

semanário
à quinta-feira

AGUEDA - AVEIRO
99.3
RÁDIO SOBERANA

CAMPEÃO das províncias

CABELEIREIROS
ADONIS
Não há beleza maior que a sua

preço 0,75 Euros

2ª Série | Ano 5 | Nº 248 | Semana de 26 de Junho a 3 de Julho de 2003 | edição **Aveiro** | Director: Lírio Virelha



Cursos intensivos de Verão **Julho/Setembro**
Inglês, Francês, Alemão, Espanhol, Italiano e Russo



INTERNATIONAL HOUSE
Porque aprender línguas é importante...

**inscrições
abertas**



Em Aveiro (frente aos Arcos) - Telf.: 234 426 923

Com uma nova perspectiva sobre a leitura

Livraria Navio de Espelhos abre em Aveiro

A cidade da Ria é cenário de fundo para um projecto inovador que irá revolucionar o mercado livreiro em Aveiro. Trata-se de um espaço único, aprazível, acolhedor e familiar, designado de "O navio de espelhos" e que abrirá ao público durante a primeira quinzena de Julho, junto ao Teatro Aveirense.

Página 3

Coral da Vera Cruz comemora 34.º aniversário

Página 10

entrevista da semana [Carlos Manuel Lopes Pires]



Portugal é o país da Europa que mais patrocina anti-depressivos

Páginas 4 e 5

APPLA defende mobilidade para todos

A Associação Portuguesa de Planadores do Território (APPLA) realiza, hoje, pelas 11 horas, no Museu da República Arlindo Vicente, uma conferência de imprensa para divulgar o lançamento da Rede Nacional de Cidades e Vilas com Mobilidade para Todos, uma iniciativa que interage municípios, associações de deficientes e planeadores, urbanistas e demais técnicos que pensam a cidade, numa acção concertada no tempo proporcionadora de resultados visíveis de qualificação de ambiente urbano.

Esta rede pretende adequar as Cidades e Vilas a todos os cidadãos, cumprir imperativos éticos e culturais da contemporaneidade e planear a Cidade a Vila.

JOAQUIM MANUEL SOARES PEREIRA, LDA
CONSTRUÇÃO CIVIL

Rua São Bartolomeu, n.º 33 - Centro Sudoeste
4800-369 Aveiro - Telf.: 966 320 983 - Fax: 234 511 695

SERGIFER
CONSTRUÇÃO CIVIL, LDA.

Ulisses Manuel Neves Varela

Telf./Fax: 234 555 830
Telf.: 965 087 597
Senhorinha
3740-270 Sever do Vouga

TURVELA
VIAGENS E TURISMO

AVEIRO 234 429 195
AGUEDA 234 623 800
ESTARREJA 234 842 044

Férias
a Preços Promocionais

Consulte: www.turvelaviagens.com

Victory
ORGANIZADORAS DE EVENTOS

actualidade



Jorge Ferreira e Sónia Sequeira, dois elementos da Livraria "O Navio de Espelhos"



Livraria inovadora nasce em Aveiro

Os canais da "Veneza" portuguesa há muito que inspiram artistas plásticos, poetas, escritores, músicos ou simplesmente os cidadãos que todos os dias convivem com esta beleza natural ímpar. Agora, a cidade da Ria é cenário de fundo para um projecto inovador que irá revolucionar o mercado livreiro em Aveiro. Trata-se de um espaço único, agradável, acolhedor e familiar, designado de "O Navio de Espelhos" e que abrirá ao público durante a primeira quinzena de Julho, junto ao Teatro Aveirense.

Ana Sofia Pinheiro

«O navio de espelhos/
Não navega cavala.../
O seu porão traz nada/
Nada leva à partida //
Vozes de ar pesado/é
tudo o que transporta //
Seus dez mil capilares//
o mesmo rosto // A mesma
cinta escura/ o mesmo
grão e posto // Quando
um se revolta/ há dez
mil insetos // Do princípio
do mundo // Até ao fim
do mundo» - Mário
Cesariury de Vasconcelos.

Foi este poema de Mário Cesariury que inspirou o nome da livraria e até o próprio poeta apoia este projecto que tem como principal missão «gerar um espaço de intervenção cultural».

«O livro passou a ser tratado cada vez mais como um objecto comercial e cada vez menos como um livro», afirmou Jorge Ferreira, um dos responsáveis pelo projecto, ao CAMPEÃO DAS PROVÍNCIAS, que justificou assim a necessidade que sentiu por fazer crescer em Aveiro um espaço diferente dos que habitualmente se vêem.

«A nossa ideia é fazer uma livraria de fundos, com uma escolha mais crítica das novidades, em que estas não sejam a principal aposta, mas sim o contrário, os livros que estão em arrembaço, que existem há muito tempo, mas que deviam constar sempre nas prateleiras».

Navegar — como um navio — pela leitura é o propósito desta sociedade

de anónima, que junta pessoas ligadas a esta área do Porto, de Lisboa e de outros pontos do país. Juntos pela causa da cultura e da literatura.

Jorge Ferreira levanta o véu sobre o que se poderá ver na livraria e prova por que é que é considerada diferente das que existem em Aveiro. «Vai haver uma aposta nas actividades culturais, em lançamentos de livros, sessões de poesia, pequenos concertos, para além de espaços para a fruição da leitura, que pode ser acompanhada por um chá, já que vai ser uma zona onde se podem fazer infusões».

Mas não se pense que se trata de uma livraria/café - «isso nunca» -, antes um local onde uma pessoa pode estar sentada a ler um livro e a beber um chá — uma boa proposta para um fim de tarde, porque não?

Para a maioria, os responsáveis pelo projecto pretendem apostar na música do mundo, «músicas tradicionais de diversos países», que têm no "Navio de Espelhos" um palco onde podem ser divulgadas, assim como peças de teatro das diversas associações do concelho, criando uma parceria de sucesso.

Funcionamento em horário pós-laboral

Uma das apostas desta livraria passa pela for-

mação das pessoas que atendem os clientes, «porque cada vez se vê mais empregados de balcão numa livraria do que se vêem livreiros». Para os interessados num espaço de leitura e de fruição cultural, a livraria vai funcionar das 10 às 24 horas, num horário que permite às pessoas deslocarem-se a espaços culturais depois do trabalho ou como sugestão de fim de noite.

Esta filosofia pode parecer à primeira vista uma utopia, mas é algo que não abalou o sonho deste grupo de agentes, que preparam a livraria há quase um ano. «Vamos estar ligados a uma livraria que está mais ou menos dentro do mesmo conceito, que é a "Ler

Devagar", em Lisboa». O conceito é novo, mas é «realista», defende Jorge Ferreira, porque antes de "entrar de cabeça" no

projecto, como seria natural, foi feito um estudo de mercado e os indicadores «muito contrários os objectivos».

Assim que um qualquer leitor entra na livraria deparará com duas zonas de leitura com sofás para se poderem sentar e desfrutar do livro — «como se estivesse em casa» —, terá também os tradicionais balcões para venda de livros e outro para se prepararem as infusões.

A livraria disporá ain-

da de uma zona infantil, com mobiliário próprio e temático, da autoria da designer Rachel Caliano, que será também responsável pela decoração da casa de banho infantil.

As paredes de estantes de livros serão interrompidas por um espaço livre, onde estará um pequeno palco, destinado a recitais de poesia, pequenos concertos, lançamentos de livros, bem como todo um conjunto de actividades culturais.

Navegar, haverá uma zona de sofás para leitura, uma estantaria de arte e música, uma outra estantaria para CD's e uma área para exposição não comercial de quadros.

Diferencial o produto

Jorge Ferreira adianta que não querem ser elitistas, apenas «oferecer coisas que não existam nos outros lados, diferenciando o produto».

A zona escolhida para a localização da livraria é considerada «muito bons» pelos responsáveis do "Navio de Espelhos", já que se trata de uma zona pedonal, «vai ser uma zona com muito estacionamento e de passagem diurna».

«Nós acreditamos seriamente que há público, pelo número de pessoas que reclamam sobre o estado actual das coisas e as pessoas conquistadas à partida já são suficiente para dar alguma dimensão ao projecto, embora haja algum público a conquistar», vaticina.

breves

b

Sucesso académico em debate na UA

No próximo dia 8 de Julho, a Universidade de Aveiro vai realizar, no Complexo Pedagógico, Científico e Tecnológico da UA., um seminário intitulado "Sucesso Académico no Ensino Superior: Contributos da Investigação".

Os interessados deverão efectuar as confirmações até à próxima terça-feira, para o e-mail ritarac@de.ua.pt ou para o telefone 234 372 575, ext. 24730.

Actividades para crianças

O Núcleo de Arte de S. Bernardo irá promover no mês de Julho actividades de ocupação de tempos livres para crianças dos 6 aos 12 anos de idade. As terças e quintas-feiras serão dedicadas a eventos lúdicos com base na matemática, expressão plástica e dramática, construção de instrumentos musicais e experiências com materiais de desperdício, entre outras iniciativas.



Aveiro Digital

PRIMEIRO CONCURSO AVEIRO DIGITAL 2003-2005

Está aberto o período de candidaturas ao Programa Aveiro Digital 2003-2005, no âmbito do POSI - Programa Operacional Sociedade da Informação. Através deste Concurso, será financiada a execução de um vasto conjunto de projectos para a qualificação das pessoas e das organizações, na região da Ria de Aveiro.

APRESENTAÇÃO DE CANDIDATURAS

As candidaturas devem ser apresentadas através do Formulário de Candidatura, de acordo com o Regulamento de Acesso ao Programa Aveiro Digital.

PERÍODO DE CANDIDATURA

De 16 de Junho a 31 de Julho de 2003.

SESSÕES DE APRESENTAÇÃO

| Área de Intervenção | Local | Data/Hora |
|----------------------|-----------------------------------|-------------------|
| Escolas | Ovar, J. Freixo/da Maré | 20.6.03, 15.30 H. |
| Serviços de Saúde | Edifício Cto. Hospital de Aveiro | 22.6.03, 15. H. |
| Solidariedade Social | Alameda Vitorino Cruz, Truro/Alva | 27.6.03, 10 H. |
| Tecido Produtivo | Agência ESCA, Nova Industrial | 04.7.03, 17 H. |
| Cultura e Lazer | Vagos, Cto de Educação e Recreio | 02.7.03, 18 H. |

MAIS INFORMAÇÕES

Em www.aveiro-digital.pt e na sede do PAD 2003-2006: Parque de Exposições de Aveiro, R. D. Manuel Álvares Trindade 2810-420 Aveiro, Tel. 234 371666, Fax: 234 340821
Correio Electrónico: geral@aveiro-digital.pt

entrevista da semana [Carlos Manuel Lopes Pires]

Estado patrocina as próprias baixas

Carlos Manuel Lopes Pires, é talvez um dos psicólogos mais falados nos últimos tempos, depois do lançamento do seu livro "Depressão Não é uma Doença" que gerou alguma polémica no meio médico e psiquiátrico. O Campeão foi conhecê-lo mais de perto, a si e às suas ideias acerca desta questão da depressão, tão em moda nos últimos tempos. O nosso entrevistado afirma ser necessário e importante que sejam reveladas "incoerções, in-verdades, ficções e mistificações, que se têm criado ao longo dos anos, relativamente a algumas situações da chamada psicopatologia, neste caso em específico da depressão".

Elsa de Sousa

Campeão das Províncias (CP) – De que trata e porque escreveu um livro com o nome "Depressão não é Doença"?

Carlos M. Lopes Pires (CMP) – Por várias razões, por uma razão científica que é o facto de contribuir para corrigir aquilo que são algumas incorrecções, in-verdades, ficções e mistificações, que se têm criado ao longo dos anos, relativamente a algumas situações da chamada psicopatologia, neste caso em específico da depressão. Depois um imperativo de natureza profissional, que é o facto de ao fim de muitos anos a trabalhar sozinho, em privado e de ver as pessoas que me aparecem aqui – eu trabalho essencialmente com adultos, que por norma já foram a médicos, a psiquiatras, já cometeram tudo – e depois de verificar que na grande maioria as consigo ajudar, que há aqui um imperativo de natureza profissional que é o de ajudar e desconfiar aquilo que se tem dito como sendo uma verdade que é às terapias psiquiátricas serem altamente eficazes e que os

tratamentos psicológicos seriam assim uma espécie de entretém ou de apoio para casos ligeiros – isto é completamente falso.

CP – O doutor defende exactamente o contrário...

CMP – Nem sequer se trata de defender um ponto de vista contrário, trata-se de a realidade ser contrária aquilo que se diz. Eu desafio que se encontrem aí quatro pessoas que andem em tratamento psiquiátrico que não andem já há anos. E, aliás, como toda a gente sabe, quando se vai ao psiquiatra e se anda lá pelo menos um ano ou dois anos, aquilo que acabam por dizer é que vai ser preciso fazer o tratamento para toda a vida. Portanto aquela ideia de se dizer que os tratamentos psicológicos são muito prolongados e que os tratamentos farmacológicos são curtos e resolvem o problema é mentira. Depois há um imperativo de natureza moral e ética...

CP – Qual?

CMP – O direito, e o dever, que todos nós temos, numa sociedade aberta, de contribuir para a informação, esclarecimento e capacidade decisória dos outros cidadãos. As pessoas precisam de

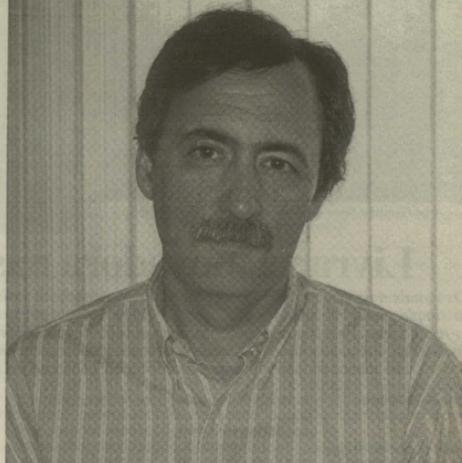
saber que a realidade e a verdade não é bem aquilo que se pretende fazer crer. É neste aspecto o título "A Depressão Não é uma Doença" é um título importante porque é a primeira vez que em Portugal alguém põe as coisas a limpo, visto que a afirmação de que a depressão é uma doença é uma mistificação, que foi criada e que deriva do modelo biomédico, o qual não tem sustentação empírica nem científica, e o livro limita-se apenas a contar isso.

CP – Como foram as reacções ao seu livro?

CMP – Poderia talvez dividi-las em dois tipos. Recebi muito o tratamento para toda a vida. Portanto aquela ideia de se dizer que os tratamentos psicológicos são muito prolongados e que os tratamentos farmacológicos são curtos e resolvem o problema é mentira. Depois há um imperativo de natureza moral e ética...

O Estado português patrocina o encobrimento e protecção de um sistema que não funciona

CMP – Eu acho que enfim alguém escreveu um livro que me permite perceber aquilo que se tem andado a passar comigo". O que aconteceu foi que muitas pessoas confirmaram ao ler o livro aquilo que já andavam desconfiadas mas que a maioria dos médicos lhes negava. De que muitas coisas que sentiam eram dos próprios medicamentos.



Lares de idosos usam e abusam de psico-trópicos

CP – E o outro tipo de reacções?

CMP – São aquelas a que eu chamo de reacções envergonhadas por parte de alguns médicos e psiquiatras, que não me disseram directamente a mim, mas que andaram a dizer

a outras pessoas.

CP – E envergonhadas porque?

CMP – Eu digo envergonhadas porque é tal a falta de convicção e de sustentação que se escondem atrás de coisas abstractas.

CP – Uma das coisas que o separa dos seus colegas é realmente essa sua frontalidade e tomada de posição...

CMP – Eu acho que nós não devemos nunca falar em casos pessoais, e no meu livro não o faço, porque se vamos falar em

casos pessoais com também teria certamente muito para dizer acerca dos casos que aqui aparecem...

Coimbra de costas voltadas à questão

CP – E as reacções em Coimbra, como foram?

CMP – Até lamento que tendo saído este livro, em Coimbra, ninguém da minha Faculdade – nem a Associação de Estudantes que tinha a obrigação de o fazer – me tenha convidado para debates. Uma das coisas que mais me chocou foi a falta de solidariedade por parte dos meus colegas.

Era uma boa oportunidade para as pessoas perceberem que a psicologia em Portugal tem profissionais que sabem o que estão a fazer, que atingiram a maioridade e que não precisam de andar encostados a psiquiatras. É que ainda se continua a ter a ideia de que o psicólogo tem de andar a dar palmadinhas no psiquiatra como se fosse seu empregado. O psicólogo tem uma formação muito mais abrangente e holística do que tem um psiquiatra que, na generalidade, e sem pretender generalizar, são pessoas com uma visão limitada do comportamento humano.

CP – Por que diz isso?

CMP – Porque têm uma visão dualista e cen-

trada naquilo que eu chamaria "Homo biológico" ou seja, ver o Homem (ou mulher) como seres estritamente biológicos no sentido estrito do termo, cujo comportamento é explicado por anomalias no cérebro.

Relativamente à questão da eficácia e em termos empíricos se nós comparamos – no que diz respeito à depressão – os tratamentos psicológicos e os tratamentos farmacológicos, os efeitos adversos e custos, os tratamentos psicológicos têm resultados muito superiores.

CP – Porquê?

CP – Porque se trata de modificar as circunstâncias que lhes provocaram ou estão a manter o problema. Não é por acaso que os níveis de recaída com tratamento antidepressivo farmacológico são altamente elevados. É preciso que se note...

CP – O problema continua lá, só foi atenuado...

CMP – Podemos ir buscar várias explicações, mas falando em termos estatísticos o que é que nós observamos? Observamos que com anti-depressivos ao fim de um ano cerca de 65 por cento das pessoas melhorou, mas acontece que ao fim de um ano sem tomar antidepressivos, trinta e tal por cento recaiu. Isto é um número ridículo. Quer dizer



Carlos Manuel Lopes Pires

e o doutoramento em Psicologia Clínica da Saúde – Tratamento da Enxaqueca. Há três anos decidiu que precisava trabalhar nas suas investigações e passou apenas a dar aulas no ISLA, porque em Coimbra tinha também muitos alunos e não se sentia motivado.

Desmistificar é preciso

Embora não seja natural de Leiria, Carlos Manuel Pires adotou essa terra como sua desde os cinco anos de idade onde estudou até terminar o Liceu, frequentando depois na Universidade de Coimbra a licenciatura de Psicologia

Desde que deixou de leccionar em Coimbra já publicou quatro livros sobre psicologia e começou a originar uma série de investigações no Núcleo em que faz parte em Leiria. Em preparação tem já um livro que na sua opinião "será mais polémico" do que o "Depressão Não é Doença" que se vai chamar "O Rei Vai Nu: Os Problemas e as Vítimas das Drogas Psiquiátricas", nesta obra Carlos Manuel Pires vai falar de todos os tipos de drogas psiquiátricas, já que uma das críticas que fizeram ao livro de que se fala na entrevista é que era só baseado em estudos estrangeiros. Na nova obra vai mostrar que de facto cá também há muita coisa e que também tem muita coisa para dizer sobre isso. Esperamos então esse livro lá para o final do ano.

→
do ao fim de dois anos, dos que melhoraram, mais de metade está em baixo.

Esta é de a realidade, não aquilo que nos querem fazer crer. Aliás, sobre isto não haveria ainda a dizer... [ler texto sobre a Depressão mais à frente no Campeão]. Até porque os anti-depressivos como nós os conhecemos hoje derivam de finais dos anos oitenta com o aparecimento do Prozac – a fluoxetina.

CP – Não é então um livro de experiência pessoal?

CMP – Não, nem sequer um livro em que eu esteja a contar casos. É uma obra que se baseia, se sustenta, quase a 100 por cento, em relatos de estudos feitos, sobretudo em Inglaterra e nos Estados Unidos da América.

CP – Onde a depressão é tratada de outra forma...

CMP – Onde existe muito mais investigação, mais divulgação, e onde, por conseguinte, não existe este panorama [como aqui em Portugal] de encobrimento e protecção de um sistema que não funciona mas que o próprio Estado patrocina. Eu acho particularmente escandaloso que Portugal seja – pelo que eu sei – o país da Europa que mais patrocina a prescrição de anti-depressivos quando se sabe que são fármacos altamente lesivos e agressivos do organismo humano, põem as pessoas de baixa e as disfuncionam. Ou seja, o Estado patrocina as próprias baixas.

CP – Mas nos casos que recebe, chegam-lhe provavelmente muitas pessoas muito medicadas, o que recomenda nestes casos?

CMP – O que eu aconselho à pessoa é que procure o seu médico e que tente reduzir a medicação segundo as regras que são mais apropriadas.

Como se sabe, em Portugal os médicos são os únicos com autoridade prescritiva, aliás aproveito também para informar as pessoas – e os médicos – que a autoridade prescritiva dos médicos não existe desde a pré-história, é um

direito que foi adquirido já por meados do século passado.

