social, é executada por voluntários.
- . Dadas a nossa variada formação e experiência, poderemos disponibilizar os respectivos conhecimentos técnicos e de gestão ao serviço de qualquer das organizações sociais em Portugal.

VOLUNTÁRIOS PARA APOIO SOCIAL DIRECTO:

- . Quase todas estas organizações necessitam simplesmente de voluntários animadores individuais ou de grupo.
- . Ex. Organização de apoio a invisuais cujos voluntários visitam os associados para comunicar com, e lerem para estes.
- . Ex. Junta de Freguesia que recorre a voluntários para acompanhamento domiciliário (combater a solidão...).
- . Algumas destas tarefas, devido à respectiva especificidade (Ex. acompanhamento de doentes) implicam uma formação própria a prestar pelas organizações.

IMERSÃO:

- . As conclusões anteriores resultaram de uma reflexão baseada nos nossos conhecimentos e experiência pessoais, bem como de contactos estabelecidos com várias entidades públicas, nomeadamente:
 - . Dr^a Isabel Mendonça, Directora da Universidade Sénior e da Bolsa de Voluntários dos Serviços Sociais da CML.
 - . Dr^a Cora, Directora da Bolsa de Voluntariado da CML.
 - . Dr^a Aura Gorito, Vogal responsável pelas actividades sociais da Junta de Freguesia da Lapa.
 - . Dr^a Ana Beatriz, Directora da Academia de Seniores da Junta de Freguesia da Lapa.
 - . Dr^a Elsa Barbosa, Presidente da Associação dos Professores de Matemática.
 - . Vários professores, a título individual, dos Ensino Básico e Secundário.

PROPOSTA DE ACÇÃO:

- . Das reflexões anteriores, e crentes que um Grupo de Voluntários recrutado nos alunos de (todos) os Cursos da UTL para seniores, pode trazer valor acrescentado para a oferta de voluntários na Grande Lisboa, propomos:
 - . Criar uma Bolsa de Oferta de Voluntários, Membros dos Cursos para Seniores, da Universidade Técnica de Lisboa.

COMO CRIAR A "BASE DE DADOS":

- . Questionário disponível na Internet, para ser preenchido pelo próprio interessado, o mais exaustivo possível, essencialmente com "perguntas fechadas", de forma a ser rápido e fácil agrupar a oferta por centros de interesse.
- . *Software* que permita "alimentar" a Base de Dados directamente

COMO FAZER FUNCIONAR A BASE DE DADOS:

- . "Base de dados" "alojada" em Google Docs, acesso limitado aos "Operadores" e a partir de casa destes.
- . Recepção (*e-mail*) dos pedidos "Procura" (seguindo um formato estruturado, a criar).
- . Análise de cada pedido, procura de oferta na "Base de Dados", e envio das fichas dos potenciais candidatos.
- . Os candidatos receberão cópia do pedido e do e-mail resposta.
- . A partir daí o processo passa para contactos directos entre a Procura e a Oferta.

COMO MANTER ACTIVA A BASE DE DADOS:

- . Tendo o candidato acordado com esta ou outras instituições novas tarefas como voluntário, deve actualizar a respectiva ficha de inscrição.
- . Anualmente serão os inscritos convidados a actualizar a respectiva ficha de inscrição.
- . Os "Operadores" deverão também dedicar uma parte da sua actividade à divulgação da Bolsa junto dos novos alunos (Oferta) e de organizações sociais (Procura).

Este documento foi preparado por:

- . José Barbosa

Com a colaboração directa de:

- . Margarida Simões
- . Olga Martinho
- . Maria Teresa Gomes dos Santos

9.3. Grupo “Voluntariado em Escolas”

Texto de Olga Martinho

Voluntariado em escolas

Como sabem, este ano é o Ano Europeu do Voluntariado e Cidadania Activa. Quando pensei criar o sub-grupo “Voluntariado em escolas”, com o objectivo de fomentar o relacionamento intergeracional, não tinha acabado de ler um livro de ficção científica. As experiências que tenho vivido nessa área, gostaria que também vocês as pudessem ter. Excelente ferramenta para podermos fazer mais é esta, que nos proporcionou a UTL, através do curso de formação para seniores. Os campos de actuação podem ser os seguintes:

1 – Escolas Básicas / Universidades da Terceira Idade

Para estimular os alunos a ler, já existem escolas onde funcionam clubes de leitura com a finalidade de analisar e trocar impressões acerca de obras de autores de língua portuguesa. Sempre que possível, é realizada uma sessão com a presença do próprio autor, que responderá às perguntas dos alunos.

Também há a “Hora do Conto”, onde os mais velhos contam contos, que até podem ser os da sua infância, aos mais novos. Todas estas iniciativas estão abertas à comunidade.

2 – Voluntariado num grupo de escoteiros

O escotismo também é escola. Há responsabilidade, disciplina, horários. A nossa partilha reside no contributo para que esses jovens possam respeitar e defender os valores que lhes são propostos: os princípios de protecção e contacto com a natureza, a educação ambiental, a intervenção social, a cooperação para o desenvolvimento, a promoção para o voluntariado social, a educação para a paz, a cultura, o desporto, a educação para a saúde e a formação de adultos.

3 – Universidades da Terceira Idade

Com a experiência e conhecimentos que adquirimos neste curso, estaremos, certamente, mais aptos a partilhar com os menos jovens que frequentam estas instituições. São muitos os alunos menos jovens que procuram este tipo de instituições, quer na vertente de lazer, quer na de conhecimento. A maioria deles está ávida por aprender aquilo que, por razões passadas, não tiveram oportunidade. Não nos devemos acomodar à espera que outros façam por nós. Nada na vida é só nosso, temos o dever de partilhar, excepto a escova dos dentes...

9.4. Grupo “A Formação através do saber dos seniores”

Texto de Margarida Simões

A Formação transmitida através da experiência e da sabedoria dos seniores

Com o objectivo de inserir os alunos na plataforma NING, fomentando o trabalho nesta plataforma colaborativa, foi incentivado pelo professor do primeiro módulo sobre Tecnologias de Informação, Prof. Artur Ferreira da Silva, a criação de grupos, onde se juntariam pessoas com interesses comuns.

Sob o tema subjacente *O Voluntariado*, foram criados três grupos, sendo um deles, denominado:

A Formação transmitida através da experiência e da sabedoria dos seniores, criado a 16 de Novembro, por Margarida Simões, com o objectivo de identificar diferentes áreas do saber e experiências e preparar actividades para serem levadas a grupos da população de diferentes faixas etárias.