CP – Os seus dados têm uma terapia muito mais baseada no apoio psicológico?

CMP – O que se passa é que na maior parte das vezes o problema das pessoas não é a depressão, mas sim os medicamentos que estão a tomar. Há um psiquiatra americano que é contra todo e qualquer tipo de psico-fármacos, Peter Breggin que no seu último livro, chamado "Talvez o Seu Problema Seja a Sua Droga", em que ele explica que muitos dos sintomas que as pessoas se queixam são os que derivam do uso dos próprios psicofármacos. Não é preciso tirar nenhum curso para ver isto, basta consultar a lista de qualquer psicofármaco para ver que ele é passível de originar diversos problemas! Isso não acontece com toda a gente, há pessoas que se sentem muito bem, o que também pode ser um problema. Um dos efeitos mais graves que os anti-depressivos originam é a chamada mania, ou hipomania, que são estados de euforia incontroláveis que levam frequentemente a que se façam "disparates" embora no princípio isso seja confundido com melhoria porque a pessoa anda muito feliz e faz despesas.

CP – Uma consequência que pode sair cara portanto...

CMP – É isto está documentado... o que me espanta nisto é que haja psiquiatras ou médicos em geral a quem parece que eu estou a dizer uma coisa escandalosa. É um facto que está documentado! Só as pessoas ignorantes, ou que não lêem, ou que não consultam, é que não sabem isto.

CP – A falta de acompanhamento é um problema...

CMP – Esse é justamente um dos problemas. Não é o fármaco em si, mas sim o facto de se utilizarem fármacos estarem a ser utilizados fora do contexto. O fármaco devia ser utilizado quando necessário, e apenas durante o tempo necessário, mas não é isso que acontece. Ele é usado sempre e por tempo in-

determinado. Porque, gostaria de dizer o seguinte: a aquisição da autoridade prescritiva por parte dos psicólogos Norte-Americanos, não é na linha dos psiquiatras: os fármacos são utilizados acessoriamente e em situações muito específicas.

CP – Em Portugal não é isso que acontece...

CMP – Não, é a única alternativa. E depois a pessoa é largada. É pior que isso, neste momento nós assistimos a um uso excessivo de fármacos em crianças e em idosos. Algo com que todos se deviam preocupar, visto que cada vez mais cedo os jovens começam a tomar anti-depressivos. Vivemos numa sociedade em que por um lado se psicanaliso muito o nosso comportamento, e por outro se farmacologizou excessiva-

mente esse mesmo comportamento. Então se percebe que a realidade não está em nenhum destes pontos e que

existem de facto tratamentos psicológicos comprovadamente eficazes para a maior parte dos distúrbios emocionais.

Desenvolvimento da depressão dá-se cada vez mais cedo

CP – E porque as crianças e jovens?

CMP – Desde há uns anos, instalou-se [na nossa sociedade] a chamada ideia de sucesso, em que o sucesso se mede pelo poder ou pelo dinheiro e estas exigências têm-se transferido também para os jovens. Aliás os dados epidemiológicos a nível internacional mostram que há um desenvolvimento nas últimas décadas de depressão entre crianças e jovens.

CP – Que não estão preparados para as enfrentar...

CMP – Estas exigências que existem socialmente e que depois os pais naturalmente, de uma forma directa ou indirecta, transferem para o seu ambiente familiar, colocam fúrias muito elevadas às crianças e aos jovens. E começam a gerar-se humores depressivos derivados da existência de uma discrepância acentuada

entre o que é esperado, ou o que se julga que deve ser esperado, e o que se consegue, e depois a impossibilidade de construir recuros para fazer face a essas dificuldades. Muito facilmente neste contexto se desenvolvem sentimentos de desesperança, de que não vale a pena.

CP – E no caso dos mais idosos?

CMP – Em relação aos mais idosos gostaria de dizer que na Unidade de Investigação a que pertencemos estamos a levar a efeito algumas investigações em que temos verificado que há um uso excessivo e abusivo – por parte dos lares de idosos – de psicofármacos, razão pela qual não é de espantar que muitas vezes as pessoas digam que foram lá deixar um idoso e que passadas algumas semanas ele está prostrado.

CP – Ao ir ao psiquiatra ou ao psicólogo está na moda?

CMP – Hoje em dia instalou-se a moda "psi" e as pessoas vão a qualquer coisa que seja "psi", ao psicólogo, ao psiquiatra, agora também há terapias florais, cristais, reiki, acupunctura...

CP – Acha que as pessoas estão a deixar de acreditar em si próprias?

CMP – Isto é um custo da pós-modernidade que trouxe realmente a moda "psi". As pessoas gostam de criar mitos sobre si próprias, sobre as suas personalidades, os seus inconscientes... o individualismo que a pós-modernidade trouxe permitiu que facilitou o desenvolvimento das modas "psi". A Portugal chegaram as Terapias e penso que com alguma conjugação de duas ou três ideias.

CP – Quais?

CMP – A ideia do hedonismo – busca do prazer a todo o custo e combate de todo o tipo de mal-estar – aliás, uma ideia que foi muito bem aproveitada pela indústria farmacêutica: o Prozac chegou a ser promovido como uma substância que toda a gente devia tomar, porque não tinha qualquer tipo de problema.

CP – Mas o Prozac causa impotência...

CMP – Todos os anti-depressivos podem originar impotência. Calcula-se que entre 60 a 90 por

cento. Isto quer dizer que à partida há uma elevada probabilidade de seis a nove em cada dez pessoas desenvolverem impotência. Eu raramente vejo aqui casos de pessoas que não a tivessem desenvolvido.

CP – E muitas vezes nem sabem porque aconteceu isso...

CMP – Sim, acho lamentável que os médicos, por norma, não avistem. Mas há mais problemas, não é só a impotência, embora esse seja um aspecto importante.

CP – Que ainda vai piorar a situação.

CMP – Exatamente. Nas mulheres, os anti-depressivos têm tendência para diminuir, alterar ou provocar, disfunções do ciclo menstrual, o que muitas vezes origina alguns problemas, principalmente se a mulher está já na casa dos quarenta.

CP – E quanto à situação da psicologia em

Portugal?

CMP – A psicologia em Portugal está muito desarmada, precisamos de constituir uma Ordem porque também não me parece adequado que pessoas com quatro ou cinco anos de licenciatura comecem a exercer algum tipo de actividade independente, porque de facto, para e simplesmente não têm preparação para isso. É preciso que se criem condições, tal como noutros países, do ponto de vista das carreiras, para que a Psicologia atinja a maioria, o que ainda não acontece.

Também concordo com o que está a acontecer nos Estados Unidos e está em estudo noutros países, que é a aquisição da autoridade prescritiva por parte dos psicólogos doutorados com formação clínica específica, já que o direito de prescrever é também o direito de não prescrever.

e ainda



"Neste momento estou com uma licença sem vencimento da Universidade de Coimbra há três anos. Dou aulas no ISLA, na psicopatologia e numa pós-graduação dou uma cadeira de "Introdução à Psicofarmacologia", outra de "Psicofarmacologia clínica para psicólogos" e uma de "Terapias psicológicas" fazendo também supervisão clínica".

"Ao fim de dez anos – limite máximo para a licença sem vencimento – provavelmente volto a Coimbra".

"Eu orgulho-me e gosto da minha actividade. E não vejo que os profissionais tenham de ser subservientes uns em relação aos outros. Não percebo porque é que os psicólogos têm de ter algum tipo de subserviência em relação aos psiquiatras".

"O meu prato preferido é Massa de Cherne, na Celeste na Nazaré, gosto muito de ir lá comer e como sempre o mesmo. Quanto às bebidas a minha preferida é o leite, a seguir à água".

"Durmo cerca de umas seis horas, mas só por que não consigo dormir mais!".

"Acho que não tenho vícios, tento ler o máximo possível".

"Tenho uma auto-caravana e gosto muito de sair, divido as minhas férias entre a França e a Suíça, e Quadrazais – a aldeia de onde a minha família é oriunda, perto do Sabugal".

"Hobbies? Para além dos livros sobre psicologia, tenho mais de duas dezenas de outros no domínio da poesia e do romance e estou ligado ao atletismo, trabalhando as competências psicológicas com os atletas".

"Gosto de ler, livros profissionais, poesia e banda desenhada, ando a ler vários livros ao mesmo tempo mas todos profissionais".

"O que penso em relação à polémica em torno da pedofilia em Portugal? São todos culpados, de uma forma ou de outra"...[r]

b

Universidade de Aveiro promove cursos de Verão

A Universidade de Aveiro vai promover cursos internacionais e estígio científicos durante os meses de Julho, Agosto e Setembro. Os cursos serão dirigidos a públicos de diferentes sectores como Língua portuguesa, Biologia, Física, Química, Ambiente e Electrónica. Os estrangeiros poderão frequentar um Curso Internacional de Verão em Língua Portuguesa, no Departamento de Línguas e Culturas, de 3 a 30 de Julho. Para os alunos do ensino secundário estará disponível o programa Ocupação Científica de Jovens nas Férias.

Europa Multicultural em seminário

"Rituais de vida numa Europa Multicultural" é o título do seminário que decorrerá nos dias 7 e 8 de Julho no Acto - Instituto de Arte Dramática, em Estarreja. Os sociólogos José Manuel Mendes e André de Brito Correia, e José Filipe Pereira, director artístico do ACTO, serão os palestrantes convidados. O debate é dirigido a encenadores, coreógrafos, actores, produtores e profissionais das artes performativas.

ACTO realiza audições

O ACTO - Instituto de Arte Dramática vai realizar audições entre 7 e 18 de Julho para o elenco permanente, aceitando também estagiários.

Mostra de Gastronomia Regional em Agosto
A Região de Turismo da Rota da Luz, em colaboração com a Câmara Municipal de Aveiro, vai promover pelo oitavo ano consecutivo a realização da Mostra de Gastronomia Regional, que decorrerá entre os dias 9 e 17 de Agosto no Parque de Feiras e Exposições de Aveiro, em simultâneo com a FARAV - Feira de Artesanato de Aveiro.

dia
17

Trabalhos suspensos

A descoberta de "tesouros" arqueológicos na zona do Crasto, na Universidade de Aveiro, levou à suspensão dos projectos de construção de três residências universitárias, com 634 camas. Os projectos, inscritos no PRODEP em 2000, com um custo total de 8 milhões e seiscentos mil euros, eram para arrancar ainda este ano. «Os projectos das residências irão ficar parados até se ter a certeza da importância dos achados», afirmou Paulo Morgado, sem contudo, pôr em causa o plano de construção.

«É preciso trabalhar com cuidado, analisar bem, inventariar todas as peças e depois, caso seja extremamente necessário, levá-las para outro local», considerou o dirigente académico.

dia
18

AAUAv falha protocolo



A Associação Académica da Universidade de Aveiro faltou à assinatura dos protocolos, mostrando assim o seu descontentamento com o Governo Civil por ter reduzido o apoio financeiro de 12.500 para 5 mil euros.

José Manuel Leão, Governador Civil, esclareceu que para atribuir os 81.750 euros às várias associações do distrito, o Governo Civil andou a poupar «desde os telefones à

luz, passando pelo papel e outras despesas correntes». O governante realçou o facto de não ter reduzido o apoio aos estudantes dos Países de Língua Oficial Portuguesa (PALOP), através dos Serviços de Acção Social da Universidade de Aveiro.

Estação em risco

António Matos Almeida, deputado da CDU, afirmou na Assembleia Municipal em Estarreja, ter indícios segundo os quais a estação da CP da vila poderá passar a apedrejado.

«Se tivermos em conta a desclassificação já ocorrida da Estação de Avanca e o anunciado fecho dos cancelados de Salreu e Apeleias, pode-se chegar à conclusão que nem tudo parece estar sobre carris no nosso concelho», disse.

dia
19

Santa Casa sob investigação

A Santa Casa da Misericórdia de Oliveira do Bairro está a ser investigada por inspetores do Instituto da Solidariedade e Segurância Social, após terem sido enviadas ao ministro da Segurança Social e do Trabalho várias cartas denunciatórias de supostas irregularidades, que deverão estar ligadas à cedência de uma viatura a um ucraniano e a falta de orçamentação na aquisição de determinados bens, assim como a alegada existência de um "saco azul" que serviu, durante um período, para pagar a um clínico.

dia
20

Estado intervém no património

Quatro intervenções no património de Aveiro têm prazos marcados, duas das quais estão em fase de obras e as outras duas ainda estão em papel.

O secretário de Estado da Cultura, José

Amaral Lopes, esteve em Aveiro, em visita oficial, tendo visitado as obras do Teatro Aveirense, da Capitania, da Casa Major Pessoa e do Museu de Aveiro.

A Câmara espera abrir o palco do teatro no mês do Outubro e a Capitania receberá a Assembleia Municipal, já no mês de Setembro.

Dois mortos em colisão

Dois mortos foi o resultado de uma colisão entre dois veículos de duas rodas, um deles sem motor, ocorrida no itinerário Complementar (IC 2), na zona de Bicarranho, Sangalhos.

As vítimas mortais são Manuel Dias Alves Neto (conductor da bicicleta), de 36 anos, residente em Avelãs de Caminho, e João Fernando Vidal Lopes, de 20 anos, morador em Aguada de Baixo, Águeda, que se fazia transportar num motociclo de alta cilindrada (500cc).

A extrema violência do embate, levou a que fragmentos da bicicleta fossem recolhidos pela GNR numa extensão de 170 metros.

dia
21

Socialistas impugnam eleições na SIMRIA

As Câmaras socialistas de Aveiro e Ovar impugnam judicialmente as eleições para os órgãos da empresa de saneamento SIMRIA, que determinaram um conselho de administração de cinco elementos, todos dos PSD.

Segundo o presidente da Câmara de Aveiro, Alberto Souto Miranda, a sua autarquia e a de Ovar invocam "abuso de direito" da maioria social democrata na SIMRIA, que se terá traduzido na violação das normas que regulam a actividade das sociedades empresariais.

A norma alegadamente violada consagra o direito de indicar um administrador a uma

minoridade que vote contra a proposta da lista vencedora, no processo de escolha do conselho de administração.

dia
22

Mano Nunes vence eleições



Mano Nunes venceu, no passado sábado, as eleições no Beira-Mar, registando 1.334 votos, contra os 537 da candidatura adversária, de Caetano Alves.

Mano Nunes vai cumprir mais um mandato (o terceiro) de três anos à frente do Beira-Mar que continua a disputar a SuperLiga de futebol e prepara-se para, dentro em breve, formalizar a assinatura de protocolos com quatro multinacionais ligadas ao desporto.

Os acordos, ainda não divulgados, deverão permitir a contratação de mais valias para o plantel, sendo que António Sousa e António Frasco constituem a equipa técnica auri-negra.

Cruzamento da discórdia

O cruzamento de Fontão-Carregosa, na freguesia de Sôsa, em Vagos, vai receber obras de construção de uma rounda que deverá estar pronta dentro de um mês.

A iniciativa da câmara de Vagos será participada pela Prevenção Rodoviária Portuguesa e tem uma previsão de custos na ordem dos 60 mil contos.

dia
23

Forum sobre inovação em Aveiro

Aveiro foi palco, nos dias 23 e 24, do 1º Fórum Luso-Espanhol de Inovação em Teleco-

municações. A organização do encontro ficou a cargo da Fundação Luso Espanhola que convidou como palestrante o maior especialista mundial em Cibercultura, Derrick de Kerckhove.

O Grupo PT e a empresa de telecomunicações Telefónica marcaram presença entre os participantes.

Escola Profissional com novos cursos

A Escola Profissional de Aveiro vai abrir quatro novos cursos no próximo ano lectivo, dando início à qualificação profissional de nível II e reforçando com um novo curso a oferta de nível IV, pretendendo dar mais alternativas aos alunos que não seguem o Ensino Secundário e dando ao mercado de trabalho quadros médios qualificados.

Qualquer aluno que tenha sucesso no Ensino Secundário ou que não queira continuar os estudos académicos, tem na Escola Profissional de Aveiro uma alternativa.

dia
24

Tiroeteo em Aveiro

Um tiroeteo, registado na passada segunda-feira, em pleno centro da cidade de Aveiro, em frente ao antigo Cinema Avenida, na Avenida Dr. Lourenço Peixinho, provocou quatro feridos.

O alegado autor dos disparos tentou fugir, tendo sido detido, minutos depois, pela Brigada Anti-Crime da PSP de Aveiro, na Rua Eng. Von Hafl.

O segundo homem envolvido foi atingido pelos disparos e transportado para os Hospitais da Universidade de Coimbra, onde deu entrada em estado considerado grave.

Os outros três feridos foram atingidos acidentalmente e tratavam-se de pessoas que passavam na rua na altura dos disparos e deram entrada no Hospital Infante D. Pedro, em Aveiro.

Intimissimi objv

Aveiro

objv objv



Objectos decorativos com arte

Abriu, no passado sábado, em Aveiro, na Avenida Dr. Lourenço Peixinho um novo espaço comercial dedicado a objectos decorativos. O próprio espaço, espelhado e com muita luz, é exemplar de requinte e bom gosto.

Ana Sofia Pinheiro

Constituído por rés-do-chão e primeiro andar, a "Von Haff Objectos" é um projecto há muito pensado por Lígia Melo e que define o bom gosto a que a empresa já habitou os aveirenses.

Exemplo deste espaço é a "Von Haff Clássica" (actuais "Móveis Brásão"), a "Von Haff Contemporânea" (actual "Von Haff 33") e a idealização da "Von Haff

Complementos". Uma verdadeira trilogia de espaços onde o cliente pode encontrar móveis clássicos, de definição contemporânea, cortinas e têxtil, bem como objectos de decoração. Tudo a pensar no bem-estar e conforto do cliente.

Com a "Von Haff Objectos" pretende-se sobretudo «atrair os noivos para fazerem aqui as listas de casamentos», defendeu Lígia Melo ao CAMPEÃO, do decor-

ter da inauguração. Saliendo que a aposta da loja é em marcas diferentes e exclusivas.

«Queremos marcar a diferença pelo bom gosto aliado à simplicidade e ao prático, porque aqui pode encontrar-se sobretudo objectos de mobiliário funcionais», acrescentou a empresária.

A ideia de criar estes espaços distintos baseou-se na necessidade de «criar um serviço melhor para os clientes. Pretendo criar melhores condições, prestando um melhor serviço, apresentando as melhores marcas, tudo com um atendimento personalizado e com uma equipa de arquitetos e designers prontos a dar apoio no que for preciso», defendeu Lígia Melo.

O facto de todas estas lojas ficarem localizadas na Rua Eng. Von Haff, no centro da cidade aveirense tem como justificação que é a empresa que presta todo o apoio de decoração, pelo que precisa de estar próxima de tudo o que se passa nas lojas.

A "Von Haff Objectos", cuja concretização custou cerca de 800 mil euros (40 mil contos) tem



Lígia Melo, empresária

a particularidade de estar na principal avenida aveirense, pelo que serve de «montra do que são as outras lojas do grupo», sublinha Lígia Melo.

Workshop debate Processo de Bolonha

A workshop «Estudo de Caso: O processo de Bolonha e as formações em engenharia» que terá lugar no próximo dia 30 de Junho, a partir das 10h30, na Sala de Actos Académicos da Reitoria da UA, insere-se no âmbito da reflexão sobre a Declaração de Bolonha que esta universidade tem vindo a promover.

Em estudo estará o caso da Alemanha que tem um sistema de ensino superior binário. Naquele país europeu existem, na área das engenharias, Universidades Técnicas com formações longas de 5 anos e as Fachschule (Universidades de Ciências Aplicadas) que oferecem formações mais curtas, de carácter politécnico. A acreditação profissional das diferentes formações em engenharia é feita por uma única entidade, o VDI.

No âmbito do processo de Bolonha foi aprovada legislação que introduziu a formação em 2 ciclos (Bachelor/Master, num formato 3+2. Nesta jornada, o Professor von Hoyningen-Huene, Reitor da Universidade de Ciências Aplicadas de Mannheim e anterior presidente do VDI, descreverá as estratégias de reorganização curricular dos cursos de engenharia que estão a ser seguidas na Alemanha.

O programa destas Jornadas será, assim, o seguinte:

10h30 - Abertura

D. von Hoyningen-Huene (Rector Mannheim Univ. of Applied Sciences) - The Restructuring of Engineering Education in Germany

Debate

Prof. Carlos Borrego (UA) - Relato Final

12h00 - Encerramento

Recorde-se que esta é 3ª workshop que a Universidade de Aveiro promove para debater as modificações profundas na organização do sistema de graus, alterações de currículos e programas que todo o processo de Bolonha implica.

Sucesso Académico em discussão na UA

A Universidade de Aveiro tem o prazer de levar ao vosso conhecimento que no próximo dia 8 de Julho vai realizar um Seminário intitulado Sucesso Académico no Ensino Superior: Contributos da Investigação.