A este grupo aderiram 8 elementos.

As principais actividades desenvolvidas no grupo A Formação transmitido através da experiência e da sabedoria dos seniores, foram as seguintes:

Fernanda Marques escreveu, em 18 de Novembro, que a sabedoria dos seniores é de uma importância fundamental, uma vez que acarreta em si a experiência prática baseada, na maioria dos casos, em alicerces teóricos que lhe dão sustentabilidade. Os resultados das experiências vividas prevenirão abordagens desajustadas.

Por sua vez **Emídio Ferreira** colocou, em 19 de Novembro a seguinte questão:

«Acho que o grupo de comunicação em interligação com este, devia contactar outras organizações de seniores para troca de saberes. O que pensam disso?».

Margarida Simões respondeu em 21 de Novembro: *«Penso que este grupo se deveria juntar ao dos Voluntários, porque têm partes comuns, já que esta formação é em regime de voluntariado. Para já enquanto o grupo não avançar e construir algo, não me parece que deva interligar com o da Comunicação, mas mais tarde, penso que sim».*

Ana Jacinto, Ana Ottolini e Emídio Ferreira também concordaram com esta afirmação.

No mesmo dia, **Isabel Ottolini Moreira** escreveu:

«Vou postar um vídeo, longo mas interessante. Siegfried Ramler é um dos poucos sobreviventes participantes no Julgamento de Nuremberg, em 1945, onde foi tradutor intérprete. Julgo que foi a 1ª vez que se utilizou no mundo a tradução simultânea. Neste vídeo ele conta a sua fantástica experiência e dá-nos uma pequena ideia da maravilhosa evolução tecnológica nestes últimos 65 anos».

José Barbosa, com a finalidade de lançar a discussão aos elementos dos três grupos sobre voluntariado, colocou em 30 de Novembro, no Fórum o seguinte:

“Juntar num só grupo os 3 grupos com afinidades com o voluntariado”.

Não é um tópico, mas sim uma sugestão - que, dados os pontos comuns, tal como já percepcionado por alguns de vós, inscritos em mais do que um destes 3 Grupos, se junte o Grupo Voluntários com o

de Voluntariado na Escolas e o da Aprendizagem pelo Saber e Experiência dos Seniores.

Vantagens:

- a 1ª e não negligenciável é que “simplificávamos a vida a todos”;
- todos acompanhariam melhor as ideias e as propostas de cada Grupo.

Passaríamos a ser um novo Grupo de 11 elementos, para já.

José Barbosa disse então no Fórum que apenas 5 do total dos 15 inscritos nos 3 grupos de Voluntariado, tiveram a oportunidade de responder à sua sugestão feita há 2 semanas, concordando com ela. Não tenho havido mais respostas, José Barbosa avançou com a marcação de uma reunião para o dia 9 de Dezembro.

Por sua vez, em 1 de Dezembro **Fernando Caldeira** afirmou:

«Eu estou de acordo que se juntem os Grupos dos Voluntários, mas espero que da discussão sobre a fusão saibam distinguir os fins a que se destinam.

Os voluntários nas Escolas terão que partilhar ideias com professores, auxiliares, alunos e encarregados de educação.

Devem estar preparados para reuniões a horas mais díspares como aconteceu em algumas em que estive presente, por exemplo, professores das 10h até às 14h, e encarregados de educação depois das 18 – 19 horas. Com os alunos são reuniões sempre com horário imprevisível.

Há no entanto hoje nas escolas um elemento que deverão consultar que, no meu entender é o Conselho Geral, que tem poder e organização na gestão da escola. Na maioria das vezes é eleito e composto por professores, alunos, pais e forças vivas bem como pelo representante da autarquia.

Como exemplo, deixo-vos aqui o da última escola em que participei, a Escola Secundária António Arroio [...].».

Margarida Simões em 12 de Dezembro e na sequência da reunião proposta por José Barbosa, escreveu o seguinte:

«A reunião havida na passada quinta-feira levou-nos a um caminho subentendido na apresentação do PowerPoint do José Barbosa.

- *Que devemos continuar a discutir sobre voluntariado;*
- *Que deste grupo alargado deveria sair um grupo deste curso da Universidade Sénior da UTL que se apresentaria em diversas instituições, para fins de voluntariado em áreas específicas que iremos trabalhar até terminar o curso;*
- *Que este subgrupo teria acções para além do término deste curso.*

Se entendi bem, estou parcialmente disponível para trabalhar neste sentido».

José Barbosa respondeu, em 14 de Dezembro:

"Obrigado pelo resumo das conclusões da reunião de 5ª feira passada.

Proponho que, no intervalo das aulas de hoje, falemos (os que participaram na reunião) para avaliar se existe o suficiente interesse dos restantes membros dos Grupos, que justifique avançarmos".

Emídio Ferreira e **Ana Jacinto**, concordaram com a ideia.

Tendo sido interrompidas as aulas no período natalício e retomadas em Janeiro de 2011, **Margarida Simões** adicionou o seguinte post:

«A partir do momento em que concordámos inserir este grupo, no grupo "Os voluntários", deixa de fazer sentido as nossas discussões e troca de experiências neste grupo. Estou a elaborar um documento com as situações mais relevantes que se passaram neste grupo. A partir deste período, a minha participação passa a ser naquele grupo».

Fica assim encerrado o grupo **A Formação transmitida através da experiência e da sabedoria dos seniores.**

9.5. Grupo “Criatividade e Comunicação”

Texto de António Nunes de Almeida e Vítor Lima

FÓRUM “GRUPO CRIATIVIDADE E COMUNICAÇÃO”

CRIATIVIDADE E COMUNICAÇÃO teve como intenção debater o que se entendia como criativo e como comunicação. A breve trecho se percebeu que essas designações tão simples, não o eram na prática, o mesmo é dizer no entendimento de cada um.

Quando **Nunes de Almeida** perguntava se ...*“o processo criativo é de génese instintiva ou se é um produto da experimentação ou aprendizagem”* as respostas não foram muito unânimes. Ele próprio admitia que o processo de criar nascia já com a pessoa.

Rogério Costa Abrantes tinha outra opinião como podemos ver, porque convictamente afirmou ...*«Vejo a criatividade, de um modo geral, como algo mágico apenas ao alcance de alguns. Na comunicação, antevejo que cada vez mais seja imprescindível adicionar ou misturar criatividade para captar a atenção dos destinatários da mensagem devido às barreiras que cada um vai criando à sua volta.*

É um ponto de vista interessante se nos lembrarmos de uma actividade que bem pode ter esse ponto de vista como definição: a publicidade ou o outro braço dela, a propaganda.».