Este Seminário, que terá início às 09h30, no Complexo Pedagógico, Científico e Tecnológico da UA, enquadra-se nos Projectos LEIES (Laboratório de Estudo e Intervenção no Ensino Superior), SPASHE (Estratégias de Promoção do Sucesso Académico no Ensino Superior) e CIDOCE (Comportamentos de Cidadania Docente) - Universidade de Aveiro.

Do programa faz parte a sessão de abertura, às 9h30, com a reitora da Universidade de Aveiro. Quinze minutos depois terá lugar o I Simpósio, subordinado ao tema "Gestão do Sono e da Vigília em Estudantes Universitários".

O "Stresse em Contexto Académico" será o tema do 2º Simpósio. Durante este encontro, será ainda apresentado o livro "Comportamentos de Cidadania Docente: Na Senda da Qualidade do Ensino Superior", de Arménio Rego.

Escolas de Condução

AUTO-FAMA

Rua Joaquim Valente de Almeida
3750 ÁGUEDA - TEL.: 234 623 495

VOUGA

Rua Marques da Pombal - Edifício Solmar, N.º 3
3850-115 ALBERGARIA-A-VELHA
TEL.: 234 525 874

- LIGEIROS - MOTOCICLOS
- PESADOS COM REBOQUE - PESADOS DE PASSAGEIROS
- TODA A DOCUMENTAÇÃO AUTOMÁTICA
- TROCA DE CARTA ESTRANGEIRA
- CARTA INTERNACIONAL
- DOCUMENTOS DE CONSERVATÓRIA
- REVALIDAÇÃO DA CARTA - LIVRETES



registo

r

O que aconteceu

«O presidente do Comité de Estádios e Segurança da UEFA, Ernie Walker, visitou o novo Estádio Municipal de Aveiro, em construção na Taboara.

«A Freguesia de Aradas recebeu no sábado passado o Projecto Viver nas Freguesias. Uma iniciativa da autarquia aveirense que pretende contribuir para a descentralização das actividades culturais.

O que vai acontecer

«O Mercado Manuel Firmino, em Aveiro, vai encerrar definitivamente no próximo domingo. No dia 30 de Junho, os lojistas (talhos, restaurantes, etc.) passarão a trabalhar no Pavilhão Octogonal do antigo Parque de Feiras, em instalações provisórias, cedidas pela autarquia.

«Na próxima segunda-feira, o Centro Cultural e de Congressos de Aveiro é palco de mais um sessão da Assembleia Municipal de Aveiro. O evento está marcado para as 20h30.

«Os aveirenses interessados em visitar as obras do Estádio Municipal de Aveiro poderão fazê-lo. As visitas serão feitas em grupo (entre 15 a 25 pessoas) e terão a duração aproximada de 30 minutos.

«O Plano Municipal de Ambiente e de Desenvolvimento Sustentado de Aveiro encontra-se em consulta pública até 15 de Julho.

«A Junta de Freguesia de Santa Joana tem abertas inscrições para a prática de natação para a juventude com mais de 60 anos. Os interessados devem dirigir-se à Secretária da Junta.

vida municipal



Hospital de Aveiro remodelado nos próximos dois anos

Quinze milhões é quanto custará a remodelação do Hospital de Aveiro. A construção de uma nova unidade está definitivamente posta de lado, já que não há garantias de que a nova unidade a ser criada no distrito de Aveiro fizesse

se instalada na cidade aveirense.

O presidente da Administração Regional de Saúde do Centro (ARSC), Fernando Andrade, em reunião com o presidente da Câmara Municipal de Aveiro, Alberto Souto, chegaram à

conclusão que é preferível apostar na remodelação do actual hospital em vez de lutar por um novo, uma vez que o Governo vai inscrever uma verba de 15 milhões de euros no PIDAC de 2004, pelo que as obras deverão estar concluídas

até 2005.

A construção de um pavilhão materno-infantil será uma das melhorias introduzidas pelas obras de beneficiação, uma empreitada cuja localização será definida pelos técnicos da ARSC e da autarquia aveirense.

Teatro Aveirense reabre em Outubro

O Teatro Aveirense, em obras há quase três anos, deverá reabrir no próximo mês de Outubro. A declaração foi feita pelo presidente da Câmara, Alberto Souto, durante a visita do secretário de Estado da Cultura, José Amaral Lopes, ao equipamento.

Actualmente, a Câmara é proprietária de 99,2 por cento do teatro encontrando-se em negociações para adquirir a restante parte pertencente a cinco privados. O processo para a criação da empresa municipal que a vai gerir também está em

fase de criação. No total as obras de beneficiação do edifício estão orçadas em seis milhões de euros.

Outros dos edifícios alvo da visita oficial foi a antiga capitania, também a sofrer obras de remodelação, cuja empreitada deverá ficar concluída em Setembro. O autarca aveirense anunciou ainda que, a Casa Major Pessoa será transformada num centro difusor de Arte Nova, pelo que a autarquia irá candidatar o projecto ao Programa Operacional da Cultura.

Lanchas da Ria com menos passageiros

«Os transportes fluviais de Aveiro têm apenas uma taxa ocupação de 50 por cento, face aos 400 mil lugares disponibilizados. Eduardo Feio, vereador do pelouro da Mobilidade da Câmara aveirense, considerou que o número registado este

ano é «bastante razoável», embora espere inverter a situação até ao final de 2003.

Só no primeiro trimestre deste ano, o tráfego de passageiros na Ria de Aveiro registou uma diminuição de mais de 13 mil passageiros. Um fac-

to justificado pelo veredouro por apenas estar a funcionar uma lancha na carreira entre Aveiro e S. Jacinto, por avaria de uma das embarcações. A carreira S. Jacinto-Forte da Barra também registou um decréscimo de passageiros.

Eleições na SIMRIA impugnadas por Aveiro e Ovar

As autarquias socialistas de Aveiro e Ovar impugnam judicialmente as eleições para os órgãos da empresa de saneamento SIMRIA, que elegeram um conselho de administração de cinco elementos, todos do Partido Social Democrata.

«Os presidentes das Câmaras de Aveiro e Ovar invocaram o «abuso de direitos» da

maioria PSD na SIMRIA, manifestando-se contra a alegada na violação das normas que regulam a actividade das sociedades empresariais. Em causa está a regra que sagra o direito de indicar um administrador a uma minoria que vote contra a proposta da lista vencedora, no processo de nomeação do conselho de administração.

Câmara Municipal



CÂMARA MUNICIPAL DE AVEIRO

Aviso

Transferência dos Lojistas do Mercado Municipal Manuel Firmino

A Câmara Municipal de Aveiro vem por este meio informar os Senhores Municípios que devido à obra de Remodelação e Recuperação do Mercado Municipal Manuel Firmino, os Lojistas que operam naquele local, irão ser transferidos no dia 28 de Junho para o Pavilhão Octogonal do antigo Parque de Feiras e Exposições de Aveiro. Os comerciantes recomearão a sua actividade a partir de 30 de Junho e permanecerão neste local, provisoriamente, até à conclusão da empreitada de reabilitação do Mercado Municipal.

A Câmara Municipal de Aveiro agradece antecipadamente toda a compreensão e apoio dispensados pelos Senhores Municípios.

Aveiro, Paços do Concelho, 23 de Junho de 2003

O Vereador do Pelouro de Mercados e Feiras

a) Domingos Cerqueira

Campeão das Províncias, n.º 248 de 26 de Junho de 2003

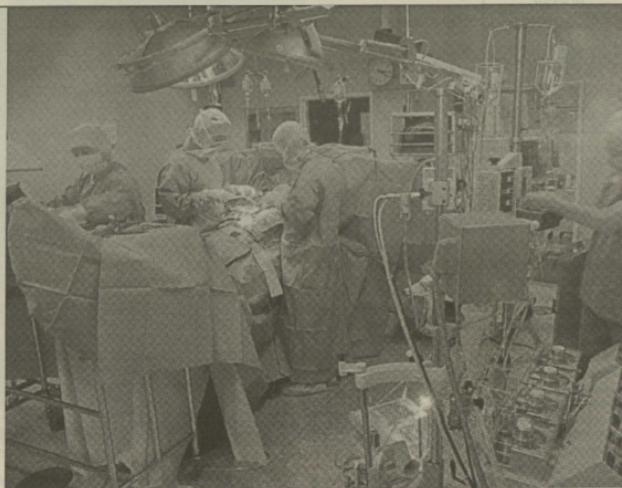
Anestesiologia reúne especialistas em Aveiro

Até ao próximo sábado, Aveiro reúne alguns dos mais conceituados especialistas em Anestesiologia. Trata-se de um congresso organizado pela Sociedade Portuguesa de Anestesiologia (SPA) e que congrega simultaneamente o XII Congresso Luso-Espanhol, o XXVI Congresso da Sociedade Espanhola de Anestesia, Reanimação e Terapêutica da Dor e o IV Congresso Ibero-Latino-Americano.

Hoje destaca-se pelas 10 horas uma comunicação sobre "Novos fármacos em Anestesiologia", pelo professor Jorge Tavares. Das 11h30 às 13h30, é a hora da mesa redonda dedicada ao tema "O Ensino da Anestesiologia e Reanimação", um painel que será moderado pelo Prof. Dr. Francisco López Timonedra (SEDAR). Entre os temas que irão ser abordados neste painel contam-se: "A Anestesiologia, Reanimação e Terapêutica da Dor em Espanha"; "A Anestesiologia, Reanimação e Terapêutica da Dor em Portugal"; "A Anestesiologia, Reanimação e Terapêutica da Dor na Latinoamérica"; e "O futuro da Anestesiologia e Reanimação no Século XXI".

Das 15h30 às 16h30 decorrerá o "Simposium Satélite - PMHT", a que se seguirá entre as 17 e às 19 horas uma mesa-redonda sobre a "Anestesia-almagresia na grávida com patologia associada", cuja moderadora será a Dra. Carmen Fernandez López Hierro (SEDAR). Os palestrantes convidados para orar sobre este último tema preferirão as seguintes comunicações: "Manuseamento anestésico da grávida com cardiopatia"; "Anestesia na grávida toxicodependente"; "Manuseamento anestésico na grávida transplantada"; "Anestesia na grávida com doença autoimune: Lupus Eritematoso Sistémico" e "Síndrome anti-fosfolípido".

Na sexta-feira, o primeiro painel é subordinado ao tema "Anestesia em pediatria", tendo como moderador o Dr. Pedro Ribeiro (SPA). Entre as comunicações que irão ser proferidas contam-se: "Neuroanestesia pediátrica"; "Cirurgia de ambulatório em pediatria"; "Epi-glotitis e outras causas de obstrução das vias aéreas superiores"; e "Fisiologia neonatal e anestesia". A conferência "Problemas específicos na UCPA em Pediatria", pelo Dr. Car-



los Couceiro (SPA), decorrerá entre as 11h30 e às 12 horas. No final do simpósio realiza-se mais uma sessão do "Simposium Satélite - ABBOTT".

A tarde ficará marcada por uma palestra sobre o "Traumatismo craneoencefálico" que abordará os seguintes assuntos: "Anestesiologia como o primeiro médico que contacta com o doente que sofreu um traumatismo craneoencefálico"; "Medidas de neuroprotecção no doente crítico com trauma craneoencefálico"; "A pressão tecidual de oxigénio no traumatismo craneoencefálico" e "O 'preço do Trauma'". Entre as 18 e as 19 horas, realiza-se a conferência "Monitorização do bloqueio neuro-

muscular", pelo Dr. Lucindo Ormonde (SPA).

Anestesia e patologia

O primeiro painel da manhã de sábado será dedicado à "Vigilância e suporte das funções vitais no paciente crítico". Os temas desenvolvidos neste debate serão: as "Colóides/cristalóides no paciente crítico"; "Que monitorizar"; "Suporte e vigilância no doador de órgãos"; e "Hemoterapia - Guideline para administração de sangue e derivados".

O "Estado actual dos protocolos de Ressuscitação Cardio-respiratória", pelo Dr. Rui Araújo (SPA) será o assunto em destaque entre as 11h30 e as 12h15. A partir des-

sa hora e até às 13h45 realiza-se o "Simposium Satélite - ABBOTT". A mesa redonda "Anestesia no doente com patologia cardíaca", pelo Dr. Alfredo Portella (CLASA - Brasil) abre o painel da tarde que decorrerá entre as 15h30 e as 17h30.

Das quatro comunicações que se seguem a este debate sobre a anestesia na patologia cardíaca são de referir a "Avaliação e preparação pré-operatória"; "Monitorização, o essencial e o supérfluo"; "Indicações e contra-indicações das técnicas gerais e das regionais"; e "Anestesia no doente com patologia cardíaca para cirurgia não cardíaca". O congresso encerará oficialmente pelas

17h30.

Além do programa científico o congresso de anestesiologia engloba também uma vertente social com a elaboração de um roteiro gastronómico e um périplo pela cidade e pela região de Aveiro através de um conjunto de visitas guiadas, como por exemplo à Catedral de São Domingos, ao Museu de Aveiro, à Igreja da Misericórdia, à Capela de S. Gonçalo e à Marina da Troncalhada. O Museu Marítimo de Ílhavo, a Vista Alegre, as praias da Costa Nova e Barra, as caves da Bairrada, o Luso, o Buscaco, e uma ida até Coimbra são exemplo dos outros percursos turísticos que os congressistas poderão realizar.

Novas perspectivas da educação debatidas em Anadia

A Clínica do Cértoma, de Anadia, promove amanhã no Hotel do Cabeçinho (frente ao posto da GNR-Anadia), um colóquio subordinado ao tema "Novas perspectivas da Educação".

A sessão de abertura do colóquio está marcada para as 9h30, e contará com a presença, entre outros convidados, do presidente da Câmara Municipal de Anadia, Litério Marques. Meia hora depois, abrirá a primeira mesa com o tema "O meu filho é diferente por ser meu", uma palestra a cargo do Professor Doutor António Vinhal que irá falar da organização dos serviços escolares para atendimento das crianças com dificuldades de aprendizagem. Segue-se uma comunicação do Mestre João Araújo e Sí sobre "A criança epiléptica". O painel termina com a intervenção da Mestre Maria João Santos, que falará sobre "A educação para a multiplicidade dos sentidos".

A partir das 11h30 dar-se-á início à Mesa II, subordinada ao tema "Que rumos?" e "Ser professor:

um desafio" uma conferência a cargo da professora Eduarda Barros, seguindo-se-lhe "Educação e dignidade humana", pelo Professor Doutor José Pereira Vinhal. A Mesa III, pelas 14h30, será dedicada a "Pressões e depressões". O primeiro orador é a Drª Renata Margalho, que irá falar sobre "Adolescência: a deliciosa transgressão". O Prof. Doutor Carlos Póiares intervirá logo de seguida, para abordar o tema da "Delinquência na escola".

Pelas 16 horas, decorrerá o último painel, dedicado à temática "A escola: existência ou ausência". "Religião e educação" é o tema da intervenção do Prof. Doutor Rui Guimarães. O Dr. Pedro Banon intervirá, de seguida, sobre "Educação e novas tecnologias".

O evento, que é apoiado pela Câmara Municipal de Anadia, tem como público alvo estudantes, profissionais da área da Saúde, professores e demais interessados. Para mais informações contactar pelo telefone 231 516005 ou 231 504395.


SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE AVEIRO

CONVOCATÓRIA

Nos termos do n.º 3 do art.º 24 do Compromisso da Irmandade desta Santa Casa, convoca a Assembleia Geral desta mesma Irmandade para reunir em sessão extraordinária, na Sala de Sessões desta Instituição, no dia 06 de Julho próximo, pelas 20.30 H, com o seguinte

ORDEN DE TRABALHOS

1.º Deliberar sobre aceitação de doação onerosa.
2.º Outros assuntos.

Se à hora marcada não houver número legal de Irmãos para deliberar em primeira convocatória, fica desde já convocada a mesma Assembleia para reunir em segunda convocatória e no mesmo local, uma hora depois, ou seja, pelas 21.30h desse mesmo dia e com a mesma Ordem de Trabalhos, deliberando-se então com qualquer número de presenças.

Aveiro e Santa Casa da Misericórdia, 18 de Julho de 2003
O Presidente da Mesa da Assembleia Geral,
Dr. Rogério da Silva Leitão
"Compromisso das Províncias, nº 248, de 26 de Junho de 2003"

breves

b

Idosos em festa

A população idosa do concelho de Oliveira de Azeméis vai ser o centro das atenções a partir de hoje e até domingo. A "Festa Sénior" irá levar os idosos até ao Jardim Público e contará com a participação de várias instituições e associações de apoio social que animarão a região durante quatro dias. Ateliers ao vivo, jogos, venda-exposição de trabalhos, um painel interativo, uma tenda de risoterapia, e actuações de vários grupos e instituições são algumas das actividades que fazem parte do programa.

Encontros internacionais em Avanca

Avanca vai receber mais um Encontro Internacional de Cinema, Televisão, Vídeo e Multimédia, uma competição na qual se inscreveram este ano 64 países e o que se traduz na participação de 804 filmes. O evento decorrerá entre 23 e 27 de Julho. Paralelamente ao festival realizam-se sete "workshops" subordinados ao cinema e ao audiovisual, que terão lugar na Escola Egas Moniz de Avanca, no concelho de Estarreja. As inscrições para as oficinas encontram-se abertas no Cine-Clube de Avanca.

Provas de cicloturismo na Feira

Até 26 de Julho a autarquia de Santa Maria da Feira, em parceria com as entidades desportivas e recreativas ligadas ao ciclismo ou BT existentes no concelho, promove as provas de cicloturismo da Feira. O evento destina-se a toda a população feirense entre os 8 e os 88 anos de idade. Os interessados podem inscrever-se em todos os passeios ou só num, no próprio dia da competição. As provas decorrerão aos sábados a partir das 14h30.

actualidade



O Grupo Coral numa das actuações na Sé de Aveiro

Coral da Vera Cruz (en)canta há 34 anos

O Coral da Vera Cruz comemora no próximo dia 29 de Junho, 34 anos de existência. Mais de três décadas dedicadas à música coral e à cultura aveirense, que redumam agora em dificuldades crescentes por manter a colectividade viva e de boa saúde, algo que a todo o custo é impulsionado por Alfredo Fortes, presidente da Direcção desta associação.

Ana Sofia Pinheiro

O responsável pelo Coral da Vera Cruz afirmou ao CAMPEÃO DAS PROVÍNCIAS que «só quem gosta de cantar é que está aqui», sendo que o grupo é composto por pessoas de todos os quadrantes sociais e políticos.

A principal actividade do grupo é o canto coral, tendo um grupo sénior e outro infantil (entre os 5 e os 13 anos), com 36 e 17 elementos, respectivamente. «É uma série de circunstâncias que levam a que o coral infantil tenha muitas dificuldades», desabafo, dizendo que a causa passa pela grande oferta de actividades que existe nos meios citadinos para ocupar os tempos livres das crianças.

O coral nasceu de um grupo que foi can-

tar por altura da Páscoa «e havia elementos que faziam parte do antigo Orfeão Aleluia, que era do melhor que se fazia em Portugal», recordou.

Juntamente com outras pessoas, com actividades ligadas à música, formou-se o Grupo Coral e começaram a ensaiar na Igreja da Vera Cruz, no coração da cidade dos Canais.

Direcção artística entregue a russa

O ano de 1970 marcou a expansão para a cidade e nunca mais baixou os braços. Mas o grupo «enferra das dificuldades, porque hoje não se pode fazer muito», adiantou Alfredo Fortes, sublinhando que alguns dos concertos que dão durante o ano funcionam um pouco como "moeda de troca" por visitas anteriores que receberam.

O Coral da Vera Cruz tem como directora artística Marina Krylova, uma russa que está no grupo desde há cinco anos. Uma mais valia que acarreta despesas para o grupo, que enfrenta neste momento sérias dificuldades financeiras, próprias de uma associação que vive do "amor pela camisola", que é como que diz, "amor pelo canto" que cada um tem.

«Se não fossem os elementos da direcção, que pagam as despesas correntes, sem as debitar nas contas do grupo, já tinha parado há uns meses atrás», avançou Alfredo Fortes.

Apesar das conhecidas dificuldades económicas da autarquia aveirense, esta «é o maior suporte financeiro do coral», para além do apoio logístico. Prova disso é o protocolo que une as duas instituições, em que a entidade subsidia o gru-

po com 250 euros por mês e em contrapartida aquele participa em todas as actividades da odilidade.

Para além desta comparticipação, «a Junta de Freguesia da Vera Cruz ajuda muito este grupo», afirmou.

Música coral em crise

Em cada época, de Setembro a finais de Junho (por altura do aniversário), o grupo dá cerca de uma dezena de espectáculos, um pouco por todo o país e no estrangeiro, mas o lema do grupo «está virado para a cidade». Os cantores deste grupo ensaiam todas as segundas, terças e quintas-feiras. «As peças são ensaiados por naipes (baixos, tenores, contra-altos e soprano) e no final juntamos para que o concerto seja um todo», explicou o presidente da di-

recção do coral.