Houve quem fosse mais prático nas suas definições de comunicação e as trouxesse para o dia-a-dia da sua vivência.

Olga Martinho teve esta visão curiosa ...*“em relação aos meus vizinhos, a comunicação é de não convivência com os do piso de baixo (os ratos, nem mesmo depois de ver o filme RATATOUILLE mudei de opinião ...mas salutar com os de cima, os pássaros, temos um acordo, nem eu os como fritos nem eles me estragam a minha horta biológica”.*

Na realidade conceitos diferentes de comunicação se foram impondo neste fórum. E o que será o futuro? Foi **Fátima Rosado da Silva** que albergou a pertinente pergunta. Esta: «... lembrei-me de analisar a evolução que a comunicação e a criatividade sofreram ao longo dos últimos séculos. Dei comigo a imaginar como serão daqui a uns séculos. Como imaginam o futuro relativamente a estes temas?»

Não será fácil de responder. Mas **Nunes de Almeida** arriscou que seria impossível dar previsão clara a essa dúvida, pedindo ao fórum para lembrar o que era a comunicação dez anos atrás, desafiando a sua imaginação colectiva a meter-se ao caminho criativo, talvez a única forma de visionar esse pretendido futuro.

Vítor Lima tinha para si que a criatividade está em toda a parte e em tudo o que fazemos. *...É também instintiva. Está em todos os indivíduos. Em graus diferentes. Mas é algo mais do que ser inteligente. É ser pensador, é ser sonhador. É ser persistente e ousado. Também ser sensível a tudo o que nos rodeia.*

Será assim, há mesmo mais quem concorde com este postulado.

Foi a **Ana Otollini** a colocar de certa maneira uma fórmula conciliadora. Desta forma: «*Em relação à imaginação acho que nascemos com ela, mas habilidade para escrever, pintar, tocar, compor, etc. ... criar, nasce com a pessoa. Caramba, até estou muito filósofa, desculpem, é por ser Domingo!*»

10. FALOU-SE MUITO DE

Texto de Margarida Simões

O Curso teve um total de 27 aulas, bastante diversificadas, sendo agrupadas nas temáticas dos 6 módulos que compuseram o curso.

Os módulos que ocasionaram mais debates e a produção de maior volume de trabalhos, com visibilidade nas aprendizagens, foram o Módulo III – Sociedade e Cidadania e o Módulo IV- Saúde e Qualidade de Vida.

No Módulo III, das aulas que mais levaram os alunos a reflectir, foram por um lado a da Professora Teresa Correia de Barros que falou de Ética, na sua aula sobre *Relacionamento Sustentável*, e por outro, a da Professora Conceição Pequito Teixeira sobre *Sociedade, Cidadania e Participação em Portugal*. Igualmente a lição do Professor Brandão de Brito sob o tema *Globalização e Mercados Emergentes*, mereceu várias referências e várias reflexões.

No Módulo IV, a aula da Professora Fátima Baptista - *Ser Suficientemente activo para envelhecer com sucesso*, convidou a reflexões e bastantes abordagens do tema.

Também se deve referir, que no Módulo V – Alimentação e Qualidade de Vida, a aula do Professor Pedro Teixeira sobre *Nutrição Saudável: saber escolher para saber comer*, foi ao encontro dos interesses dos presentes, que produziram vários trabalhos sobre este assunto.

Está subentendido todo o trabalho levado a cabo pelos monitores do Módulo I – As Tecnologias de Informação, que conseguiram incentivar os alunos a utilizarem a plataforma de trabalho colaborativo (NING), com sucesso, bem como a importância do modelo de "ensino/aprendizagem", das aulas dadas pelo Professor Artur Ferreira da Silva, que privilegiou, não o "*Impart of knowledge*", mas a "construção colaborativa de aprendizagens", e que foi a "alavanca" para a concretização do *e-book*.

11. BALANÇO DA

PARTICIPAÇÃO NO e-BOOK

Texto de António Nunes de Almeida

"Para mim o *e-book* foi uma trabalhadeira dos diabos que valeu bem a pena".

Texto de Jaime Bahia

Sim... mesmo muito trabalhoso, mas conseguimos!
Querer é poder e colectivamente CONSEGUIMOS!

Texto da Ana Ottolini

Participar no *e-book* foi igualmente um desafio que me deu um enorme prazer. Colaborei com três textos e enquanto estudava e pesquisava na net, nos meus apontamentos e nos textos dos professores, o tempo "voava". Conclusão:

Valeu a pena!

E aqui, uma palavra de agradecimento ao Professor Artur Silva, Margarida Simões, Jaime Bahia e António Almeida.

A minha participação no e-book

Vou a caminho da Reitoria, para mais uma aula do primeiro curso sénior da Universidade Técnica de Lisboa e junto à Praça da Figueira dou de caras com um cartaz, com o Mourinho a “olhar” para mim e em letras garrafais para todos os que por lá passam lerem bem.

Dizia assim: “Para mim não há dificuldades, há desafios”.

Fiquei a pensar nesta frase e nem reparei a que produto se referia, ou o que é que aquele cartaz pretendia vender.

Não passa de uma frase publicitária. Fico na dúvida se o Mourinho a terá pronunciado e se a disse, em que contexto.

Mas, talvez por ir para a aula da Universidade Sénior, pensei no e-book e tentei tirar algumas conclusões da minha participação no 1º curso sénior lançado pela UTL.

Ao decidir inscrever-me neste curso, as temáticas agradaram-me. Mais umas que outras e logo no início, face às diferenças de idades e a heterogeneidade do grupo, com vivências profissionais muito diversas, com alguns alunos ainda no activo e outros não, encontrei uma disponibilidade e a vontade que todos tínhamos em crescer em conhecimento, em aprofundar temas, em aprender mais.

Talvez por isso e também por trocar ideias com os colegas e aqui tenho de fazer uma pausa e dizer que se criou um clima ameno, de entreajuda e camaradagem entre os vários elementos do grupo, tendo ajudado o ponto de encontro no intervalo, com o chá e o café e as bolachinhas, que nos aproximou e ajudou a vencer o frio no Inverno.