No que diz respeito ao repertório, um acordo que conta já com 290 peças, é composto por popular, clássica, profana, «de tudo um pouco», sempre à capela.

Mas a actividade do Coral da Vera Cruz, nos seus 34 anos de história, não se cingiu apenas à música, já que nos anos 80 o grupo também fez «uma peça de teatro e teve uma Escola de Música», que entretanto acabou.

Segundo Alfredo Fortes, a música coral, «desde há uns anos para cá, está em crise e a euforia de criação de grupos corais, nos anos 70/80, passou».

Refira-se que o grupo foi reconhecido a 14 de Julho como Instituição de Utilidade Pública, tendo recebido no ano seguinte a medalha de mérito da Câmara Municipal.

Encontro coral no Museu

Para comemorar o 34º aniversário, o Coral da Vera Cruz organizou, à imagem do que acontece anualmente, no próximo sábado, no Museu de Aveiro, um concerto coral.

Das 21h30, o Museu de Aveiro recebe o Coral Infantil Vera Cruz, Coral Vera Cruz e o Grupo Coral Magister, da Mealhada.

No domingo, dia 29, pelas 9 horas, será hasteada a bandeira. Meia hora mais tarde acontecerá a missa na Igreja da Vera Cruz e pelas 11 horas será feita uma romagem aos cemitérios.

Pelas 13 horas haverá um almoço de confraternização, que está aberto aos 175 sócios do grupo.



Paulo César, coordenador da formação do hóquei em patins



Carlos Gonçalves, coordenador da especialização

Bonsucesso termina época em baixo de forma

A equipa sénior do hóquei em patins do Futebol Clube do Bonsucesso terminou a época no meio da tabela classificativa, em oitavo lugar, uma posição conquistada no segundo ano em que integra a III Divisão nacional, o que pode parecer um bom feito. Para o coordenador da especialização a leitura dos factos não é a mesma, já que considera um ano «pouco positivo em resultados desportivos».

Ana Sofia Pinheiro

De acordo com Paulo César, coordenador da formação, este ano foi «extremamente positivo», porque a ideia do clube era angariar 40 crianças, entre os 4 e os 14 anos, para a formação, mas o número alcançado ascendeu aos 60.

O objectivo pressuposto era «conseguir a rotatividade entre todos os atletas, por forma a permitir a todos o mesmo tipo de participação e envolvimento nos jogos, pelo que «tiveram todos acesso às mesmas potencialidades para poderem evoluir», declarou, acrescentando que o importante nestas idades é «dar a formação de base» para no futuro se tornarem grandes desportistas.

«Todos eles participaram em jogos oficiais, mas a ideia não era a competição, mas o encontro com outras equipas», disse.

O importante não é a competição e a luta por um lugar mais cimeiro na

tabela classificativa, antes «formar a vários níveis, motivar a polivalência, a flexibilidade enquanto atleta, para quando chegar à fase da especialização se poder trabalhar e distinguir o atleta individualmente de acordo com o modelo de jogo do treinador».

As bases para um jogador de hóquei em patins passam por o domínio total da patinagem, terá que se saber «agarrar no stick, trabalhar a bola, agir perante o adversário de uma forma activa ou passiva (ofensiva ou defensiva) e perante a postura do atleta, quer num caso quer no outro, sabendo intervir, decidir e pensar», esclareceu Paulo César.

Para o técnico, uma das razões por ter havido este acréscimo de inscrições no clube poderá estar ligada «à credibilidade do Bonsucesso», sendo que as pessoas começam a reconhecer que «o importante não é serem campeões, mas estarem associados a uma actividade desportiva, que aposta

no «desenvolvimento psicológico, humano, sociológico, etc.».

Seniores conquistam oitavo lugar

Já para Carlos Gonçalves, coordenador da especialização, que alberga os escalões de Juvenis a Seniores, a época passou-se por uma falha, uma vez que não houve «atletas suficientes para inscrever nos Juniores, pelo que não se conseguiu trabalhar jovens que depois pudessem ingressar no escalão sénior».

«Este é um trabalho que está agora a ser iniciado nos escalões de formação, trabalhando «as crianças para terem qualidade e depois irem para uma especialização, para posteriormente chegarem ao escalão sénior». A ideia que está subjacente a esta política de formação é a de ter uma equipa formada apenas por atletas da casa.

Em relação ao escalão de Juvenis que esteve em competição, «este ano o Bonsucesso não teve o

número suficiente de atletas que pudesse ser feito um trabalho mais pormenorizado e técnico».

A nível do escalão de seniores, este foi o segundo ano em que o clube inscreveu a equipa na competição. «Os atletas tiveram, no ano passado, um campeonato de adaptação e este ano, no campo desportivo, conseguimos criar performances durante um certo período de tempo muito boas, mas a nível estrutural e técnico-técnico penso que não foi tão positivo», afirmou.

O responsável adianta que este ano serviu, apesar de tudo, para que a equipa ganhasse maturidade, prevendo que na próxima época consiga melhores frutos desportivos, já que o objectivo do Bonsucesso é subir de divisão em dois ou três anos.

«O clube precisa de ter outros meios para sustentar as lacunas dos atletas, como a contratação de novos atletas, contudo, penso que se eles quiserem será possível vencer», concluiu o técnico.

De 26 a 29 de Junho

Campeonatos Nacionais de Ciclismo realizam-se em Santa Maria da Feira

No âmbito do protocolo assinado entre a autarquia feirense e a PAD - Produção de Actividades Desportivas, S.A., o concelho de Santa Maria da Feira recebe, de 26 a 29 de Junho, os Campeonatos Nacionais de Estrada em Ciclismo, na qual se será a primeira das três edições que o acordo celebrado prevê.

Elites, Esperanças, Juniores, Cadetes e Femininos serão os vários escalões em competição nas provas de Contra-Relo Individual, a realizar nos dias 26 e 27 de Junho, e de Linha, a acontecer nos dias 28 e 29 de Junho de 2003.

O trajecto das provas passará pelas freguesias de Espargo, Rio Meão, S. João de Ver, Fornos e Santa Maria da Feira.

Para além das provas de ciclismo, o Campeonato Nacional de Estrada contempla também amplos espaços para debates destinados a todos os directores desportivos, treinadores, ciclistas, dirigentes desportivos, comissários, organizadores de provas, técnicos de desporto, professores de educação física e demais interessados, sendo a entrada livre.

Quarenta anos depois Galitos vence Shell de Oito Feminino

Decorreram, no passado fim-de-semana, em Montemor-o-Velho, os Campeonatos Nacionais de Velocidade em Remo nas categorias de Juniores, Seniores Peso Ligeiro e Absolutos. A Secção Náutica do Galitos, conseguindo com as suas quinta tripulações, cinco medalhas de ouro, três de prata, duas de bronze, três tripulações na quarta posição e uma na quinta posição, que conduziram o barco aviesense ao 3º lugar no ranking nacional de clubes atrás do Fluvial Portuense e do Caminhense.

O destaque destes nacionais vai para o título obtido na categoria de Shell de 8 com timoneiro na categoria de peso ligeiro, em que a tripulação do Galitos realizou uma regata de três para a frente, acabando por conquistar o título nacional apenas nos últimos 500 metros da prova.

Este título adquire especial sabor para o clube, devido ao facto de ter sido há aproximadamente quatro décadas que o Galitos conseguiu conquistar pela última vez um título em shell de 8 sénior.

Destaque também especial vai para o Shell de 8 feminino, barco inédito na história do clube e que na regata de estreia se sagrou campeão nacional.

Os outros dois títulos nacionais foram conquistados pela tripulação de Shell de quatro sem timoneiro que competiu na categoria de peso ligeiro e na categoria absoluta.

As medalhas de prata foram para as tripulações de double junior feminino, Shell de dois sem timoneiro sénior feminino e ainda para o Quadriscull sénior masculino.

O Bronze coube às tripulações de Double Scull ligeiro masculino e de Quadriscull júnior masculino.

Até ao final do Mês de Julho a Secção Náutica do Galitos irá participar ainda no Campeonato Nacional de Juvenis e na Taça de Portugal para consolidar o seu lugar no ranking nacional de Clubes.

De referir ainda até ao fim da época a participação dos atletas Filipe Lopes e Ricardo Carvalho nos trabalhos da Equipa Nacional que irá participar no campeonato do mundo de rema a decorrer no próximo mês de Agosto em Milão. Esta participação tem também com objectivo a qualificação para os Jogos Olímpicos de 2004 a disputar na cidade de Atenas.

Dossier Saúde

Melhor aliado das dietas é o exercício físico

Dr^a Teresa Raquel *
Dr^a Sofia Martins

Com a chegada do sol e esperança de grandes dias de praia, todas as pessoas começam a olhar para o umbigo para ver se o podem expor sem preconceitos ao sol. Quando, nesta altura, descobrem os indesejados "pneuzinhos", que as roupas largas de Inverno esconderam, pessoas desesperadas - na sua maioria mulheres - correm às farmácias na esperança de uma solução milagrosa, muitas vezes anunciada nas revistas de moda, mas há milhares de peso não há milhares possíveis...

Embora os homens sejam mais despreocupados com as suas "barbiguinhas", está provado que em termos de risco para a saúde (doenças cardiovasculares e diabetes, entre outras), a gordura acumulada pelos homens na zona abdominal é muito mais perigosa do que a gordura acumulada pelas mulheres na zona das ancas.

Por vezes, sem qualquer apoio, as pessoas

começam a fazer dietas, baseadas na opinião que têm acerca dos alimentos, começando por restringir aqueles que pensam ser os mais gordos ou com mais açúcar, acabando por provocar um défice de nutrientes essenciais ao organismo.

Para além disso, estas dietas radicais acabam por ter efeitos a nível psicológico, pois o facto de não se poder comer determinados alimentos significa, na maior parte dos casos, passar fome, o que acaba por reflectir-se em irritabilidade, dificuldades de concentração e insatisfação pessoal.

Na verdade, não há alimentos bons ou más, mas sim alimentos que devem ser ingeridos com moderação. É uma tortura passar um dia inteiro com fome para mais tarde não se resistir perante uma montra de pastelaria ou à mesa de um restaurante.

O organismo, quando privado de alimentos, aproveita estas ocasiões para se reabastecer, fazendo efeito ió-ó. Como tal, as pessoas passam privações, mas no final

acabam por não perder o peso desejado, perdendo sim auto-confiança.

As pessoas têm de ser realistas e estabelecer objectivos que sejam facilmente atingidos, dêem motivação para continuar e aumentem a auto-estima.

Se as dietas loucas devem ser postas de parte, não quer isto dizer que não se deve fazer dieta, antes pelo contrário. É possível, com a ajuda de médicos, nutricionistas e farmacêuticos, traçar uma dieta equilibrada que, para além de perder peso, consiga uma modificação de hábitos alimentares que perdurem para toda a vida e que ajudem no futuro a manter o peso alcançado.

Esta modificação de hábitos alimentares é bastante importante no meio familiar, pois com isto vai conseguir-se que todos as pessoas da família comam de uma forma mais saudável.

Uma das primeiras medidas a adoptar é aumentar o número de refeições por dia. Das habituais três, deve passar-se a fazer seis ou oito

refeições mais pequenas.

Deve apostar-se em forte nas frutas e nos vegetais, pois satisfazem o estômago sem contribuir para um grande aporte calórico. O ideal é levar para o trabalho uma peça de fruta, por exemplo uma maçã, para não se acabar no tradicional "pastel de nata" ou outro tipo de "fast food" de cada vez que a fome aperta.

As refeições deve mastigar-se bem os alimentos, comendo devagar e dando tempo para que as pupilas gustativas os saboreiem.

Um prato que deve fazer parte das refeições principais é a sopa, pois quando confeccionado correctamente contém bastante água, fibras e vitaminas, deixando logo as pessoas saciadas e como dizem os mais velhos: "a sopa é meio sustento".

A água também ajuda a perder peso, pelo que de beber-se entre litro e meio a dois litros por dia e de preferência no intervalo das refeições, usando assim a água para enganar o estômago quando se sentir



fome.

O melhor aliado das dietas é o exercício físico. Através do exercício físico queima-se calorias, liberta-se muito stress, favorece-se a circulação sanguínea e melhora-se as articulações, sendo uma forma de fazer substituir a gordura por músculo.

Não necessita de se tornar num atleta de competição de um dia para o outro, mas não dispense pelo menos três vezes por semana de praticar desporto. Este hábito deve ser ensinado às crianças desde pequenas.

Para além do exercício programado, faça alguns exercícios todos os dias, como subir escadas em vez de utilizar o ele-

vador, caminhar para o trabalho, sem que possível, ou vá às compras a pé.

Para medir o resultado do seu esforço bastará pesar-se uma vez por semana, de preferência na mesma balança e à mesma hora.

Com certeza este conselho já não vá ao tempo de ter um corpo perfeito para este Verão, mas se continuar durante o Inverno, nas próximas férias poderá ter o peso que deseja.

Com tudo isto não interessa fazer inveja aos outros, mas principalmente sentir-se bem com o corpo que tem.

* Directora Técnica da Farmácia Ribau (Adaptado da Revista Farmácia Saúde de Junho 2003)

Fisiotónico – Gabinete de Fisioterapia



Método da Reeducação Postural Global (RPG)

A RPG aplica-se a todas as patologias que requerem fisioterapia:

- Escoliose, hipercofise
- Dores de costas
- Ortopedia
- Distúrbios respiratórios
- Lesões desportivas
- Reumatologia
- outras alterações da postura e movimento



Rua 1^a Visconde da Girama, 8^a
3800-244 Aveiro • Tel. 234 429 964
Email: fisiotonico@onim.pt

Farmácia RIBAU

Dir. Técnica: Dr.^a Teresa Raquel Carvalho

Rua de Ilhavo, 45 • Telefone: 234365131
3830-488 GAFANHA DA ENCARNAÇÃO



CENTRO MÉDICO DE ESTARREJA MEDICINA FÍSICA DE REABILITAÇÃO, LDA.

ABERTO DE SEGUNDA
ÀSABADO

ESPECIALIDADES MÉDICAS

Clinica Geral • Urologia • Medicina Interna • Pneumologia • Pediatría • Doenças Alérgicas das Crianças
• Asma • Fisiatria • Fisioterapia • Cirurgia Geral • Cirurgia Vasozia • Psiquiatria • Cardiologia
• Endocrinologia e Diabetes • Dermatologia • Otorrinologia • Psicologia • Ortopedia • Neurologia
• Gastro - Doenças do Tubo Digestivo

CONTRATOS

ADMJ - ADMFA - CTT - P. TELECOM - CGO - AICASA - SAMS - SAMS/SOLUÇÕES - MEDISERVADE
- ADSE - ADVENÇARE - SSM JUSTIÇA E SEGUROS DO DESPORTO AMADOR

Rua do Jornal de Estarreja, 18
3860-305 ESTARREJA - MARCAÇÕES Telef. 234 842 800

PISCINA - TURBILHÃO - SAUNA
- JACUZI - GINÁSTICA



SONATURA
CENTRO DIETÉTICO, LDA.
Produtos Naturais
Beleza e Emagrecimento

Com
Restaurante
Naturista

INVISTA NA SUA SAÚDE
Elegância, Bem estar, produtos naturais
sem efeitos secundários.

SONATURA

Defende a sua saúde com consultas
e aconselhamento.

LOJA 1: Rua Clube dos Galitos, 6 - Ponte Praça - 3800 Aveiro - Telef. 234 424 474
LOJA 2: Av. José Estevão, 243, 245 (junto a C. N. R.) - Telef. 234 364 676 - 3830 GAFANHA DA NAZARE

Nutrição

Directrizes para um emagrecimento saudável

1- Não esperar resultados demasiado rápidos

Com o diagnóstico correcto e o tratamento adequado, você emagrecerá de uma forma segura, mas não queira perder 10 Kg numa semana, porque não conseguirá e sentir-se-á frustrado(a). Entre dois a três meses é o período considerado ideal para corrigir o peso sem haver perigo de voltar a recuperá-lo.

2- Inicie o seu programa com todo o entusiasmo

Siga escrupulosamente as indicações recebidas, a fim de poder cumprir o seu programa de uma forma correcta e rapidamente alcançar os seus objectivos. Quando chegar ao fim sentir-se-á bastante melhor e muito mais saudável. Vale a pena!

3- Em circunstância alguma altere o regime alimentar que lhe foi prescrito

A menos que devida-

mente autorizado(a) pelo seu nutricionista. A sua dieta foi preparada de uma forma científica e individualizada, cobrindo todas as necessidades nutritivas. Se a alterar, os resultados não serão aqueles que pretendia.

4- Coma com imaginação

Um mesmo prato pode ser preparado de muitas formas agradáveis e sugestivas. Um prato apresentado de uma forma triste tornará a sua dieta mais aborrecida e difícil de ser cumprida. Use a sua imaginação para confeccionar e apresentar os seus pratos.

5- Coma todas as refeições

De alguma forma, as nossas funções metabólicas estão ligadas aos nossos hábitos alimentares. Se saltarmos alguma refeição, o nosso organismo aprende a economizar, tornando-se menos activo, não sendo posteriormente ca-

paz de "queimar" as quantidades de gordura que se vão acumulando, produzindo a obesidade. Saltar refeições pode ser tão mau para o nosso organismo como comer uma caixa de bombons.

6- Beber muita água

A água é fundamental para mobilizar e ajudar a eliminar os excessos de gordura do nosso organismo. Beba sempre 1,5 a 2 litros de água diariamente. Habitue-se a beber água a todas as horas.

7- Saiba organizar-se

Antes de iniciar o seu programa, prepare um papel e um lápis e anote todas as alterações e ajustamentos que necessita de fazer. Um dos segredos para ser bem sucedido(a) com um programa de emagrecimento está no controlo prático que fazemos dele.

8- Faça exercício
Dedique alguns minu-

tos por dia para fazer algum exercício. Não necessita de ficar exausto(a). Mas no seu dia-a-dia movimento-se energeticamente e quando andar a pé acelere o seu passo.

9- Pese-se com regularidade

Mas sem obsessões. Pesar-se de três em três dias para comprovar se a sua linha de peso é descendente é muito gratificante e dar-lhe-á forças necessárias para seguir estes conselhos e os objectivos que ambiciona.

10- Tome os seus suplementos alimentares

E faça os tratamentos que lhe forem recomendados, pois mudar apenas a alimentação não é, muitas vezes, suficiente para corrigir distúrbios metabólicos. Cumprir o seu programa de tratamentos é a garantia de que o seu metabolismo será corrigido e não voltará a ter problemas de peso.

O dilema da celulite

Desde há alguns anos que se manifesta a tendência para descrever a celulite como uma doença dos tempos modernos, mas esta afeição existiu sempre.

A celulite caracteriza-se por uma sobrecarga de gordura localizada devido a uma hipertrofia dos adipócitos e, uma vez instalada, é muito difícil livrarmo-nos dela.

Para combater ou prevenir este estético problema é importante conhecer alguns dos factores que contribuem para o seu aparecimento; são eles a má circulação sanguínea, os maus hábitos alimentares, os desequilíbrios hormonais, a falta de exercício físico, o hábito de fumar, a ingestão de álcool e o uso de roupa muito justa.

É preciso tempo e persistência para vencer a celulite. Com a ajuda da dieta certa acrescida de suplementos alimentares, uma rotina de tratamentos específicos onde se realça a Endermologia, e cuidados diários em casa através da exploração do corpo e aplicação de cremes, é possível ver a mudança.

Como a Saúde e Beleza caminham de mãos dadas, a Clínica Persona tem ao dispor dos seus clientes, uma variedade de tratamentos de revitalização, visando o organismo como um todo, com o objectivo de trazer a cada pessoa o bem estar físico e psíquico que cria as premissas para uma verdadeira beleza.

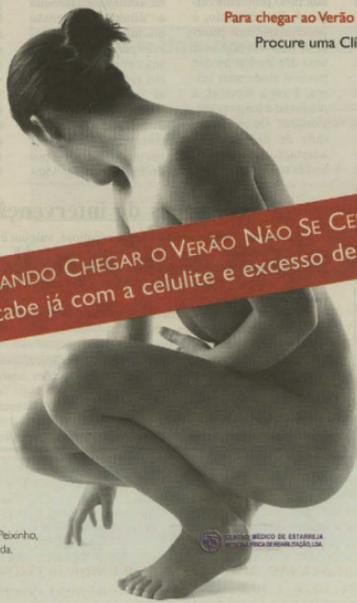
Que o mais geral do organismo é sempre a melhor garantia contra todas as doenças.

www.clinicapersona.com
Clínica Persona de Aveiro
Tel. nº 234421421 * Fax nº 234421000

Para chegar ao Verão sem celulite e com o peso certo não é necessário fazer sacrifícios.

Procure uma Clínica Persona hoje mesmo e receba o Verão de braços abertos.