Mas por tudo isto referido, tive a ideia de criar na plataforma NING, ferramenta que veio demonstrar o reforço das inter-acções e aprendizagens de todos nós, um grupo denominado e-book do primeiro curso sénior. Já tinha falado com alguns colegas, nomeadamente o Jaime Bahia, que já tinha feito foto-livros disponibilizados na Internet e pareceu-me que seria um trabalho interessante, que além de unir o grupo, seria um ponto de convergência, que após o término do curso ficaria em “memória” e reflectiria o nosso trabalho, as nossas aprendizagens e aprofundamentos dos vários temas, bem como espelharia as principais intervenções na plataforma NING.

E um livro é sempre um livro. Podemos estar anos sem o ler mais, e um dia termos vontade de voltar a ver as caras dos nossos colegas, as fotos das aulas, os depoimentos, etc. Pensei que seria uma boa recordação em qualquer idade.

O facto do Professor Artur Ferreira da Silva abraçar esta ideia e de manifestar a sua disponibilidade em me ajudar, deu-me força, mas ao mesmo tempo senti uma dificuldade grande. Como motivar o grupo todo?

Tive ao meu lado um colega excepcional, o António Nunes de Almeida, com imensas qualidades e que se disponibilizou a ajudar-me, a trabalhar comigo e a levar avante esta tarefa, mas disse logo que eu seria a coordenadora deste trabalho, já que tinha sido a criadora do grupo.

A minha experiência profissional como coordenadora de vários projectos, ajudou-me a implementar uma dinâmica e uma forma de comunicação que conduziu à participação dos colegas e à produção de trabalhos para o *e-book*.

Assim, posso concluir que este trabalho foi para mim um enorme desafio, mas ao mesmo tempo gratificante e compensador. Tive imenso gosto em ver o resultado final, composto por todas as contribuições, um trabalho colectivo, com o mérito de todas as participações. Este trabalho tornou-nos coesos e permitiu fazer algumas amizades.

Considero que este *e-book*, feito pelos alunos do 1º Curso Sénior da UTL, de que eu fui apenas o "fio condutor", deixa uma marca deste curso e demonstra o empenho e a vontade de aprender e ir mais além, de um grupo na faixa etária dos 50 aos 76 anos.

Estão de parabéns os organizadores e coordenadores deste curso.

Está de parabéns a Universidade Técnica de Lisboa, porque imprimiu um ritmo e deu um leque alargado de matérias, com um corpo docente muito qualificado, o que me permitiu, ao terminar este 1º curso, dizer que atingi plenamente os objectivos que me propus e que VALEU A PENA.

12. CONCLUSÃO

Valeu a pena! Depoimentos dos alunos:

Texto de Alberto Camacho

Este curso permitiu-me

Fazer alguns amigos (já)
Aprender com alguns dos professores (não todos!)
Encarar a possibilidade de fazer um Mestrado (que surpresa!)
Em ligação com o ponto anterior, rever alguns temas com que trabalhei ao longo da minha vida, para fazer os dois trabalhos que vou entregar este semestre. Isso deu-me muito prazer (e muito trabalho!)

Texto de Ana Maria Jacinto

COMO VIVI A PARTICIPAÇÃO NESTE CURSO

Quando soube que tinha sido seleccionada para o curso, fiquei muito satisfeita, porque achei que se tratava de uma nova oportunidade na minha vida. Realmente, a participação ao longo das várias aulas foi confirmando este sentimento, porque foi sempre gratificante estar presente. Explicando melhor a minha opinião, quero, aqui e agora, salientar alguns aspectos.

Em primeiro lugar, uma palavra sobre a natureza das áreas temáticas que abordámos. Considero que a selecção feita foi muito inteligente, porque os temas, que lhe estão associados, são temas muito actuais e que interessam a qualquer cidadão atento ao fenómeno político e

sociológico. Apenas julgo que faltou uma área temática relacionada com noções de Direito, mas entendo a sua ausência, uma vez que na Universidade Técnica de Lisboa não há Faculdade de Direito. Deixo, no entanto, aqui a sugestão de as Universidades de Lisboa poderem fazer uma parceria para cursos seniores com estas características.

Já fiz, em local próprio, os comentários que achei pertinentes sobre as diferentes áreas, mas mesmo assim, deixo aqui mais alguns apontamentos. Em primeiro lugar, quero salientar que, apesar de deter um domínio razoável das Tecnologias de Informação na óptica do utilizador, aprendi muito mais durante estas aulas, sobretudo ao nível das comunidades de prática, redes sociais e das suas ilimitadas possibilidades. São recursos que nos permitem estar em contacto com o mundo, mundo que cada vez é mais plano e acessível a todos, apesar de haver povos que ainda estão muito privados de tirarem partido de todas as ferramentas presentemente disponíveis.

A participação colaborativa na plataforma utilizada colocou também todos os participantes em diálogo permanente, o que foi excelente e revelou-se, uma mais-valia.

De seguida, o espaço e o tempo dedicados a "História, Arte e Cultura" foi estimulante, embora considere que, para mim, as áreas mais actuais tenham sido "Sociedade e Cidadania" e "Biodiversidade, Ecologia e Meio Ambiente". Mas, todas as áreas tiveram o seu interesse.

Quero deixar um registo especial relativamente aos extraordinários professores que tivemos. Obviamente que todos detêm um conhecimento científico exaustivo sobre as matérias tratadas, não é este aspecto que quero salientar, mas sim, o facto de ter sido sempre visível o facto de terem querido ajudar-nos a adquirir, num curto espaço temporal, um conjunto de noções práticas, de grande utilidade para o nosso dia-a-dia. O seu poder empático foi uma constante e todos nós o sentimos, ao longo das semanas, bem com esta capacidade de interacção, capacidade sábia...porque a maior parte dos docentes se aproxima também da média etária dos participantes.

O ambiente cordial gerado entre todos os participantes foi caloroso e os laços de boa amizade foram tecendo as suas teias. Certamente que não nos vamos perder de vista e tentaremos continuar a contactar-nos.

Tive muita pena de não ter transitado para o 2º semestre, mas obrigações familiares inadiáveis fora de Portugal, a tal me obrigaram. Por fim, se me é permitido, gostaria de deixar uma pequena nota à metodologia a imprimir ao próximo semestre quanto à importância de se realizarem alguns exercícios em sala de aula, quer individuais quer grupais. Certamente que todos concordamos que é a melhor forma de se aprender, ou seja, partir do diagnóstico e estudo de casos para os princípios e as regras. Desculpem-me esta franqueza...

A todos os colegas que vão ter o privilégio de continuar, desejo o melhor aproveitamento do curso e as maiores realizações pessoais e felicidades. Acho que o aprofundamento temático que vão realizar vai ser certamente de muita utilidade para todos. Até sempre!

Texto de Ana Maria Ottolini P. Machado

Este curso permitiu-me obter uma nova experiência de aprendizagem e de certa forma de vida.

Este curso permitiu-me voltar a estudar e interessar-me por várias matérias, ler, escrever e muito especialmente ter contacto com pessoas que logo após a primeira aula passaram a ser colegas e amigos. Foi um acontecer de camaradagem muito gratificante, tanto nas aulas como através da plataforma, *facebook* e *e-mails*.

Os professores conseguiram que me interessasse por matérias que nunca pensei vir a poder interessar-me. O seu entusiasmo na exposição, a possibilidade de intervirmos sempre que desejássemos, e o "microfone ruidoso" foram factores decisivos para que tal acontecesse.

O Professor Lopes da Silva, sempre presente, com a sua calma lá ia apresentando os novos docentes aos alunos não deixando de verificar... o microfone.

Todos os professores contribuíram para o meu entusiasmo na UTL, mas gostaria de destacar o Professor Artur Silva, que para além de ser um excelente orador, foi um colaborador incansável e o mentor das tarefas a que nos propusemos.

Logo na sua primeira aula o modo respeitoso e agradável com que perguntava aos alunos quem eram e porque tinham vindo para a UTL, pôs-me logo à vontade e de imediato pensei “ainda bem que me inscrevi aqui”.

Também me recordo das suas intervenções com graça nas aulas do Professor Tribolet.

Lembro-me que um dia com ar sério me pergunta:

- Então com um nome tão bonito, Ottolini - vai aí escrever Duarte Silva? Isso não tem graça nenhuma, está pior que o meu filho....

Enfim, todos os momentos que passei na UTL com todos os colegas amigos, com os vários professores, com os monitores fantásticos sempre presentes, fizeram esta experiência muito gratificante. Um obrigado a todos!

Texto de Angelina Adelaide Rodrigues

Este curso permitiu-me em primeiro lugar a satisfação/prazer de voltar à universidade. Estimulou-me a aprofundar assuntos de interesse relevante a nível pessoal e social.

Deu-me a conhecer ferramentas com utilidade para o meu quotidiano.

Conhecer e conviver com pessoas de larga experiência de vida, percursos profissionais diversificados.

Permitiu-me uma actualização sobre abordagens, métodos de pesquisa e comunicação.

COMO EU VI O CURSO NA UTL

Nesta altura, o 1º Curso de Formação Universitária para Seniores está há muito terminado. Porque foi um momento bom na minha vida de sénior, entendo razoável que dele fale, seja nos seus aspectos positivos, seja nos menos brilhantes.

Caído poderei dizer por acaso numa notícia de um jornal, o Diário de Notícias (cujo recorte guardo como uma quase preciosidade) que reforçava o que “rapazes” da minha idade já tinham soprado nos meus péssimos ouvidos, resolvi ver o que era isso de UNIVERSIDADE TÉCNICA LANÇA CURSO. O texto onde a notícia estava inserida explicava nalgumas colunas o que “isso” podia ser.

Depois de uma inscrição sem resposta, estava no Algarve quando decidi estrear uma *pen* de banda larga. Vou encurtar: soube pela net que aquele era o último dia para a inscrição. Graças à penn, não falhei! Dias mais tarde recebi a informação que me pôs à procura de onde era a reitoria da UTL: fora aceite como aluno!

Compareci no dia 4 de Novembro. Surdo como sou, pouco ouvi, mas percebi onde estava e essa percepção persiste ainda hoje que o Curso é história.

Vi uma Ana que se queixava de ter sido despedida pelos netos, uns senhores com ar razoavelmente circunspecto, outras personagens cuja beleza interior se deixava ver e não resultaram em engano nesse aspecto. Vim a conhecer uma interessantíssima personalidade de nome Margarida entre outros bons encontros.

Achei que ia gostar, tinha é que resolver o problema auditivo por qualquer forma mecânica e expedita, sentando-me, por exemplo, perto de uma fonte de som. Um senhor professor não circunspecto mas professor quanto bastasse, entrou-me pela quase ignorância da minha informática. Falava numa coisa estranha, um ninja, assim parecia, mas para o qual eu não via qualquer utilidade até que amigos de fresca data e idade menos fresca como a minha, escreveram num papel NING. Ah! Assim eu também não percebia o que era aquela coisa, mas não seria brinquedo ou personagem agressiva. Vamos com paciência, reflecti.

O som na capela – logo um agnóstico havia de ter aulas numa capela ... - era pior do que péssimo e assim ficou até que os mentores das nossas 4 horas semanais dessem por concluída a experiência e achassem que valia a pena arranjar um microfone decente. Talvez tivessem sido impulsionados não pelos meus terríveis ouvidos mas pelo torcejar de algumas professoras ao tentar falar de pé para um microfone sentado. Fosse o que fosse, o certo é que acabámos por ter um horripilante *feedback* sempre que o lente de microfone ao peito cruza a fronteira estratégica da linha de auto falantes da sala.

O frio que se sentia em tal ex-sagrado local, sem muitas condições para as novas missas do saber, aliou-se à total falta de som para fazer da lição do Prof. Tribolet o perfeito momento perdido na ânsia do conhecimento. Ninguém percebeu nada da aula!

Devo dizer que em abono da verdade – ainda que conheça a qualidade do Prof. Tribolet – não achei que tivesse tido em consideração o facto de os alunos não serem peritos na matéria dada e não se terem apercebido de que em duas horas – ademais sem microfone a ajudar a excelente forma como o lente tentou dar a aula – tal matéria dificilmente seria apreendida.

Esse defeito, para evitar dizer erro porque este pode ser meu, veio a repetir-se ao longo do curso, aqui e além. Porque colhi a impressão de que houve algum imprevisto ou falta de experiência na organização do Curso – as primeiras vezes têm sempre esse preço – quer na escolha das matérias a leccionar, quer na oportunidade na relação matérias realmente leccionadas com a audiência real.

Lentes houve a que lhes faltou o sentido da visão ou do conhecimento de quem tinham à sua frente. Olvidavam que estavam a falar com gente já reformada de profissões várias, pessoas algumas com doenças – foi patético um deles a recomendar pequenos-almoços que me levariam a mim, diabético, direitinho para um Hospital - ensinamentos pueris na situação sobre limpeza e tratamento de animais, por aí! Não posso esquecer ocasiões perdidas em que perante uma plateia de pessoas que pouco percebiam do assunto, se entrou com minudências de espanto na composição interna de estames e volutas complicadas dos organismos geneticamente modificados, quando no meu entender de leigo curioso, bastaria uma pequena introdução técnica, seguida de debate sobre as vantagens e desvantagens de tais transgénicos!