QUANDO CHEGAR O VERÃO NÃO SE CENSURE
Acabe já com a celulite e excesso de peso



Em Aveiro:
Av. Dr. Lourenço Peixinho,
Edif. Centro Avenida,
3ª sala 12
Tel: 234 421 421

UNIDADE MÉDICA DE ESTABILIZAÇÃO
NUTRICIONAL E REABILITATIVA

Consulta de Nutrição,
Controlo de Peso,
Redução Alimentar
e Revitalização Persona

Análise Bioelétrica de Composição Corporal
Perfil Alérgico Alimentar - Persona Firm I e Firm II
Tratamento da Celulite e Gordura Localizada
Endermologia - Gabinete de Estética - Cirurgia Estética
Depilação Permanente - Nutrição Ortomolecular
Prevenção do Envelhecimento Precoce - Firm, na Silk Plus

Membro Colectivo da Associação Portuguesa para a Qualidade (APQ)



CLÍNICAS
Persona

"Saúde e Beleza como Bem-Estar"

www.clinicapersona.com

Reeducação Postural Global revolucionaria a fisioterapia

A Reeducação Postural Global (RPG) é um método usado em fisioterapia, criado, em 1980, por Philippe Souchart, fisioterapeuta francês, que publicou vários livros onde expôs as suas bases científicas.

Desiludido com os métodos clássicos de reeducação dos problemas do sistema músculo-esquelético, Souchart pesquisou durante 15 anos a patologia e a biomecânica deste sistema. As suas conclusões foram apresentadas à comunidade científica através da sua primeira publicação (1980) "A reeducação Postural Global - Método do campo fechado", revolucionando o tratamento da patologia músculo-esquelética. A partir daí formou mais de oito mil fisioterapeutas em todo o mundo, Portugal inclusive, através da Université Internationale Permanente de Therapie Manuelle, sediada em Saint-Mont, França.

Durante anos pensou-se que as alterações da estática (organização do esqueleto ósseo e do sistema muscular na posição erecta) e as suas implicações, se deviam à fraqueza muscular. O tratamento proposto era, então, de fazer uma musculação concêntrica dos músculos afectados, ou ainda, a prescrição de prática desportiva para a melhorar a morfologia e a sin-

tomatologia que se associava.

Resultados insuficientes

Os resultados foram manifestamente insuficientes. A descoberta de uma actividade tónica e outra fásica ao nível neuromuscular, veio claramente evidenciar uma diferente fisiologia muscular da considerada até então, logo o seu tratamento tinha que ser diferente. Os músculos em que existe a predominância da actividade tónica, são músculos anti-gravitacionais, com a função de travarem e controlarem o movimento. Possuem uma elevada proporção de um tecido com propriedades mecânicas, para auxiliar estas funções, o tecido conjuntivo. Estão em actividade permanente, mesmo quando estão em repouso de qualquer tipo de actividade fásica.

Nos músculos em que a actividade fásica é predominante, aliada à pouca existência de tecido conjuntivo, a função é essencialmente de realizar movimento. Percebe-se que a complementaridade, na função global do músculo, entre estas duas actividades, é a de manutenção da postura e realização de movimento mas que em termos de fisiopatologia, a história será bem diferente.

Os músculos estáticos (tónicos) têm tendência à hipertonicidade, à rigidez e ao encurtamento, como por exemplo músculos das costas, músculos da barriga da perna, superiores da cintura escapular... Os músculos dinâmicos (fásicos) têm tendência à hipotonicidade, à flaccidez e ao relaxamento. Por exemplo, os músculos abdominais, os anteriores da coxa...

Souchart concluiu que a primeira consequência em caso de hiperactividade tónica dos músculos estáticos é a compressão articular. Iniciou-se aqui o divórcio entre a fisioterapia clássica e o método de Souchart. Os músculos estão fracos porque estão demasiado rígidos. Existe dor articular porque a rigidez muscular comprime as articulações. Os músculos precisam de ser alongados para recuperarem o seu comprimento, consequentemente a sua força, levando à decompressão e libertação das articulações.

Outra conclusão de Souchart é a da organização do sistema músculo-esquelético em cadeias musculares. A arquitectura corporal e a coordenação motora, tornam necessária a presença de músculos poli-articulares, ou seja que têm funções em mais do que um articu-

lação (o melhor exemplo são músculos das costas).

O corpo com um todo

Como a esmagadora maioria dos nossos músculos são poli-articulares e cruzam as articulações, a hipertonicidade, a rigidez e/ou o encurtamento de um músculo numa determinada articulação desloca a tensão provocada a outra articulação, que por sua vez também a desloca a outra articulação, por possuir também músculos poli-articulares, seguindo sempre assim, numa noção de cadeia interligada. É óbvio que esta cadeia tem que terminar, sendo devido a este mecanismo que existem as deformações posturais (escolioses, valgus dos joelhos, etc.), ou que a um nível mais microscópico existam dores à distância do problema original. Por exemplo, é possível que uma entorse do pé possa provocar uma dor lombar ou que possa ir ainda mais acima, à zona cervical, a médio ou a longo prazo. Porque? Os mecanismos de defesa e de adaptação, sem os quais a vida seria impossível,



Rã no ar, de braços fechados
Uma das 8 posturas usadas em RPG

salvaguardam as funções essenciais, suprimem a dor e os incómodos, utilizando para isso a lei de economia de esforço. Estes mecanismos vão inibir a dor à custa de um excesso da actividade tónica dos músculos das articulações do tornozelo e pé, as pessoas namoram durante uns dias e a dor desaparece. A dor passa, mas a rigidez e a hipertonicidade dos músculos, que no caso da entorse usualmente são os da barriga da perna, continuam, fazendo a "diluição" da tensão dos músculos do tornozelo para o joelho, por sua vez para a anca, por sua vez para a bacia e por aí fora, numa cadeia muscular, até o mecanismo se fechar à distância podendo trazer um outro problema, por exemplo uma dor lom-

bar. Este mecanismo evidencia a necessidade de um tratamento em globalidade, pois todo o trabalho apenas local vai resultar em insucesso relativo, sob pena de se estar a trabalhar na consequência e não na causa. Só partindo da consequência à causa se poderá erradicar definitivamente o problema.

A RPG é então um método de tratamento dos problemas músculo-esqueléticos que usa posturas activas e globais de alongamento suave dos músculos da estática sempre em decantação (descompressão) articular progressiva, procurando reintonar da consequência à causa dos problemas, para reconstruir a boa fisiologia muscular e a boa morfologia corporal.

Áreas de intervenção

- Problemas da estática, tais como escoliose, valgum e varum dos joelhos, pés cavos e planos, etc.;
- Patologias dolorosas da coluna vertebral, tais como cervicálgia, cervico-braquiálgia, lombálgia aguda e crónica, ciática, dor sacro-ilíaca, protusão discal, hérnia discal, espondilolistes;
- Rigidez e dor articular devido a artroses, patologias reumáticas, ombro congelado, tendinites, bursites, etc.;
- Disfunções respiratórias;
- Dores de cabeça, vertigens de origem mecânica, torcicoló;
- Sequelas de postura e movimento de afeções neurológicas, oncológicas e outras;
- Sequelas de acidentes desportivos, tais como entorses, contraturas, luxações, fracturas, cirurgias;
- Reeducação dos músculos do perineo, patologia esfinteriana.



FARMÁCIA ANÇÃ CASTRO

Prop. E Dir. Téc. De

**Maria Manuela
Ançã Castro**

Rua Diogo Cão - Lote 6 - Praia da Barra
Tel.: 234 360 721 - Fax: 234 394 493



CONSTRUTOR DE AUTOCARAVANAS, AUTOVIVENDAS E UNIDADES MÓVEIS DE SAÚDE

ZONA INDUSTRIAL DA VARZIELA - RUA 5, Armazém 6 - 4480-091 Arvore - Vila do Conde
Telef.: 252 641 757 - Fax: 252 641 866



Cliria aposta nas novas tecnologias em cirurgia

A utilização de vídeo cirurgia é cada vez mais prática corrente na Cliria, em Aveiro, cujo lema é «tratar os doentes com o máximo de eficácia e com o mínimo de agressão, aproveitando para isso as novas tecnologias», realçou o CAMPEÃO DAS PROVÍNCIAS Artur Moreira, director clínico da Cliria. A vídeo cirurgia a nível do abdómen é muito utilizada na clínica, para além da cirurgia das vias biliares, a ginecológica e, ultimamente, a cirurgia da obesidade.

Ana Sofia Pinheiro

«A obesidade é um problema cada vez mais grave em Portugal, a nível social, provocado pelo sedentarismo e pelas alterações dos hábitos alimentares», afirmou, realçando que existem tratamentos médicos e medidas dietéticas, «mas há situações que sobram para a cirurgia, que tem critério próprios e cada vez é mais usado».

O médico cirurgião sublinha que o recurso à cirurgia, no caso da obesidade, não é feito por motivos estéticos, mas sim porque «as pessoas com a chamada obesidade mórbida, estatisticamente, têm mais doenças associadas, como a hipertensão, diabetes, problemas cardíacos, etc, para além de terem uma longevidade menor». É por isto que a obesidade «está cada vez mais em voga nos países ocidentais», declarou.

Esta tendência tem sido acompanhada também dos progressos que houve na cirurgia vídeo

assistida, que tem «uma facilidade muito grande para o doente, recorrendo à tecnologia existente», que exige uma «curva de aprendizagem longa, mas depois de adquirido esse treino, torna-se fácil para o médico».

O recurso à cirurgia é feito em casos extremos, ou quando se trata de uma emergência (em que é a vida do doente que está em risco) ou quando está em causa a qualidade de vida do paciente.

As listas de espera, que normalmente atilgem os hospitais públicos, não atingem a Cliria, havendo apenas «alguma espera para consultas em determinadas especialida-

des», adiantou Artur Moreira. Há pequenos atrasos na gastro-entropologia, otorinolaringologista, que está a ser resolvido, recorrendo aos médicos associados e à contratação de mais quadros técnicos.

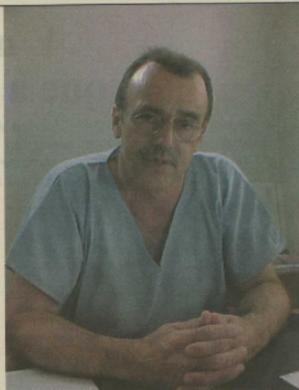
Preparação e pós-operatório

Os cuidados a ter para uma cirurgia «é variável conforme as patologias, mas há determinadas normas que têm de ser cumpridas, como por exemplo, o paciente tem de ter algumas horas de jejum, tem que estar tanto quanto possível equilibrado, num bom estado de hidratação, tem que

cuidados ao nível cardíaco e pulmonar». A sala de operações tem de estar completamente desinfectada, contudo a preparação «é muito variável consoante as patologias».

Em casos, como os do cancro da mama, existe todo um trabalho de preparação psicológica que é feito pelos médicos para que o paciente entre na sala de operações o mais tranquilo possível.

«É muito importante que o doente confie na pessoa e na equipa que o está a tratar», afirmou o médico, com 28 anos de serviço, que considera que «quando há qualquer fator que interfere com



Artur Moreira, director clínico da Cliria

esta relação médico-doente, perturba».

O pós-operatório, tal como na preparação do doente, é variável consoante as patologias. «Sempre que há uma intervenção cirúrgica – agressão – o organismo reage e nós queremos é que o pós-operatório corra com o mais bem estar possível para o doente, e para isso contamos os avanços da tecnologia da anestesia e da analgesia», sublinha.

tas na Cliria são a cirurgia digestiva (estômago, esfago, das vias biliares, cirurgia do cólon, patologia anorectal), cirurgia da obesidade, da catarata, da doença Hemorroidária, ginecológica, vascular, abdominal, urológica, ortopédica, plástica reconstrutiva, maxilo-facial.

A clínica dispõe de quase 50 médicos, entre colaboradores e residentes, apenas alguns estrangeiros, sendo um espanhol, outro luso-venezuelano, cubano, «pessoas com grandes habilidades e curriculum profissional muito bom», concluiu.

Serviços em expansão

Os grandes grupos de cirurgias que são fei-

Os dois tipos de cirurgia:

- Electiva

São marcadas pelas pessoas com antecedência e há tempo de estudar a patologia associada e, caso necessário, é possível pedir o apoio de colegas de outras especialidades, como cardiologista, pneumologista, é sempre visto por um anestesista.

- Urgente

Cirurgia em que se pode esperar umas horas, como é o caso de uma hérnia estrangulada ou uma apendicite aguda, em que o quadro clínico vai sendo observado, porque às vezes não se define de imediato.

Alcoolismo, uma doença séria

O alcoolismo é uma síndrome que consiste em duas fases: o problema da bebida e a dependência ao álcool. O problema de beber constantemente é o uso repetitivo do álcool, geralmente seguido de ansiedade e problemas emocionais.

As bebidas alcoólicas agem no cérebro de maneira muito semelhante aos estímulos utilizados nas salas de operação dos hospitais. E ingerido em grandes quantidades, o álcool pode provocar o sono e até matar.

O efeito depressivo do álcool aparece claramente em testes realizados em laboratórios. À medida que a concentração alcoólica aumenta, o pensamento lógico e a actividade objectiva diminuem, e o indivíduo vai perdendo o senso de contenção e discriminação.

Nos primeiros goles, o álcool deixa a pessoa mais expansiva, extrovertida, enquanto que muitos copos produzem a inconsciência. As concentrações muito altas de álcool no sangue pode depressão o centro cerebral que controla a respiração, perturbando-a de tal forma que até pode levar à morte.

A distinção entre o uso aceitável e a dependência do álcool não é nítida, e é variável entre as diversas culturas e grupos sociais. A Classificação Internacional de Doenças define dependência como «um conjunto de fenómenos fisiológicos, comportamentais e cognitivos nos quais o uso de uma substância ou classe de substâncias torna-se prioritário em relação a outros comportamentos que anteriormente tinham maior importância para um dado indivíduo». Uma característica de dependência é o desejo irresistível de usar o álcool, cada vez mais em grandes quantidades.

Os problemas relacionados ao alcoolismo, em média, aparecem por volta dos quarenta anos, como consequência do hábito de beber iniciado muito tempo antes, na maioria das vezes na juventude. O álcool inicia-se habitualmente ao etilismo social, quando percebe que a bebida atenua as tensões internas e alguns conflitos pessoais. Com o decorrer do tempo, ele se torna cada vez mais dependente da bebida, como um meio para reduzir a ansiedade e esconder os seus problemas.

**AVELAB**
JOÃO DE AVEIRO
LABORATÓRIO MÉDICO DE ANÁLISES CLÍNICAS



LABORATÓRIO CENTRAL: R. Cerâmica Vouga, 13 (Forca) 3800-011 AVEIRO Telef. 234 380 400 - Fax 234 422 841 * Av. Dr. Lourenço Peixinho, 49 - 2.º - Telef. 234 423 965 * Praça Humberto Delgado, 10 - Telef. 234 422 349 Esgueira (Edifício das Armeias) * Aradas * Eixo * Olivieirinha * S. Bernardo

É uma mistificação dizer que a depressão é uma doença

Encarar a depressão como doença é uma mistificação que foi criada e que deriva do modelo biomédico que não tem sustentação empírica nem científica afirma o psicólogo Carlos M. Lopes Pires. Numa sociedade que cada vez mais se "afunda" em anti-depressivos para se esquecer dos problemas e tristezas do dia-a-dia, convém alertar o cidadão comum acerca dos riscos que corre ao "encharcar-se" nestes medicamentos.

Elas de Sousa

"O problema não é o fármaco em si, mas sim o facto destes estarem a ser utilizados fora do contexto, ou seja o fármaco devia ser utilizado quando necessário, e apenas durante o tempo necessário, mas não é assim que acontece, ele é usado sempre e por tempo indeterminado" disse ao *Campeão* Carlos Pires.

Segundo o psicólogo, um dos efeitos secundários de os anti-depressivos originam é a chamada mania ou hipomania, que são estados de euforia incontroláveis que levam frequentemente a pessoa a cometer "disparates, pese embora no princípio isso seja confundido com melhoria, porque a pessoa anda muito feliz,

e faz despesas desnecessárias".

Cada vez mais cedo, os jovens começam a tomar anti-depressivos e isso é algo com que todos se deviam preocupar, porque "desde há uns anos que se instalou na nossa sociedade a ideia de que o sucesso se mede pelo poder ou pelo dinheiro, algo que os pais, directa ou indirectamente, também acabam por transferir para os filhos, colocando os fásiquis de exigência muito elevadas.

Os dados epidemiológicos, a nível internacional, mostram que há um desenvolvimento de depressão entre crianças e jovens nas últimas décadas.

Em relação aos mais idosos, está a ser constatado pela Unidade de In-

vestigação e Intervenção em Psicologia do ISLA, a que Carlos Pires pertence, que "há um uso excessivo e abusivo de psicótropos - por parte dos lares de idosos -, razão pela qual não é de espantar que muitas vezes as pessoas afirmem que passadas algumas semanas encontraram os familiares prostrados. É que, efectivamente, estes estabelecimentos recorrem frequentemente a psicofármacos, sem qualquer justificação".

A realidade é muito complexa, relativamente à questão da eficácia, "os estudos empíricos não deixam margens para dúvidas, se nós compararmos - no que diz respeito à depressão - os tratamentos psicológicos e os tratamentos farmacológico-

cos, considerando a eficácia, os efeitos adversos e custos, os tratamentos psicológicos são muito superiores".

Podem-se adiantar várias explicações, mas falhando em termos estatísticos o que observamos é que com a toma de anti-depressivos ao fim de um ano "cerca de 65% das pessoas registou melhorias, no entanto, mais de 30 por cento teve recaídas quando deixaram de tomar o fármaco durante um ano. Isto é um número ridículo, quer dizer que ao fim de dois anos dos 65% que melhorou, mais de metade voltou a entrar em depressão".

Segundo Carlos Pires, "esta é e é realidade, não é aquilo que nos querem fazer crer. Aliás, sobre isto muito haveria ainda a dizer... por que se chamam anti-depressivos a substâncias que são de tipo amfetamínicos? Eu não estou a dizer nenhuma coisa espantosa, só quem não conhece a história da psicofarmacologia é que pode acreditar que existe uma coisa chamada anti-depressivos ou anti-psicóticos, isso não existe! São designações de marketing! E que procuram responder a franjas de mercado".

Um preço a pagar pela pós modernidade

Isto é um custo da pós modernidade que trouxe

realmente a moda "psi". A própria psicanálise também se imbuu na cultura pós-moderna, as pessoas gostam de criar mitos sobre si próprias, sobre as suas personalidades, os seus inconscientes... A Portugal chegaram mais tarde, mas noutros países já chegaram há muitos anos e penso que com alguma conjugação de duas ou três ideias.

A ideia do hedonismo - busca do prazer a todo o custo - é uma ideia que foi muito bem aproveitada "pela indústria farmacéutica e o Prozac chegou a ser promovido como uma substância que toda a gente devia tomar, porque não tinha qualquer tipo de problema". O que não é verdade, pois todos os anti-depressivos podem originar impotência. "Calcula-se que entre 60 a 90 por cento, o que quer dizer que à partida há uma elevada probabilidade de em dez pessoas entre seis a nove desenvolverem impotência".

Nas mulheres por exemplo, os anti-depressivos têm tendência para diminuir, alterar ou provocar disfunções no ciclo menstrual, o que muitas vezes origina alguns problemas, principalmente se a mulher está já na casa dos quarenta.

Segundo um estudo recente realizado pela equipa de Carlos Pires, "as pessoas que tomam psicótropos registam

estados de ansiedade e depressão superiores a que não recorrem a estes medicamentos". Outras das conclusões destes dados preliminares é que as pessoas que praticam exercício físico, pelo menos três vezes por semana, têm níveis de depressão e de ansiedade mais baixos, pelo que esta actividade é mais eficaz que os fármacos.

O exercício físico regular tem vários efeitos benéficos, entre eles o aumento da actividade muscular e o convívio com outras pessoas. Para além de que "provoca alterações no seu funcionamento metabólico e neuro-hormonal, nomeadamente diminuindo a actividade das chamadas aminas do stress e de substâncias como as catecolaminas, o cortisol (um estereóide)".

A prática de exercício físico tem também um efeito psicológico indirecto, porque induz a pessoa que é capaz de fazer algo por si própria.

A psicologia positiva é uma corrente que defende como um dos passos importantes para a recuperação destes "doentes" a estimulação do humor, "que normalmente é decurado, mas que é muito importante". Para tal, os médicos utilizam «os chamados "factores positivos" tanto na prevenção como na mudança dos distúrbios.



decorpoe.

Av. Dr. Lourenço Peixinho Nº 85 A - Aveiro
Telf.: 234 420 729



Bio Medico GmbH

Novidade em Portugal
Clinicamente testada
A novidade "E'Vita Dent"
é a primeira escova de dentes dupla em PORTUGAL e na EUROPA
para uma melhor higiene oral. Experimenta-a!!

Recomendada pelos principais dentistas



Nº 1 em Portugal e na Alemanha

Garantia
Você recebe uma garantia de fabricação de 24 meses sobre o processamento e o funcionamento de **AcuFit**. A garantia cobre os danos através de arranhos, trincas ou outras falhas físicas mecânicas. O arranho não a impede de usá-la.

Contate-nos

Devia a fome!
Vendi centenas **AcuFit** para apoiar meu sucesso na realização de uma dieta. **AcuFit** funciona e entrega resultados! No Extremo Oriente não se preocupa a si mesma a comer. **AcuFit** é desenvolvido a otimizar o seu problema de peso. Funciona baseado no princípio da dilatação ocupativa, inibição da digestão e absorção, e saciedade.

Emagrece sem esforço!

AcuFit

Avisos quanto ao uso
Para que seja mais fácil uma acção o mais possível **AcuFit** deverá ser colocado no lado direito da articulação da mão direita. Os electrodos devem estar em contacto com a pele. Para a sua activação, premir simplesmente, somente uma vez, a tampa luminosa. O aparelho começa a piscar por um período de dois minutos e indica, com isso, a fase de estimulação. **AcuFit** deve ligar automaticamente após o decurso destes dois minutos.

NOVO
Simples de usar

AcuFit
Onde estiver!

Contra indicações
Não aconselha-se a Grávidas e Portadoras de Pacemaker

Contatadas para encomendas
E-mail: medic@medic.com.br
medic@medic.com.br

Tel.: 22 753 14 81
Tel.: 22 753 13 77
Fax: 22 753 15 30
Tel.: 91 485 27 34

saúde

Síndrome da Anafilaxia - manifestação rara de alergia

Sintomas alérgicos aparecem na grande maioria das pessoas e é uma experiência aborrecida e desagradável. Entretanto, um menor número de pessoas que têm esses sintomas e são consideradas hipersusceptíveis a reacções alérgicas conhecidas, desenvolvem uma propensão para a anafilaxia.

A anafilaxia é considerado a mais séria manifestação alérgica, e é extremamente rara. Os sintomas normalmente aparecem de uma forma rápida, em segundos ou minutos logo após a exposição ao alérgeno, substância que é a causa da reacção alérgica.

A anafilaxia é uma reacção aguda, envolve todo o organismo e é geralmente explosiva, caracterizada por prurido, erupção generalizada avermelhada, urticária, desconforto respiratório e colapso vascular. Ocasionalmente também podem estar presentes convulsões, vômitos, cólicas abdominais e incontinência dos esfíncteres anais e urinário.

A pele é um tecido comumente afetado, sendo os sintomas já descritos anteriormente os sinais iniciais de alerta para o problema. Após o paciente pode então ter queda de pressão, seguido de tontura e até ir perder a consciência. A Anafilaxia pode obstruir as fossas nasais, a boca e a garganta. Muitos dos sintomas que ocorrem são os mesmos que aparecem na asma apresentando paciente também chiado de peito.

Desencadeadores da anafilaxia

As causas anafilaxia são variadas. Pode ser devido a alimentos como nozes, alguns tipos de frutas, peixes ou a temperos. Algumas pessoas podem ter reacções alérgicas quando comem bananas, abacate, kiwi, figo ou vegetais, como batatas e tomates.

O látex presente na maioria das luvas de borracha, em cateteres e outros produtos médicos, e muitas coisas encontradas no dia a dia do paciente podem desencadear a reacção. As pessoas que sofrem de alergia ao látex geralmente trabalham em contacto com o material, como pessoal de enfermagem, ou outro serviço que a necessidade o uso desse tipo de material.

Para prevenir a anafilaxia, é importante evitar o contacto com os alérgenos que podem causar a reacção.

As precauções podem diminuir o risco da anafilaxia e minimizar as reacções. Para muitas pessoas, a imunoterapia pode ajudar.

Alergia 'ataca' em todas as idades

A alergia é a intolerância do organismo para certos agentes físicos, químicos ou biológicos, aos quais ele reage de forma exagerada. O que acontece é que as células do sistema imunológico às vezes confundem uma substância alimentar com invasores perigosos. Nesses casos, o organismo pode desencadear reacções alérgicas que vão de simples comichões a problemas respiratórios graves.

Os principais sintomas da alergia são: urticárias, rinite alérgica, asma brônquica, distúrbio no aparelho digestivo, edemas, edema de glote e choque anafilático.

Calcula-se hoje que 5 por cento das pessoas sejam alérgicas a um ou mais alimentos e os maiores causadores da alergia não são alimentos exóticos, mas aqueles que fazem parte da nossa dieta diária, como ovo, leite, trigo, etc.

Quanto mais proteínas na alimentação, mais

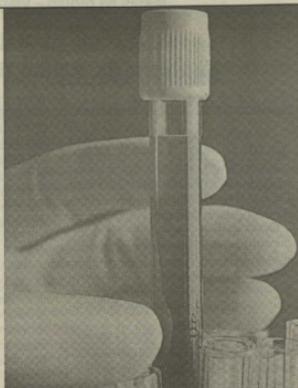
ores são as hipóteses de desencadear uma alergia, porque fazem com que as células do sistema imunológico confundam essas moléculas com corpos estranhos, como vírus e bactérias.

Para descobrir qual é o alimento alérgico, o médico precisa fazer vários tipos de exames:

- Análise do histórico clínico e familiar: é preciso saber com detalhes se existiam anteriormente outros sintomas alérgicos e a quais alimentos estavam relacionados. Registre-se que filhos de pais alérgicos têm até 90 por cento de hipóteses de desenvolver um qualquer tipo de alergia.

- Testes alérgicos cutâneos: sobre a pele do braço são colocadas substâncias que representam vários tipos de alimentos. As reacções positivas sugerem a alergia, mas são dependentes de confirmação.

- Exame de sangue: o soro do paciente é colhido e confrontado com extratos de alguns alimentos.



- Teste de retirada e provocação: serve para comprovar os testes anteriores ou para quando o paciente não tem a mínima ideia do que pode estar a provocar a alergia. Ele é orientado a mudar radicalmente a dieta por duas semanas.

Se nesse período ele não tiver qualquer crise alérgica, estará provado que o alérgico é algum alimento da dieta. A partir daí, o médico vai reintroduzindo os alimentos habituais, um a um, verificando as reacções.

Depois de descobrir a causa, torna-se fácil tratar a alergia: basta eliminar o alérgico da

alimentação, bem como todos os seus derivados.

O tratamento da alergia

Quando a alergia provoca reacções muito severas, como o choque anafilático, o paciente não poderá nunca mais voltar a ingerir tal alimento. Caso contrário, depois de alguns meses sem consumir o alérgico, pode-se iniciar um tratamento de dessensibilização do organismo: o alimento vai sendo reintroduzido gradualmente na dieta, até que possa ser reintegrado por completo.

Clínica Dr. Sizenando

J. C. Ribeiro da Cunha, Lda.

CONSULTÓRIOS:

S. João de Loure - Largo 5 de Outubro

Forca - Vouga, Aveiro, Av. das Descobertas, n.º 4

* Doenças de ossos, articulações e reumatismo

* Cirurgia Geral e Varias * Endocrinologia

(Diabetes e Obesidade) * Cardiologia * Psiquiatria

MARCAÇÃO DE CONSULTAS:

Telef. 234 933 636 / 234 379 430

CLÍNICA DE PODOLOGIA E ORTOPEDIA DE AVEIRO

Tratamento do pé

- Chissas

- Urticaria

- Dermatite

- Anestesia

- Diagnóstico

- Drenagem em Gesso

- Pés planos de correção

- Drenagem intracranial

- Drenagem intracranial

- Colares e castosidades

- Cirurgias em crianças

- Alargamentos de narizes

- Placas de osteossíntese

- Próteses ortopédicas

- Fisioterapia respiratória

- Massagem de pés e das mãos

- Correção do pé do diabético

Ria rje

Ortopedia

Podologia

Dr. Carlos Tóles Mendes

Podologia do pé

(Tratamento do pé)

Dr. Cristina B. Oliveira

AV. Dr. Lourenço Peixinho - Edifício Centro Avenida, n.º 4

2.º Piso - sala 2 - Telef: 234 383 379 - 3800 AVEIRO

PINHO E MELQ, LDA

Dirigida Clínica: Dr. Rui Pinho e Melo

RADIOLOGIA GERAL

ANTROPOLOGIA

RADIOLOGIA PEDIÁTRICA

ORTOPEDIOLOGIA

MAMMOGRAFIA

ECOTOMOGRAFIA

ECO-DOPPLER

DEMOSTRATIVA OSEIA

Av.º Dr. Lourenço Peixinho, 110-1.º - Telef: 234 423 689 / 234 423 889 (CONS)

234 427 193 (RESID) - 3800-150 AVEIRO

CENTRO DE ENFERMAGEM E REABILITAÇÃO



de

João Lopes Rodrigues & Filhos

- Massagem Medicinal

- Sauna

- Hidromassagem

- Musculação

Bairro do Hospital, n.º 19 - 3810-135 AVEIRO

Telef.: 234 423 868

EDUARDO BREDA

Otorrinolaringologia - Cirurgia Cérvico-Facial
Oncologia

Horário de Consulta:

3.ª e 6.ª à tarde

Rua Dr. Alberto Santos, n.º 20, 3.º

TELEF. 234 423 248 + 3800 AVEIRO

SOFIA ROCHA COUTINHO PSICÓLOGA CLÍNICA

Consulta de Psicologia Infantil,
do Adolescente e do Adulto
às terças, quartas e sextas-feiras.

Rua Visconde, n.º 2248 - 3700-266 S. JOÃO DA MADEIRA
Telefone: 256 822 603 - Telemóvel: 967 708 725



CLÍNICA DE MEDICINA INTERNA DO "FERROVIA TOME"

COORDINADOR: ADSE: ACASA, PEP, ADMA, ADMA

Consultórios

Sede

Consultas todos os dias

Av. José Estêvão, 78

3800-500 Gardafes do Nazare

Telef: 234 385 591

Filial

Travessa da Cárcel Económica, 2.º

3800-120 Aveiro
Telef: 234 382 408

Fernando Leite da Silva

MÉDICO ESPECIALISTA
DOENÇAS DO LOSTOS

Horário das consultas:
de 2.ª a 6.ª das 9h às 11h30 e das 15h às 18h30

Consultas:
R. Dr. Mário Sacramento, nº 12, 1.º B - Telef. 234422594
3810-102 AVEIRO

festas na região – Vista Alegre

Vista Alegre celebra Senhora da Penha de França

Arménio Bojocua

As festas da padroeira da Vista Alegre, Nossa Senhora da Penha de França (imitação da Sra. da Penha de França de Lisboa), foram estabelecidas pelo fundador José Ferreira Pinto Basto, quando este adquiriu o terreno onde viria a ser construída a fábrica de Porcelanas. Este terreno foi concedido pelo rei D. João VI, no dia 1 do mês de Julho de 1824, e a partir daquele ano a data passou a ser de extrema importância para o fundador, que associou o aniversário da fábrica às festas de Nossa Senhora.

José Ferreira Pinto Basto considerava de tal forma importante aquela data, que no seu testamento, pediu que estas duas festas (o aniversário da fábrica e a festa de Nossa Senhora) continuassem a ser celebradas no primeiro fim-de-semana de Julho. Este desejo tem sido concretizado ano após ano desde 1824.

A devoção a esta santa é uma tradição mais antiga que a própria procissão, embora fosse celebrada de diferentes maneiras. O antigo proprietário do terreno onde posteriormente foi instalada a Fábrica de Porcelana da Vista Alegre, o Bispo de Miranda, era um dos muitos devotos de Nossa Senhora da Penha de França e, embora não existisse uma comemoração oficial, a devoção a esta santa era já bastante comum entre os habitantes de Aveiro, Ílhavo e arredores. Foi também dedicada a Nossa Sra. da Penha de França que se construiu a capela.

Um dos grandes momentos desta festa anual é a tradicional procissão, em que se incorporam parte os trabalhadores e descendentes das famílias fundadoras. Até os antigos trabalhadores da fábrica, que seguiram outros rumos profissionais, ou mudaram de casa, de terra ou mesmo de país, regressam em Julho para tomar parte na procissão da Nossa Senhora da Penha de França.

De salientar que há quatro anos atrás a Festa contou com a prestigiada presença de Jorge Sampaio, altura em que o Presidente da República homenageou o grupo *Vista Alegre* como "símbolo da indústria nacional".

Outra das tradições e costumes dos habitantes desta região é a Feira da Vista

Alegre, mais conhecida pela "Feira dos 13", realizada no espaço da «quinta», nos dias 13 de cada mês. Foi estabelecida por influência de D. Manuel de Moura Manuel, pedida pelo juiz, vereadores e povo das «vilas» da Ermida e Ílhavo, e autorizada por alvará régio de 14 de Junho de 1663. Trezentos anos depois, continua a ser o maior mercado desta região.

História e tradição

Na Quinta do Paço da Ermida viria, episcopicamente, o Bispo D. Manuel de Moura Manoel, ilustre mas vaidoso, que se irritava facilmente, que fora juiz de Inquirição e reitor da Universidade de Coimbra. Adoptou uma criança, a quem chamou Teodora de Castro Manoel e confiou-a ao seu empregado, o Dr. Manuel Furtado Botelho. Este, em nome do Bispo, adquiriu a Quinta da Vista Alegre e logo ali se instalou, sendo então que o Bispo mandou construir a Capela em honra de Nossa Senhora da Penha de França, onde repousa o corpo do Bispo de Miranda.

D. Manuel de Moura Manoel faleceu em 1699 e o Dr. Manuel Furtado Botelho em 1733, deixando os bens a D. Teodora, em primeiro usufruto, passando em segundo usufruto ao Cura de Ílhavo, Padre Domingos Ferreira da Graça, seu testamento.

D. Teodora julgou dispor dos bens herdados, no entanto, depois de ter feito várias doações a criados, foi-lhe instaurado um processo em 1743, pelo segundo usufrutuário, o Cura de Ílhavo.

D. Teodora perdeu o processo, ficando anuladas as doações que havia feito. Acabou por falecer em 1767, sendo sepultada na capela da Vista Alegre. O Padre Ferreira da Graça viria a falecer cinco anos mais tarde.

De 1762 a 1768 foi o fabricante e administrador da Capela o Dr. Nicolau Giliberti, professor e reitor do seminário de Coimbra, que mandou aplicar os azulejos e proceder a outros melhoramentos.

Em 1812 José Ferreira Pinto Basto adquiriu a Quinta do Paço da Ermida, à qual os bens da Capela da Vista Alegre pertencia.

Dois anos depois a donatária da Vista Alegre arrendou o rendimento da Capela e de todos os seus pertences a José Vieira Pôrto, com autorização para trespassar esse aluguer a José Ferreira Pinto Basto.

A Capela de Nossa Senhora da Penha de França é de bonita aparência, avistando-se a alguns quilómetros de distância, marca o largo da fábrica da Vista Alegre e, foi considerada monumento nacional em 1910, uma das razões para que este edifício tenha entrado para os roteiros turísticos da região.

festas na região – Ílhavo

Festas em Honra de S. Pedro 27, 28 e 29 de Junho

Na sexta-feira, sábado e domingo, o Jardim Henriqueta Maia em Ílhavo é palco dos festejos em honra de São Pedro. Os participantes na festa poderão contar com sardinha assada, bolos de bacalhau, febras e caldo verde. Trata-se de uma iniciativa da Confraria Camoniana Associação de Ílhavo no âmbito da comemoração dos Santos Populares. O evento conta com o apoio da Câmara Municipal de Ílhavo e Junta de Freguesia de São Salvador.

Sexta, dia 27

21h00 - Exibição surpresa com grupo musical

Sábado, dia 28

21h00 - Duo C.C. A. I.

Domingo, dia 29

21h00 - Duo C.C. A. I.

22h00 - Baile de S. Pedro

Principal discípulo de Jesus Cristo, apóstolo e missionário da primitiva Igreja cristã. Seu nome verdadeiro era Simão e, segundo a tradição, foi o primeiro bispo de Roma, onde morreu martirizado.

As fontes de informação sobre Pedro encontram-se nas epístolas de São Paulo, escritas entre os anos 50 e 60; nos quatro evangelhos canónicos, nos Atos dos Apóstolos — escritos entre o ano 65 e fim do século I —, nas epístolas canónicas das quais foi autor mais escritas, provavelmente, por outra pessoa, no século II.

"Se Santo António era casamenteiro, São João, o santo distraído, São Pedro, o mais sério dos três santos, representava a última esperança de casamento para os jovens. Diziam que Santo António arranjava logo marido, São João escolhia mais, e o melhor marido era arrumado por São Pedro,



pois o santo fazia as coisas bem feitas."

E muitas eram as sortes - a aliança amarrada a um fio de cabelo batido na borda do copo o tempo de espera pelo elio; a cera pingar na fundo de um prato a forma da letra de seu nome e uma chave debaixo do traverseiro propiciaria os sonhos do amado. Papiezinhos com versos de amor amanhado à janela dos jovens enamorados. Nas comemorações da festa de São Pedro, protetor dos pescadores, embora mais simples, também, são encontrados os componentes dos festejos juninos e, ainda, procissões marítimas no litoral e fluviais no rio São Francisco.



Especialidades:
CALDERADAS,
GRELHADOS
E OUTROS

Restaurante, Café e Snack-Bar

PORTO DE AVEIRO, I.L.A.

Ux. José e Maria José Almeida

Tel.: 234 367 874 - Av. José Estêvão, 714
3830 GAFANHA DA NAZARE



Augusto Maia

VIVEIROS:
MARISCO E ENGUIAS

Tel/Fax: 234 362 289 - Armazém

Telemóvel: 962 700 861
3830 Gafanha da Nazare



LEITÃO ASSADO À MODA DE VAGOS
CABIDEIA

TEL: 234 791 325 - TELM: 966 505 769
Rua Comandante Rocha e Cunha 3840 VAGOS

Luis Miguel M. Rocha

Construtor Civil
Pintura Exterior e Interior
Acabamentos



Rua da Carvalhoeira, 90 - 3830 ÍLHAVO - Telem 918 146 632 / 914 252 922

Talho das Vitelas
David Cantandeiro
C/ Entregas ao Domicílio
Comerciante de Carne Verdadeira
Especialidades em Rolés e Chouriças Caseiras
Tel: 234 221 138 - Resid: 234 791 727
Vista Alegre - 3830-222 Ílhavo

festas na região - Taboiera

Festejos em honra de S. Pedro de 28 a 30 de Junho

Sábado, dia 28

Ao romper da aurora, salva de 21 tiros.

Durante o dia, música gravada a cargo de Manuel Vendeiro da Costa do Valado.

11 horas - Arruada pelos Litípiros de Angeja que percorrerão as ruas do Lugar de Taboiera.

21 horas - Missa na capela em honra de S. Pedro.

22 horas - Início do Arraial nocturno abrilhantado pelo conjunto "Banzé", de Estarreja.

Domingo, dia 29

Far-se-á ouvir uma estrondosa descarga de 21 tiros.

09 horas - Como habitual missa na Igreja de Santa Maria Madalena.

10 horas - Continuação dos festejos com música gravada.

São Pedro, o pescador de homens

São Pedro, cujo nome de nascimento era Simão, nasceu em Betsaida, na Galiléia. Filho de Jonas, Simão era pescador, casado, e mantinha uma pequena frota de barcos pesqueiros, juntamente com o seu irmão André. O primeiro a encontrar Jesus foi o seu irmão André. Simão também quis conhecer Jesus, que o elegu como um dos seus escolhidos, chamando-lhe Pedro, que significa pedra ou rocha.

Em Cesária de Filipe, o Messias disse a Pedro: «Tu és Pedro, e sobre esta pedra edificarei a minha igreja e as portas do inferno não prevalecerão contra ela. Dar-te-ei as chaves do reino dos céus, e tudo que ligares sobre a terra será ligado também no céu, e tudo que desligares na terra será também desligado no céu».

Jesus viria a designá-lo mais tarde como o futuro chefe da Igreja, ao ordenar que pastoreasse os seus cordeiros. O apóstolo Pedro foi o grande líder da comunidade cristã após a morte de Jesus, tornando-se no Vigário de Cristo, o Pastor Supremo do Rebanho do Mestre. Entre os feitos do Santo contam-se a integração de Matias no colégio dos Apóstolos para substituir Judas; o primeiro discurso após a morte de Cristo no dia de Pentecostes, convertendo 3.000 pessoas; o primeiro milagre, curando o homem coxo. Por

16 horas - Arraial da tarde com o conjunto típico "Peles Vermelhas" de Casal Meão, Lourosa.

22 horas - Início do arraial nocturno abrilhantado pelo conjunto típico "Cantares de Portugal", de Santa Maria da Feira.

Segunda-feira, dia 30

09 horas - música gravada durante o dia.