Foram para mim, universitário de poucos dias, estes atrás os pontos negros de uma experiência boa como foi este Curso livre de Ciência, Tecnologia e Cidadania.

A iniciativa do Livro de Curso, o *e-book*, foi das coisas mais excelentes que ali tiveram lugar, juntamente com a intercomunicabilidade oferecida e aproveitada pela maioria dos alunos através da plataforma NING. No meu caso particular foi um renascer do meu pendor adormecido para a palavra escrita, do que fico para sempre agradecido aos tempos passados neste Curso.

Ouvi (às vezes oiço...) vozes que pediam uma informática mais do ponto de vista do utilizador. Não tenho opinião muito formada sobre isso, porque afinal toda a gente manuseou mais bem que mal, o sistema posto ao nosso serviço e aprendizagem.

Termino – vai sendo tempo – referindo temas que acredito poderem ser objecto em cursos subsequentes pelo interesse que têm. Sem embargo de sugerir que venham a ser postos à disposição dos candidatos não um, mas vários planos com disciplinas alternativas, penso que versando tecnologias, economia, saúde para populações idosas, sexualidade na terceira idade – uma falta talvez grande demais neste curso – sociedade e cidadania, alimentação apropriada às idades presentes, arte e literatura, as quais são pontos que considere para mim, de muito interesse. Entende-se, claro, que extirpados de alguns defeitos como os apontados. Outros haverá, que a análise do grupo de trabalho organizador, sabiamente saberá escolher.

O saldo é, afirmo-o sem rodeios, francamente positivo. Que sejam tiradas as ilações correctas deste tempo por alguém mais apropriado do que eu, de forma a beneficiar outros vindouros, são honesta e sinceramente os meus desejos e votos.

Texto de Artur M. Campos Reis

Balanço do curso:

Os meus objectivos foram atingidos pois adquiri novos conhecimentos.

Exceptuando a Informática, todos os outros temas foram abordados em aulas de menos de duas horas e é óbvio que com este tempo os assuntos não podem ser aprofundados, apesar da boa vontade dos professores. Com este formato duvido que alguém pudesse fazer melhor.

Texto de Emídio Duarte Ferreira

Este curso permitiu-me enriquecer mais o meu conhecimento, conhecer pessoas e conviver.

Texto de Emília Costa Caldeira Monteiro

"Este curso permitiu-me" . Conviver, voltar à "escola", ouvir falar de matérias tão interessantes e importantes para a nossa vida e para a nossa idade. Ao longo da vida devemos aprender alguma coisa todos os dias...

Texto de Fernando Franco Pinto

"Este curso permitiu-me "continuar activo", actualizar conhecimentos e, sobretudo, conhecer novas pessoas (jovens como eu), e fazer novas amizades".

Texto de Fernando Salvador M. Caldeira

"Este curso permitiu-me melhorar conhecimentos que não soube aproveitar quando pude."

Texto de Jaime Rodrigues Bahia

“ Aprender, aprender sempre”.

Texto de José Arménio F. de Vasconcelos

Este curso permitiu-me regressar à condição de aluno, integrando uma turma muito especial composta por gente, na sua maioria, interessante e com percursos de vida longos e diversos. Permitiu-me ainda, como militar de carreira, sentir ritmos, prioridades, atitudes e preocupações de um estrato muito particular da chamada sociedade civil, num contexto de grande abertura e disponibilidade.

Finalmente também me permitiu ser beneficiário de interessantes lições sobre temas muito actuais de áreas distintas e apresentadas, na sua maioria, por excelentes “palestrantes”.

Texto de José Selão Barbosa

"Este curso permitiu-me iniciar muitos conhecimentos parte dos quais, segundo os meus centros de interesse, procurarei aprofundar numa fase posterior do nosso Curso, ou de uma forma autodidáctica".

VOU TER SAUDADES

Acreditem que vou ter saudades desta plataforma [NING].

Vou ter saudades de estar aqui a ler os vossos *posts*. De iniciar discussões e de aprender com outras. De partilhar pontos de vista diferentes e os mais variados assuntos.

Vou ter saudades deste ambiente, mas acreditem que tenho dois novos desafios pela frente e compromissos assumidos que não posso adiar e fico sem espaço para mais. Porque quem me conhece sabe que eu não entro nas coisas a fingir, gosto mesmo de as fazer.

Vou ter saudades de vós.

Vou ter saudades da ternura da Ana Ottolini, das palavras sensatas do Alberto Camacho, da "vida por sete" da Olga.

Vou ter saudades do sentido de humor do Vítor, que em momento algum foi ofensivo.

Vou ter saudades das irreverências do Rui, das palavras do Manuel Moraes, do olhar perspicaz do Emídio, das palavras amigas da Fernanda Marques e do Fernando Pinto.

Vou ter saudades da minha colega de "carteira", a Emília, com quem muito falei e com quem ri desalmadamente naquela aula do Professor (não digo o nome), que tinha um tique com os pés.

Vou ter saudades do sorriso da Maria de Lourdes Rodrigues, da calma da Isabel Abraços, das intervenções da Alda.

Vou ter saudades dos conhecimentos da Fátima Rosado da Silva, das preocupações da Nélida.

Vou ter saudades de ler os textos do António, que escreve maravilhosamente e do carinho que sempre me demonstrou.

Vou ter saudades da Ana Jacinto sempre atenta às aulas e do Rogério, que teve sempre uma palavra amiga.

Vou ter saudades dos vídeos da Isabel Moreira.

Vou ter saudades daqueles bocadinhos do intervalo com a Luísa Ferreira e o Jaime.

Vou ter saudades da voz forte da Lucinda, que até fazia tremer a sala quando intervinha, mas que sempre me proporcionou uns momentos especiais com as suas revistas temáticas.

Vou ter saudades do Prof. Artur Ferreira da Silva, que esteve sempre muito atento a tudo o que se passava nesta plataforma (talvez o NING seja para ele *a case study*) e que leu tudo o que escrevi.

Vou ter saudades de alguns professores que me marcaram mais.

Vou ter saudades das intervenções de início do Doutor Lopes da Silva que conseguiu que este primeiro curso atingisse um nível elevado.

Vou ter saudades de todos os que não mencionei, que não estiveram tão próximos de mim, mas que me proporcionaram bons momentos.

Vou esquecer os momentos menos bons, que não sobressaem do todo.

Vou estar no *Facebook*, no *e-mail*, mas não é a mesma coisa.

Texto de Manuel Duque de Moraes

"Este curso permitiu-me" , mais uma vez, confirmar a velha frase de que "cada vez mais, sei que menos sei...", e confirmar a minha convicção na necessidade de uma formação contínua ao longo da vida.

Devo dizer, honestamente, que nenhum dos seis módulos me era, inteiramente desconhecido. Assim, tive a oportunidade de:

- confirmar algumas ideias,
- "refrescar" outras,
- aprender novos conceitos,
- aprofundar, no futuro, algumas matérias tratadas,
- esquecer , definitivamente, outras...

Tive, no decurso das várias sessões, oportunidade de confirmar a boa estruturação e preparação do curso, bem como da excelente qualidade dos docentes convidados, evidenciando-se alguns pela forma como conseguiram, no pouco tempo de que dispunham, transmitir os seus "sumários".

- Fiquei, portanto, com vontade de participar noutras iniciativas do género, desde que bem estruturadas como esta.

Texto de Maria Alda Figueira

Balanco do curso: Conviver, aprofundar algumas áreas, ampliar conhecimentos.

Texto de Fátima Rosado da Silva

"Este curso permitiu-me reflectir e aprofundar assuntos muito diversificados e de grande interesse, no momento actual. Os temas tratados corresponderam aos meus interesses pessoais e foram tratados de forma brilhante pelos nossos professores da Universidade Técnica de Lisboa. Aula após aula senti-me cada vez mais motivada e interessada, o que me levou a decidir, sem qualquer hesitação, a minha continuação no próximo semestre. Devo realçar que houve assuntos que me motivaram muitíssimo e penso mesmo que descobri, talvez tardiamente, uma nova área de grande vocação: a "SAÚDE".

Por outro lado, considero que o convívio que se desenvolveu entre os alunos e o debate das matérias também se tornou muito positivo, tanto em termos humanos como na construção do nosso trabalho, nomeadamente, ao nível do nosso *e-book*."

Texto de Maria de Lourdes Afonso

O curso permitiu-me aprender. Fazer novas amizades. Reflectir sobre problemas "sérios" da actualidade.

Texto de Maria de Lourdes Soares Rodrigues

Este curso permitiu-me um verdadeiro teste à memória de conhecimentos, pouco vivenciados, e à aprendizagem de novos conceitos. Permitiu-me evoluir muito significativamente nas novas

tecnologias (meu "calcanhar de Aquiles"). Abriu-me horizontes para novos desafios, na fase de vida agora iniciada. E permitiu-me interagir com um grupo fantástico, que à medida que o tempo passava, proporcionou conversas gratificantes, troca de conhecimentos, novas amizades. Esta dinâmica só foi possível pela iniciativa da Universidade Sénior da UTL.

" O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que acontecem.

Por isso existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis." *Fernando Pessoa*

Texto de Maria de Fátima Passos Cruz

Este curso permitiu-me conhecer novas pessoas dando ainda mais valor às pessoas com mais idade que eu, pela sua persistência a nível de aprendizagem e por nunca desistirem de melhorar a sua vida, investindo neles próprios em prol dos outros.

Permitiu-me ainda adquirir novos conhecimentos, permitindo-me ter uma melhor visão sobre os assuntos da actualidade tais como, a saúde, a alimentação, o exercício físico, a informática, noutra perspectiva, entre outros temas abordados nas diferentes aulas, semana após semana.

Este curso fez de mim uma pessoa com mais consciência do quão importante é sermos participativos e activos na sociedade em que vivemos. Foi importante, ainda, para que num amanhã permaneça uma pessoa activa e participativa, podendo seguir o exemplo dos meus colegas deste curso, nunca desistir de aprender...Porque no final de tudo, nunca é tarde para se aprender!!!

Um obrigado a todos os colegas e docentes, foi um verdadeiro prazer passar estes últimos meses na vossa companhia.

Texto de Maria Fernanda Marques

"Este curso permitiu-me adquirir conhecimentos em diferentes áreas científicas, conviver com pessoas detentoras de experiências de vida e formações distintas das do meu grupo profissional e participar nas discussões contribuindo para a elaboração do *e-book*.

Considerarei igualmente gratificante a observação das aptências para as actividades de docência dos professores da Universidade Técnica de Lisboa, com quem tenho colaborado no meu quotidiano profissional."

Texto de Maria Isabel Saiote

"Este curso permitiu-me" .

- Exercitar a mente.
- Abrir horizontes.
- Constatar que ensinar e aprender não tem idades
- Saber muito mais de tecnologia.
- Perceber o papel do voluntariado e a necessidade da nossa participação e envolvimento nas comunidades.
- Como, adoptando um estilo de vida saudável, activo e participativo nos torna mais felizes.
- Perceber que temos o poder de influenciar o tempo e a qualidade de vida.
- Conviver e sentir satisfação pelo empenho, dedicação, envolvimento, optimismo, humor, competências e talentos demonstrados por professores e alunos.

Texto de Maria Isabel Abraços

Este curso permitiu-me perceber melhor algumas temáticas, mas, no que diz respeito ao Módulo da Informática, ainda me sinto um pouco embaraçada. Foi interessante fazer novos conhecimentos e, talvez amizades, através da plataforma. De facto, a rede social faz aproximar pessoas pela partilha de gostos idênticos que de outra forma creio que seria difícil apesar de estarmos juntos, mas tão afastados, dentro de uma sala de aula. Direi que fiquei mais interessada noutros temas, e gostaria de ir além do saber superficial. O incentivo a participar na elaboração de alguns textos “obrigou-me” a fazer alguma pesquisa e a poder participar no *e-book*. A bibliografia dada pelos professores foi muito útil para aprofundar alguns temas, o que penso fazer ao longo do ano.

No final do curso senti-me satisfeita por fazer parte deste grupo que tanto se empenhou por deixar um testemunho de como, em qualquer idade, se pode responder a novos desafios.

Texto de Maria Isabel Ottolini Moreira

Este curso permitiu –me concretizar algumas certezas e aumentar imensas dúvidas e talvez angústias.

A certeza de que o mundo mudou, mudou radicalmente. Mudou na economia, mudou na educação, mudou na comunicação, mudou na saúde, MUDOU!!!