19 horas - Entrega do ramo ao novo juiz para o ano 2004.

22 horas - Arraial nocturno abrilhantado pelo conjunto "Filhos da Torre" de S. Vicente Pereira, Ovar.

No intervalo será lançada uma estrondosa descarga de fogo de artifício.

outro lado, também é ele o primeiro a ser preso como responsável pela nova religião e quem convoca o primeiro concílio dos apóstolos, tomando a palavra no concílio.

Ans mais tarde Pedro foi para Antioquia, onde permaneceu 7 anos à frente da igreja, seguindo de lá para Roma, local onde viria a falecer a 29 de Junho do ano 67 d. C. À semelhança de Cristo, o apóstolo também foi crucificado, no entanto pediu aos seus carcosos para que fosse crucificado de cabeça para baixo, porque não se achava digno de ter a mesma morte que o seu Mestre. Há provas de que a igreja que foi sepultado onde hoje está situada a maior igreja do mundo: a Basílica do Vaticano.



actualidade

De 7 a 11 de Julho de 2003 em Estarreja

Rituais de vida numa Europa multicultural

Os fluxos migratórios que presentemente se dirigem à Europa ou, dentro da própria Europa, traçam as mais variadas rotas, terão consequências em termos das dinâmicas interculturais, independentemente dos processos que assumam estas dinâmicas (integração, assimilação, colonização, mestiçagem, etc.).

Um novo panorama cultural, novas e variadas identidades, serão antes de mais visíveis nos hábitos e comportamentos das populações, nos seus "rituais de vida".

Quatro parceiros da Comedia Network propõem-se reflectir sobre esse devir cultural, e com base nessa reflexão, produzir quatro criações performativas. Serão promovidos três seminários, simultaneamente em Amsterdão, em Viena e em Estarreja, com a participação de cientistas sociais e académicos da área da cultura e abertos a profissionais das artes performativas. Cada um dos seminários será seguido de um workshop prático, durante o qual serão equacionados os principais aspectos relevados pela questão em apreço e esboçadas as linhas gerais de uma resposta artística.

Em Portugal, o ACTO assume a produção do projecto e do seu resultado, que será posteriormente apresentado também na Holanda e na Áustria (as produções entretanto criadas nesses países serão também apresentadas em Portugal).

O objectivo do Seminário/Workshop é o de estimular a apresentação de projectos de criação incidindo sobre a temática proposta. O Acto dispõe de meios para produzir uma criação resultante de um seminário. Complementarmente, a primeira semana de workshop servirá para estabelecer uma metodologia de trabalho que permita, durante a segunda semana, testar na prática as propostas esboçadas.

O programa para a semana de 14 a 18 de Julho será feito em função dos projectos apresentados e das necessidades avaliadas no final da 1ª semana.

Jovens de Águeda em intercâmbios artísticos

A Orfeu está a promover uma série de oportunidades de mobilidade juvenil, com acções artísticas em vários países da Europa, integrando jovens de Águeda pertencentes a outras associações, colectividades e às escolas da cidade.

Para além do membros jovens desta associação, juntam-se assim outros jovens da comunidade local, de alguma forma ligados às artes, integrando as comitivas da Orfeu e ganhando acesso a experiências únicas de partilha artística com jovens de muitas outras nacionalidades, em condições irrepetíveis.

Assim, já nos finais de Junho, partem vários jovens de Águeda para Ljubljana (Eslovénia) e para Caen (França), praticamente em simultâneo: Em Ljubljana, de 24 de Junho a 4 de Julho, uma comitiva de Orfeu, constituída essencialmente por jovens músicos, participará num evento multartístico com jovens artistas de três outros países (Roménia, Eslovénia e Polónia) que culminará numa parada na cidade capital eslovena.

Já em Caen, participarão outros 7 jovens portugueses, de 27 Junho a 8 Julho, num encontro ligado ao teatro, ao circo e às artes de rua, em que estarão também jovens de outros três países.

Depois deste arranque na Eslovénia e na França, segue o calendário de acções internacionais em Julho, com o intercâmbio de Orfusão em Águeda (Portugal), no qual participarão cinco países.

Até ao final do Verão, haverá ainda várias intercâmbios na Polónia, na Roménia, na Alemanha e na Macedónia, estando a ser constituídos os grupos da Orfeu que ali irão participar.



METALVISA

Serralharia Mecânica, Lda.

- Cromagem a duro
- Recuperação de Cilindros



Oficina: Rua das Albugadas - Taboiera
Telef./Fax 234 913 381
Apartado 40 - 3800-601 AVEIRO

BARBEARIA CACIENSE

Trabalhos de Barbeiro
e Cabeleireiro

Telef. 234 188 331 - Telem. 962 864 329
Rua do Laranjal - CACIA - 3800 AVEIRO

A Grelha do Chefe

SNACK-BAR * RESTAURANTE



de Ana Augusta Cardoso Marques dos Santos
e José António Noqueira dos Santos

Estrada da Variante - Ota. do Simão - ESGUEIRA
3800-034 AVEIRO - Telef. 234 312 331

MULTI SERVIÇOS de MANUEL LOPES

- Lavagem de vidros, janelas, montras
- Limpeza de caldeiras * Churrasqueiras * Jazigos
- Limpeza de Vivendas, etc....

R. de Santa Luzia, 9 - Mataduços
Esgueira - 3800-336 AVEIRO
Tel. 234 082 018 - Tlm. 962 958 368

AUTOCAGARÊU

Reparação de Veículos Automóveis, Lda.



POMPEU SANTOS

MECÂNICA GERAL - ESP. DIESEL

Rua Dr. Lourenço Peixinho, Pav. 3 - Taboiera
Tel. 234 914 559 - Telem. 967 633 017 - 3800-043 AVEIRO

S. Bernardo campeão

São Bernardo em contagem decrescente

Campeões da Elite querem ganhar Taça

A equipa sénior do São Bernardo/Vieirinox, de Aveiro, Campeã Nacional da Divisão de Elite em Andebol, no passado dia 14 de Junho, prepara-se agora para disputar a "Final Four" da Taça de Portugal de andebol masculino, que irá decorrer a 5 e 6 de Julho no Pavilhão Atlântico, em Lisboa. O técnico búlgaro Nikolay Gueorguiev garante uma prestação com o mesmo espírito de vitória, que caracterizou a equipa ao longo da época 2003/2004.

Anabela Carvalho

«Quem deve preocupar-se com o jogo no campo é a equipa adversária!», disse o CAMPEÃO DAS PROVÍNCIAS Nikolay Gueorguiev, que está a treinar os jogadores do São Bernardo/Vieirinox para disputar no primeiro fim-de-semana de Julho a Taça de Portugal. O treinador afirma que os jogos estão a ser «preparados da mesma forma» que ao longo da época, e que apesar dos adversários serem fortes os jogadores estarão prontos para enfrentar qualquer equipa que esteja do outro lado do campo.

O técnico búlgaro pretende levar o São

Bernardo à final da Taça, coroando assim uma época de ouro que levou recentemente a equipa sénior a vencer o título nacional. A vitória na Divisão de Elite, na qual a formação se sagrou campeã de Portugal em Andebol, é segundo o treinador uma mostra das potencialidades do clube, que há vários anos tem vindo a apostar na formação de jogadores nesta modalidade.

Nikolay Gueorguiev não tem dúvidas: o São Bernardo é actualmente o «melhor clube que trabalha em Andebol» na região de Aveiro. As últimas vitórias, a que se junta o título nacional na categoria de iniciados pouco tempo antes da formação sénior, só vêm

confirmar o que o búlgaro considera «uma vitória esperada», sendo o resultado visível daquela que é para si uma das especificidades do clube aveirense, ou seja, a sua forte componente formativa.

De acordo com o responsável pela equipa técnica, além destas vitórias serem importantes para a consagração do São Bernardo e das diferentes gerações de praticantes da modalidade formados no clube, representam também o «fruto de muito trabalho» traduzindo-se numa experiência única, já que o conjunto de jogadores

que arrebatou o título de Campeões Nacionais da Divisão de Elite foi constituído na sua quase totalidade no centro desportivo da sociedade desportiva.

«Neste momento, 99 por cento da nossa equipa é resultado da nossa

formação. É algo que a nível nacional não existe, pois em nenhum clube uma equipa tem

100 por cento jogadores da casa, na qual esta seja modalidade», assegurou. No entanto, «a equipa de alta competição não se constitui de um dia para o outro», sublinhou o técnico que começou a captar atletas para a

formação sénior em 1996; ano no qual aceitou o desafio de vir treinar no São Bernardo.

Desde aí, o «processo de formar jogadores de alta competição nunca parou», acrescentando que o leque de desportistas que o clube tem é bastante bom. «Enquanto nesta época, os campeões foram os iniciados (sub-14), no ano passado foram os juvenis (sub-16), o que quer dizer que aparecem duas épocas seguintes de gerações diferentes», disse Nikolay Gueorguiev. Referindo ainda que o projecto tem superado as expectativas da equipa técnica, pois «durante estes anos todos o clube conseguiu sempre colocar na equipa sénior três a quatro

jogadores, em vez de um ou dois por época. Uma média superior ao que é normal nestes casos».

Clube sonha com a Liga Profissional

O objectivo imediato do técnico búlgaro é chegar à final da Taça de Portugal e se possível ganhar. As metas para a próximas épocas também já se encontram definidas por Nikolay Gueorguiev, isto é, entrar na Liga Profissional e «a médio prazo, daqui a três, quatro épocas ganhar o título. Tenho a certeza que chegaremos lá», disse confiante, acrescentando que «as competições europeias» também estão nos planos do clube.



Campeões da Elite preparam-se para disputar a Taça de Portugal

«Se tivermos condições para disputar a Liga, não vamos abdicar dela»



MINI MERCADO
Manual D'arte Uniaxial

Rua do Marco, n.º 176 - S. BERNARDO
3810 AVEIRO - Telef. 234 341 904

MADALENA
ARTE E BELEZA



Cabeleceiros

Rua Conselheiro Arnaldo Vidal, nº 94
Telef.: 234 943 349 - 3810-861 OLIVEIRINHA

SAVIFREITAS

**COMÉRCIO FERRAGENS
MATERIAS CONSTRUÇÃO**

Telef.: 234 931 383
R. Manuel Gaspar Fernandes, 139 3800-775 Eixo



MANUEL VIDAL

Residência: Rua da Brejeira - Tel.: 234 342 614
Oficina: Rua dos Barreiros - Tel.: 966 288 342
S. BERNARDO - 3810 AVEIRO

Teresa Esteves

Instituto de Beleza

Rua Santa Cecilia, n.º 8
S. Bernardo - 3810-382 Aveiro
Telef.: 966 093 774
Aberto à hora do Almoço!

- Tratamentos: Rosto, Corpo e Péis
- Depilações (Pernas, Vaxilas e Axilas)
- Electrólise
- Ondulação de Pestanas e Pintura
- Micropigmentação
- Solário
- Banho Turco
- Jacuzi

S. Bernardo campeão

A equipa do São Bernardo quer nos próximos anos fazer voos mais altos, essa é não só a perspectiva do treinador como também do presidente da direcção João Carlos Silva. «Se tivermos condições para disputar a Liga, não vamos abdicar delas». Contudo, o presidente diz que a participação no campeonato profissional está dependente de vários factores, entre os quais a «ultrapassagem» do momento difícil que o clube atravessa a nível financeiro e o apoio por parte das entidades oficiais. A Assembleia Geral, marcada para o próximo dia 4 de Julho, será de acordo com o presidente um dos momentos decisivos para definir o futuro do Centro Desportivo de São Bernardo.

Caso não seja possível a entrada na primeira divisão, o responsável declarou que o São Bernardo continuará a competir «com a mesma dignidade como se fosse na Liga», embora lamenta o facto, pois a sua opinião o clube «tem valor e condições» para



João Carlos Silva,
presidente da direcção

disputar a competição: «O São Bernardo a nível desportivo já mostrou em campo, não só os atletas como a equipa técnica que são campeões».

«Para mim não é surpresa as vitórias que o clube tem alcançado. O que é surpreendente é, que com as condições que este clube possui, conseguirá tão bons resultados desportivos. O São Bernardo merecia obter muitos mais apoios, pois tem das melhores formações de jogadores de andebol do país. Não são muitos os clubes que ao basear-se na formação conseguem em três anos estas presentes nas fases finais de todas as competições», concluiu João Carlos Silva.

Um campeão à frente dos destinos do São Bernardo

Nikolay Gueorguev tem 47 anos e é o homem responsável por ter levado a equipa sénior do S. Bernardo a conquistar o título de Campeão Nacional da Divisão de Elite e estar apurada para a "Final Four" da Taça de Portugal. Treinador do São Bernardo há sete anos, o técnico tem um currículo impressionante, enquanto jogador e treinador no seu país de origem: a Bulgária.



Nikolay Gueorguev,
técnico campeão nacional

Entre os títulos que tem vindo a somar ao longo do seu percurso desportivo contam-se 356 internacionalizações pela selecção A, ter sido duas vezes campeão da Bulgária, uma vez campeão da Europa, ter estado duas vezes nas meias finais da liga dos campeões e alcançado cinco campeonatos do mundo. Depois de um trajecto como jogador treinador e de ter vencido também a Taça da Bulgária em andebol feminino, Nikolay Gueorguev treinou ainda na Alcanha. Em Portugal, criou o Académico do Funchal durante quatro épocas (1990/1994), período no final do qual regressou ao seu país. Antes de surgir o convite para ser o treinador do São Bernardo, em 1996, ainda treinou o Funchal uma última vez.

festas na região

Verbenas em Santa Joana

Cultura, convívio e amizade dão o mote para mais uma edição das festas de Verão em Santa Joana, no concelho de Aveiro. Verbenas, variedades, tasquinhas gastronómicas, actividades desportivas, saraus do ginástica, música, são tudo tópicos do que se pode apreciar em Santa Joana até ao próximo dia 19 de Julho.

As actividades tiveram início a 15 de Junho, com a audição de piano de flauta de dois alunos de música de Santa Joana, que decorreu no auditório da Junta de Freguesia.

No passado sábado, decorreram as tradicionais marchas dos Santos Populares, a que se seguiu a também tradicional sardinhal dos Santos Populares e contou com a animação do grupo "Cocktail musical" na Urbanização da Igreja

Diá 28, sábado
15 horas - Festa de encerramento dos alunos da Pré e 3º ciclo do Colégio D. José I, no auditório da Junta de Freguesia.

Diá 29, domingo
16 horas - Audição dos alunos da Escola de Música da Tuna de Santa Joana, no auditório da Junta de Freguesia.

Diá 5 de Julho, sábado
21 horas - XII Sarau

de Ginástica do Centro de Cultura e Desporto, no auditório da Junta de Freguesia.

Diá 6 de Julho, domingo
8 horas - Peregrinação a Fátima da Paróquia de Santa Joana.

Diá 7 de Julho, segunda-feira
Deporto ao ar livre, na Urbanização da Igreja.

Diá 12 de Julho, sábado

9 horas - II Meia Maratona de Pesca, organizada pela Associação de Amadores de Pesca Santa Joana para jovens pescadores, na Meia Laranja, na Praia da Barra, Ilhavo.
21h30 - Apresentação do CD do Coro Ar-

tístico da Tuna de Santa Joana, na Igreja de Santa Joana.

Diá 13 de Julho, domingo

15 horas - XIV Festival de Folclore de Santa Joana, organizado pelo Rancho Folclórico das Alagoas.

Diá 19 de Julho, sábado

10 horas - XI Grande Prémio de Ciclismo de Santa Joana - prova em linha.

15h30 - XI Grande Prémio de Ciclismo de Santa Joana - contra relógio individual.

União Nogueira Joana
torneio e fresagem

Rua Mário Duarte, n.º 81
Solposto - santa Joana
3710 AVEIRO
Telef. 234 429 270

Armapo
Sociedade de Construções, Lda

pintave
Sociedade de Construções, Lda

Rua de S. Brás, 176 - Quinta do Galo - Santa Joana - 3810-333 Aveiro
Telef. 234 341 300 - Fax 234 341 648

festas na região

No próximo sábado XX Festival Folclórico do Castelo

O Castelo de Santa Maria da Feira acolhe, no próximo sábado, dia 28 de Junho, pelas 21h30, a vigésima edição do Festival Folclórico do Castelo - uma iniciativa do Rancho Regional de Argoncilhe, em parceria com a Câmara Municipal de Santa Maria da Feira.

Evento emblemático no âmbito dos espectáculos etno-folclóricos do país, este encontro conta com a participação de 13 grupos folclóricos, representativos de diferentes regiões de Portugal.

Aproveitando o espaço do Castelo, o XX Festival Folclórico apresentará ao público os melhores grupos de folclore nacionais, provenientes de todo o país, desde o Minho ao Algarve. E são eles:

- Grupo Etnográfico de Danças e Cantares "O Cantaréu" (Trás-os-Montes);
- Grupo Folclórico de Barcelinhos (Baixo Minho);
- Grupo Folclórico das Lavadeiras da Meadela (Alto Minho);
- Grupo Folclórico e Etnográfico de S. Pedro de Paus (Alto Douro);
- Rancho Regional de Argoncilhe (Douro Litoral);
- Rancho Folclórico de Gouveia (Beira Alta);
- Rancho Folclórico de Ourondo (Beira Baixa);
- Grupo Folclórico da Região do Vouga (Beira Litoral);

- Grupo Folclórico "Os Saloios" da Póvoa da Lagela (Estremadura);
- Rancho Folclórico de Vila Nova do Coito (Ribatejo);
- Rancho Folclórico da Landeira (Alto Alentejo);
- Rancho de Cantadores de Aldeia Nova de S. Bento (Baixo Alentejo);
- Grupo Etnográfico "Os Amigos de Montenegro" (Algarve).

Divulgar a cultura portuguesa

Com a realização de mais uma edição do Festival Folclórico do Castelo pretende-se divulgar a cultura, as danças e os cantares das várias regiões do país, promovendo o convívio e/ou a troca de experiências entre os treze grupos participantes. Um espectáculo cultural e educativo que proporcionará momentos únicos.

Rancho Regional de Argoncilhe

Fundado em 1983, o Rancho Regional de Argoncilhe é um fiel intérprete do folclore das Terras de Santa Maria. Nas suas actuações, exibe, com rigor, os traços e costumes das gentes de Argoncilhe.

Há já vinte anos que este rancho organiza, com o apoio da autarquia, o Festival Folclórico do Castelo, um dos mais importantes eventos do género no País.

Da Eucaristia à missão

D. António Marcelino 2



rem-se unidas e a viver a comunhão eclesial, com as graças e compromissos que desta derivam.

A tendência de alguns, pessoas e comunidades, para se fecharem sobre si próprios e sobre os seus projectos e problemas, pode receber então, pela consciência de que somos todos da mesma Igreja de Cristo, uma força renovadora.

O clima alargado de convívio e partilha, de reflexão e oração, a alegria do crescente compromisso apostólico de alguns e o envio de outros em missão constituem um verdadeiro motivo para a presença numerosa de cristãos de todas as paróquias, comunidades e movimentos.

Todos temos alguma experiência de fé e de luta apostólica para partilhar com os outros, todos temos espaço e abertura para receber dos outros a sua dívida de testemunho e compromisso que nos enriquece e estimula.

O DIA DA IGREJA DIOCESANA não é mais um dia de concentração ou do passeio. Ele tem um valor catequético próprio, uma mensagem singular. Ele ocupa, na programação do Ano Pastoral, um lugar especial e, se não lhe for prestada atenção, os cristãos da Diocese ficarão mais empobrecidos. Por alguma razão se pede que não se organizem nas paróquias outras actividades que impeçam a participação ou desviem a atenção deste acontecimento. Por isso se pede, também, o maior interesse dos párocos e dos outros padres e diáconos, bem como dos agentes pastorais em geral, para que insistam no sentido espiritual e pastoral do DIA DA IGREJA DIOCESANA e motivem à sua participação.

O tema deste ano situa-se na dinâmica do Plano Pastoral: na linha do domingo, chama a atenção para o seu momento central, a Eucaristia e a missão apostólica que dela deriva; na linha da pastoral juvenil, recorda o compromisso diocesano em relação aos jovens e com eles na procura de caminhos novos.

Na Celebração Eucarística será feita apresentação pública dos candidatos ao Diaconado e o envio dos jovens e adultos da Diocese que, neste Verão, partem como voluntários para as missões de Angola, Moçambique e Brasil.

Convindo os diocesanos a que participem já, durante a manhã, nas actividades programadas. O Santuário de Santa Maria de Vagos continua a ser o que tem melhores condições para nos acolher na celebração do Dia da Igreja Diocesana. Lá vos espero a todos.

* Bispo de Aveiro

Uma nova unidade hospitalar

António Rocha



Ao contrário do que se possa julgar, e exceptuando as questões relacionadas com a localização, que dizem respeito ao plano Director Municipal, bem como aos planos de pormenor e de urbanização do concelho de Aveiro, a questão em si mesma — O HOSPITAL INFANTE D. PEDRO — é algo de capital importância para toda a região que, geograficamente, lhe está associada.