As novas tecnologias permitem que o conhecimento adquirido pela humanidade, sob forma de ciência, obras de arte, música, filmes e outras manifestações da economia criativa seja universalmente acessível, a custos virtualmente nulos. Só para dar alguns exemplos: em 1991 Tim Berners-Lee não patenteou o w.w.w.(*World Wide Web*). O MIT disponibilizou toda a sua produção científica on-line. Praticamente em dez anos mudou o mundo. E, apesar de já em 1995, os Toffler terem escrito «Tal como a revolução industrial destruiu ou tornou irrelevantes muitas das estruturas políticas que a precederam, a revolução do conhecimento – e a Terceira Vaga de mudança que ela lançou – fará o mesmo a

muitos países. Os partidos e os movimentos políticos que conhecerem este facto histórico sobreviverão e moldarão o futuro dos nossos filhos.

Aqueles que o não conseguirem, serão arrastados para o tormentoso esgoto da história» e vários outros autores (Domenico de Massi, por exemplo), etc, nos terem alertado para esta mudança será que NÓS mudámos? Ou continuamos fazendo o futuro como o passado. É esta a minha grande dúvida. Já, certamente, a teria antes de vir para o curso. Mas o curso chamou-me novamente à realidade. E por isso valeu a pena frequentá-lo.

Felizmente, acredito nas futuras gerações, na sua vontade de descobrir, criar, inovar. Vejo isso nos meus netos. Mas angustia-me olhar para o país político que temos e vê-lo eternamente no passado, sem uma visão global do que queremos vir a ser.

Texto de Maria Lucinda Silva

Durante a minha formação tive a oportunidade de me valorizar, tanto a nível pessoal como profissional, uma vez que adquiri novos conhecimentos a diversos níveis, com especial relevo na área das Tecnologias de Informação e Comunicação.

Esta é uma das novas ciências em rápida evolução, e pela sua modernidade e complexidade constitui-se como um obstáculo às gerações mais antigas, visto que têm fracos conhecimentos acerca desta matéria. No mundo globalizado dos nossos dias, considero da máxima importância diminuir a nossa "iliteracia científica".

Em suma, penso que é de extrema relevância aproveitar este curso e outros que esta Universidade venha a ministrar. Felicidades para todos os membros dessa Reitoria!

Texto de Maria Luísa Ferreira

Este curso deu-me a oportunidade que eu tanto esperava mas para a qual não me sentia com coragem e, por vezes, até me julgava sem capacidade para o fazer. Retomei hábitos que fui perdendo ao

longo dos anos: ler, estudar e aprender numa base académica e não apenas da assimilação das experiências decorrentes da vida pessoal e profissional.

Tentarei aproveitar esta oportunidade. Obrigada Reitoria!

Texto de Maria Otília Gaspar

"Este curso permitiu-me tomar conhecimento sobre os temas debatidos em cada módulo, onde assimilei informação bastante interessante quer para a minha vida profissional como pessoal, alguns dos conteúdos foram extremamente úteis e irei aplicá-los ao longo do meu percurso de vida."

Texto de Maria Teresa Gomes dos Santos

"Este curso permitiu-me adquirir mais conhecimentos e conhecer melhor a solidariedade humana....." .

Texto de Maria Teresa Pimenta Bernardes

Este curso permitiu-me aprender novos temas e fazer novos amigos. Também troquei opiniões sobre as matérias leccionadas e tive o prazer de fazer novos amigos.

Texto de Nélida Bernardino

"Este curso permitiu-me ..." aumentar o poder de reflexão e decisão nalgumas matérias e permitiu melhorar as minhas capacidades pessoais nalguns pontos, assim como também nalguns pontos profissionais.....permitiu a partilha de ideias.

Texto de Olga Martinho

Este primeiro semestre foi de encontro às minhas expectativas, embora houvesse temas que me interessaram mais do que outros. Permitiu-me manter a minha disciplina de trabalho, sentir curiosidade por certas matérias que, devido à minha formação profissional, estavam “postas de lado” ou mesmo “esquecidas”. Tudo isto se deve ao empenho e entusiasmo que os professores dispensaram na preparação e comunicação das aulas, uma vez que fomos uma “plateia” muito diferente da que estão habituados a enfrentar. Também o coordenador deste curso, Sr. Professor Lopes da Silva, e todos os coordenadores dos módulos, não esquecendo os monitores, contribuíram para que não tenhamos nem portas nem janelas fechadas.

Texto de Rogério Abrantes

Este curso permitiu-me integrar um grupo de pessoas interessantes que têm em comum a vontade de ensinar e aprender, contribuindo deste modo para uma visão (e percepção) mais racional do mundo que nos rodeia.

Texto de Rui Picciochi

Este curso permitiu-me aprofundar alguns conhecimentos e conhecer novas áreas.

Texto de Susana Vieira

"Este curso permitiu-me :".

1. Consolidar alguns conhecimentos actualizando-os e integrando-os;
2. Conhecer / participar com outras pessoas que não conhecia;
3. Abrir uma janela de tempo no trabalho, ao ter oportunidade de participar noutras temáticas, actuais e abrangentes, que apesar de não ligadas directamente à execução do meu actual trabalho, completam e ajudam a alcançar e integrar, a visão da qualidade de vida como activo.

Texto de Vítor Lima

"Este curso permitiu-me ter uma visão melhorada de certos aspectos académicos, alguns dos quais estiveram sempre ao nosso lado. Esclarecer dúvidas. Calor humano da diversidade do grupo de alunos. Sinto-me bem!"

13. ÍNDICE GERAL

1.	I	NTRODUÇÃO	5
2.	A	BERTURA	10
3.	A	PRIMEIRA AULA DA UNIVERSIDADE SÉNIOR	11
4.	Q	UEM SOMOS	18
5.	A	S NOSSAS MOTIVAÇÕES	30
6.	P	LANO DO CURSO	35
	M	ódulo I – As Tecnologias de Informação	35
	M	ódulo II – História, Arte e Cultura	63
	M	ódulo III – Sociedade e Cidadania	120
	M	ódulo IV – Saúde e Qualidade de Vida	196
	M	ódulo V – Alimentação e Qualidade de Vida.....	254
	M	ódulo VI – Biodiversidade, Ecologia e Meio Ambiente.....	290
7.	O	S NOSSOS PROFESSORES	327
8.	C	OMO NOS ORGANIZÁMOS	337
9.	G	RUPOS FORMADOS	340
10.	F	ALOU-SE MUITO DE	359
11.	B	ALANÇO DA PARTICIPAÇÃO NO e-BOOK	360
12.	C	ONCLUSÃO	363
13.	Í	NDICE GERAL	382



UTL - Universidade Técnica de Lisboa