Assim sendo, enquanto ilhavana, sinto-me na obrigação de meter o "bedelho" neste assunto.

Na verdade, foi com a mais absoluta perplexidade, que tive conhecimento das palavras proferidas pelo sr. ministro da Saúde, em colóquio promovido pelo PSD/Aveiro:

"A razão de ser para a construção de um novo hospital em Aveiro, tinha de ser demonstrada". Objectivamente, podemos inferir que o sr. ministro da Saúde, está, neste caso em concreto, mal aconselhado.

Mesmo à vista "desarmada", pegando apenas nos dados estatísticos que vão surgindo, verificamos, por exemplo, que a actual unidade hospitalar, recebe cerca de meio milhão de doentes, quando na realidade foi projectada para apenas 85 mil.

Por outro lado, o Hospital Infante D. Pedro, está caduco e ultrapassado; tem deficiências graves ao nível da sua estrutura e, por ser exigido para as necessidades, vê-se na contingência de fechar deter-

minadas valências. Aliás, este tipo de procedimentos, compreensíveis e correctos sob o ponto de vista da gestão hospitalar e da melhor prestação de cuidados de saúde aos doentes, tem vindo a originar o engrossar das estatísticas em relação aos hospitais de Coimbra, aumentando desta forma o seu poder reivindicativo junto da administração central.

Nesta perspectiva, e perante o quadro de crescentes dificuldades com que a região se depara para fazer valer a ideia da construção de um novo hospital, urge, no imediato, criar, ao nível da sociedade civil e dos partidos políticos, um consenso generalizado, em ordem a promover uma vez única.

No entanto, esse consenso generalizado, não pode, nem deve, circunscrever-se ao concelho de Aveiro.

Em cada um dos outros concelhos — onde couber o rio de acção do hospital de Aveiro — todos e cada um de nós; todas e cada uma das forças políticas; todos e cada um dos executivos e assembleias municipais, devem envolver-se neste processo.

Compreendendo os caros concidadãos que, gerir o vasto conjunto de dificuldades com que o país se confronta, não é tarefa fácil. Logo, mais interessante e proveitoso do que acusar este ou aquele governo, este ou aquele presidente de Câmara; este ou aquele dirigente municipal, será pugnar pelo objectivo comum de ver ser erguido um novo, moderno e funcional hospital.

Assim o espero!

Virgo

disfarces nem complicações — quero que olhar nos olhos; mistério porque quero que cresças por dentro, em silêncio, e te enchas, em segredo, daquelas riquezas que só se devem manifestar quando nos entregamos a alguém para sempre.

Enfalta-te interiormente, sobretudo. Como a flor para a qual não chegou ainda a Primavera e vai preparando recatadamente as suas cores e os seus aromas.

Demora-te no teu tempo e não permitas a pressa. E ajuda-me a não ter pressa.

Veste vestes compridas, se puderes, e não saias curtas ou calças apertadas. Sempre me pareceu que certas formas de vestir não são senão a manifestação de um vazio interior muito grande. Algumas que vejo passar na rua fazem-me lembrar montas de talhos.

Aquele que vai para a tua mostrar as formas do seu corpo atrai os homens que procuram na mulher um corpo, e assim se torna semelhante à prostituta. E assim se desgraça e os desgraça. Assim passa de mulher a corpo de mulher, tornando-se infinitamente menor do que devia ser.

Mas eu quero que sejas do tamanho de seres mulher. Quero que sejas forte.

Porque, embora possa não parecer, sei que sou frágil. E aquela que há-de ser a mãe dos meus filhos fará a meu lado toda a aventura da vida, e será a minha força e os muros da minha cidade e o ombro para o meu cansaço.

"Virgo era a palavra que, no meu sonho, encontré inscrita numa pedra de umas ruínas que bem podiam ser as ruínas do mundo. Por ela me apaixonou.

Vim mais tarde a saber que significa "virgem" e já não era muito usado. Disseeram-me que tem, em latim, a mesma raiz da palavra "força".

Professor de Língua Portuguesa
pjgald@yaho.com.br

Pavlo Geraldo*



sólido e permanece. Sou demasiado ambicioso para querer menos que o máximo, e não trocar o meu sonho por ilusões, ainda que sejam doces e agradáveis.

Estabeleci para a minha vida ter filhos e fazer da educação deles, da tarefa de fazer deles homens, o grande sentido do tempo que me for dado para estar aqui. Outros terão objectivos diferentes, mas foi com isto que sonhei. Quero edificar uma casa sólida que dure séculos. Nela crescerão os meus filhos e os filhos dos meus filhos... até vir a ser, com o tempo, uma bela cidade. No meu sonho, vi a miudagem correndo à beira de um ribeiro, com os olhos limpos, traquinas e alegres.

Por isso, embora sinto isto que sabes que sinto, embora sintas aquilo que sei que sentes, talvez se tome necessário dizer-te, e dizer-me, que pode não chegar o dia em que troquemos palavras de amor.

Mas esta carta pode também ser o alceitor do belo edifício que construiremos juntos e há-de permanecer para sempre.

Tens ainda tempo para vires a ser como te sonhei; tenho ainda tempo para me tornar merecedor de te ter como te sonhei.

Torna-te tudo mistério e luz.
Luz porque quero ver-te inteira — sem nóvoas nem

GRUPO MEDIA CENTRO

CAMPEÃO n-line
das províncias



CAMPEÃO n-line
das províncias

visite-nos em www.campeaoprovincias.com

Clidecor aposta num serviço de qualidade

A Clidecor nasceu há onze anos como uma empresa pequena, que aplicava pavimentos, alcatifas e flutuantes e outro tipo de pavimentos cerâmicos, tendo evoluído, nos últimos sete anos para uma fase diferente. «A empresa deixou de fornecer só serviços, como era o caso da aplicação de revestimentos, para passar a ter uma componente produtiva», explicou ao CAMPEÃO DAS PROVÍNCIAS Adélia Gaspar, directora de imagem da Clidecor.

Ana Sofia Pinheiro

Apesar de ainda ser uma Pequena e Média Empresa, com cerca de 30 funcionários, a Clidecor, instalada, desde há dois meses, na Zona Industrial de Vagos (com uma área coberta de 3.500 metros quadrados), dispõe agora de parte industrial mais actualizada, num espaço pensado para atender às actuais necessidades da empresa.

A actividade da Clidecor divide-se por três vertentes: a clidecor edição de mobiliário, decoração de espaços comerciais e habitação ou residência.

A Clidecor edição de mobiliário dispõe de designers próprios e também trabalha com desig-

ners e arquitectos do exterior, que criam peças, fazem o projecto com todas as ferramentas informáticas existentes e depois passam para o ensaio e a construção da peça nas nossas parte industrial», esclareceu a responsável.

Este aspecto é a mais recente aposta da empresa e consiste na criação de peças, fazendo protótipos, ensaiando e depois colocado no mercado. «Este é um processo lento, que demora meses a concretizar, porque entre conceber uma peça e passá-la do sonho à prática tem que se afinar muitos pormenores», regista Adélia Gaspar, ressaltando, portanto, que é um aspecto empresarial que «ainda está numa fase muito embrionária».



Aspecto exterior das instalações da Clidecor

Espaços comerciais

Já a Clidecor decoração de espaços comerciais tem sido a face visível da empresa e basicamente consiste num serviço de contacto Empresa/cliente, em que o projecto de decoração de um qualquer espaço comercial é feito pelos designers da Clidecor, sendo apresentado formalmente em 2D (desenho técnico) e em 3D (em suporte virtual), seguindo-se a aprovação do cliente e a execução da obra.

«Temos várias equipas distintas, desde a construção civil, a electri-

cidade, também aplicamos os revestimentos e pavimentos, pintamos, aplicamos a iluminação e depois a decoração em si, sendo que os móveis são feitos nas nossas carpintarias, que vão embelezar toda a área comercial», sintetiza.

Cada canto e espaço é pensado ao pormenor para que a satisfação do cliente seja completa. «Temos que afeirir da sensibilidade do cliente e saber exactamente o que é que ele pretende e dentro dessa ambição tentamos responder com a máxima eficiência», reitera a directora de imagem da Clidecor.

Design de habitação

Na Clidecor habitação ou residência, a empresa propõe-se «a fazer soluções de decoração de espaços», sendo que cada cliente solicita os serviços da empresa vagueando, para fazerem os acabamentos. «Fazemos desenhos de pinturas amobiliário por medida para determinado lugar que não é possível encontrar no mercado dentro da linguagem mobiliária que o cliente pretende, que normalmente é mais contemporânea que clássica», afirma Adélia Gaspar.

A responsável considera que o produto que a

empresa oferece, embora de qualidade, «não é caro» e vem ao encontro da própria filosofia da empresa: «ter a consciência de que se consegue fazer o bom, com bons materiais e acabamentos, e a preços razoáveis. Com uma boa selecção de matérias-primas, uma boa rentabilização dos materiais, projectos de execução coerentes, juntando estes factores todos, conseguimos ter boa qualidade a preços relativamente acessíveis, partindo sempre do pressuposto que estamos a falar de peças que não são criadas para o efeito», pelo que o mestre carpinteiro e serralheiro são duas peças-chaves na empresa.

De um centro comercial para a Zona Industrial

A Clidecor começou a laborar no Centro Comercial Narciso e agora funciona na Zona Industrial. Uma evolução que Adélia Gaspar, directora de imagem da empresa, considera ter sido «um processo natural».

«Pensamos que poderíamos ter questionado, na altura da mudança para a Zona Industrial, se Vagos seria o local para manter a empresa e penso que há a vontade de crescer na terra que viu nascer este projecto, para além de que acreditamos que a zona de Aveiro tem um grande potencial em termos de cres-

cimento industrial e tem dado provas disso». A prova de que a distância não é barreira para se fazerem projectos que a Clidecor tem «muitas obras feitas em Lisboa e no resto do país».

Adélia Gaspar assegura que, dentro da conjectura internacional e nacional, «os planos que existiam há cinco anos atrás não estão a ser cumpridos com rigor, mas as coisas têm funcionado e a empresa continua a laborar, sem problemas e sem ter que despedir-se ninguém».

A crise não afectou directamente a empresa, «só talvez tenha castrado o crescimento e as ambições» que tinham. Contudo, ressalva uma nota positiva: o convite para participar na construção do projecto da Universidade de Aveiro, a Casa do futuro.

Refira-se ainda que uma outra ambição da Clidecor passa por conseguir certificar a empresa. «Acreditamos que será um processo longo e a empresa tem que dar muitas respostas e vai demorar, temos consciência das nossas limitações e dificuldades», sublinha.



BONSUCCESSO

O Hóquei em Patins em Aveiro

vinagretas

Vinagretas



Mel Gibson extasiado na fé

Todos sabemos que Mel Gibson é um homem de convicções e fé. Por isso ninguém estranhou quando o actor/realizador se propôs a dirigir o épico "The Passion". A estreia só está prevista para a Páscoa do próximo ano, mas as expectativas relativamente ao filme têm aumentado em flecha. Mel Gibson declarou recentemente numa entrevista terem ocorrido fenómenos milagrosos. Entre os milagres contam-se o facto de durante a filmagem da cena da crucificação, um dos figurantes que sofria de surdez e problemas de fala, terá visto uma luz intensa, vinda do céu, que incidia na direcção e que começou imediatamente a ouvir e a falar. Outro dos supostos milagres terá ocorrido quando uma rapariga de seis anos que sofria de epilepsia desde que nasceu, também ficou curada. Mel Gibson não tem dúvidas que o seu filme «vai mudar o mundo, assim como mudou a vida dos que nele participaram». Será que se trata de mais uma estratégia de marketing com a chance Hollywood?!

Falsos dentistas andam por aí...



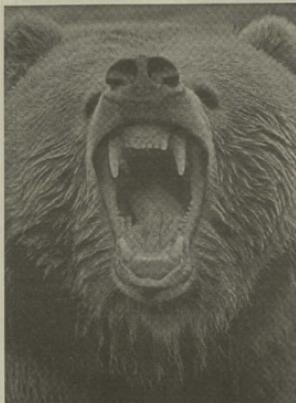
Se sempre sentiu um arripio perante a perspectiva de se sentar numa cadeira de um dentista, as notícias das Vinagretas não são nada animadoras. Pois é, andam por aí pelo menos 132 falsos dentistas à solta. A Ordem dos Médicos Dentistas entregou esta semana à Procuradoria Geral da República uma lista de supostos dentistas a exercer a profissão ilegalmente. Mas estima-se que este primeiro número de casos denunciados seja apenas a ponta do iceberg. Entre os curiósos na área, a fazer experimentações nas bocas alheias destaca-se o caso de um electricista que durante algum tempo auxiliou um estomatologista e habilitados que aprenderam uns truques por venderem material dentário. Por isso, antes de entrar num consultório certifique-se que o dentista é diplomado. Não vá o diabo tecê-las e, além de sair com a carteira mais leve, ter que usar dentadura mais cedo do que esperava. Na maioria dos casos há possibilidade de recuperar os seus dentes com o tratamento adequado! Não se esqueça disso!

Grelhados violentos

Um "Barbecue" que supostamente deveria ser um momento de lazer e de descontração acabou em pancadaria, em Berlim, na Alemanha. Pois é, 40 pessoas pacatas, que supostamente deveriam estar famintas e descontraídas, transformaram-se de um momento para o outro em autênticas máquinas bélicas, tornando o local de repasto num ringue de boxe. Os ânimos exaltaram-se de tal forma que foram necessários 60 policiais e mais de uma hora para dominar os enfurecidos. Ao que parece, tudo começou quando um rapaziño de seis anos foi golpeado no rosto por um outro rapaz. A confusão alastrou-se rapidamente e em pouco tempo o caos estava instala-

do. Além de ter sido um momento de libertação das frustrações, o combate serviu para experimentar utensílios de culinária de forma criativa. Por exemplo, um dos agredidos foi apunhalado no traseiro com um espeto. Confesso, que também não tinha pensado nessa aplicação. As táticas de agressão em situação de "barbecue" não se ficam por aí. Lançar uma cadeira articulada também pode ser uma boa solução em situações de perigo. Foi o que fizeram duas moçoilas que se serviram de uma cadeira para espancar uma mulher. Esta pode ser o início de mais uma nova modalidade desportiva...

Fato anti-urso!



Um sucateiro canadiano gastou mais de cem dólares, para fazer um fato especial de borraacha, aço e titânio. A obra-prima demorou uma década a confeccionar. E qual o objectivo de tal investimento? Vencer uma luta corpo a corpo com um urso pardo. Apesar da sua fatiota especial acabou por perder o combate. No entanto, lá conseguiu satisfazer o seu ego ao aguentar um "round" de dez minutos com uma fêmea de menor porte.

Soldadinhos de plástico causam corte de subsídio

Na Carolina do Norte, um inspector de educação decidiu suspender os apoios a um jardim de infância da região, isto porque, durante uma visita, descobriu não um, nem dois, mas nove soldadinhos de plástico. Na base da decisão está o facto de alegadamente a creche estar a contribuir para perpetuar e incurtir na criançinhas valores violentos.

Comportamento violento sob formato de rebufado

Um especialista francês garante que os rebufados de mentol explicam o comportamento agressivo de muita gente. O "cientista" chegou a esta brilhante conclusão depois de ter efectuado um estudo numa prisão, na qual a esmagadora maioria dos entrevistados confessou gostar de chupar uns rebufadinhos de mentol. Esta é uma verdadeira descoberta!!!

Viagem no tempo na luta contra o tabagismo

Viajar no tempo é um velho sonho da humanidade, pelas razões mais variadas. Este é também o sonho de um físico americano que quer utilizar as viagens no tempo contra o tabagismo. O objectivo do cientista é regressar ao passado para avisar o seu pai, que morreu quando ele tinha dez anos, para ter cuidado com os cigarros.

ascensor

a subir

Mano Nunes – O dirigente desportivo ganhou as eleições à presidência do Beira-Mar com maioria absoluta. Uma prova de que os sócios do clube auri-negro comungam do projecto apresentado. Parabéns e que os três próximos anos sejam repletos de vitórias.

Rui Pedro Ramos Cardoso – O docente do Departamento de Engenharia Mecânica da Universidade de Aveiro viu a sua tese de doutoramento considerada a melhor Tese Nacional de Doutoramento em Mecânica Computacional em 2002. "Desenvolvimento de Elementos de Casca de Integração Reduzida com Modelos Materiais Anisotrópicos para Processo de Conformação Plástica de Chapa" é o nome do trabalho, que prespõe um modelo numérico para aplicações em conformação plástica de chapa.

Miguel Lemos – O responsável pela EMA, empresa gestora do Estádio Municipal de Aveiro ouviu do presidente da comissão de Estádios da UEFA, Ernie Walker, fazer um elogio ao andamento das obras de construção do estádio que vai receber dois jogos do Euro 2004. Ernie Walker afirmou não ter dúvidas de que a obra vai estar concluída a tempo.

Ana Paula Vizinho – A ilhavense, Ana Paula Vizinho, juntou o seu nome aos anais da história ao ser a primeira mulher portuguesa a atingir a Antárctica, no Polo Sul, numa embarcação. A jovem chegou à ilha de Deception na Shetland Antárctica a 31 de Janeiro, numa viagem rumo à aventura que terminou com o regresso do veleiro Lilli II a Portugal no dia 8 de Junho.

Seleção Nacional - A selecção nacional Sub-20 voltou a fazer vibrar todo o país com nova vitória - a terceira - no Torneio de Toulon. A fazerem lembrar a "geração de ouro" dos Figos, Rui Costas, João Pinto e outros que tais, os nossos jovens até tiveram alento para, na final, virar o resultado desfavorável (0-1) para uma clara vitória (3-1). É desta pleiade que se podem esperar novos craques para o futuro do futebol português.

a descer

Domingos Cerqueira – O Vereador do pelouro das Feiras assumiu em público que a câmara não tem dinheiro para atribuir nos concursos pecuniários da Agrovoaga. Apesar de ser preciso coragem para assumir esta falta de verba, é mau saber que a câmara está "de tanga" e que uma feira, com a tradição da Agrovoaga, não vai poder contar com esta colaboração financeira.

Caetano Alves – O oponente de Mano Nunes nas eleições do Beira Mar, mesmo depois de uma grande operação de marketing, perdeu nas urnas. O derrotado saiu do estádio Mário Duarte mal foram conhecidos os resultados, manifestando o seu tom de que, com a direcção agora eleita, o Beira Mar continue a viver em "sobressaltos".

Francisco Alves – O pai da arqueologia subaquática viu-se, esta semana, envolvido no caso Casa Pia, ao ser constituído arguido do processo. Mais um homem bem conhecido do povo português que fica a braços com um caso que denigre, mesmo que depois se venha a provar a sua inocência, a imagem pública, sendo o décimo arguido deste processo. O arqueólogo, que se afirma inocente, fica a aguardar julgamento sujeito a termo de identidade e residência.

actualidade

Aveiro

• O Museu de Aveiro expõe, até ao próximo domingo, vários trabalhos de alunos do primeiro curso de desenho e pintura da Associação de Arte e Cultura de Aveiro.

• A mostra foto-documental denominada "O Rio e o Homem", promovida pela Associação Juvenil URTIARDA - Clube do Ambiente e Património do Arda e Urtigosa, está patente até ao final do mês de Junho no espaço de exposições da Delegação Regional de Aveiro do Instituto Português da Juventude.

• Uma exposição de pintura da autoria de José Carlos Paes pode ser visitada no restaurante Travessa do Peixinho.

• O Secretariado Distrital de Aveiro do Sindicato dos Professores da Zona Centro organizou na sua delegação em Aveiro uma mostra de Artes Decorativas. A exposição, patente até 17 de Julho, reúne um conjunto de trabalhos realizados por professores no âmbito de um curso promovido nesta área.

• Até 19 de Julho, a Casa Municipal da Juventude tem patente uma exposição sobre o "Ano Europeu da Pessoa com Deficiência".

• O Museu da República Arlindo Vicente recebe a mostra de pintura e desenho "A terra e o tempo". Esta exposição patente até 20 de Julho exhibe trabalhos da autoria de Graça Morais.

• A exposição de pintura "Venezuela em Aveiro", que exhibe trabalhos da artista Maria Teresa Sabino, está patente até ao próximo mês de Agosto no Hotel As Américas.

Ílhavo

• Uma mostra de trabalhos feitos pelo CASCI (Centro de Acção Social do Concelho de Ílhavo) pode ser visitada, até à próxima sexta-feira, na Sala de Exposições do Centro Cultural da Gafanha da Nazaré.

• O Salão de Chá La Normandie, na Gafanha da Nazaré, no concelho de Ílhavo, tem patente uma exposição de pintura de Sofia Costa. A mostra pode ser apreciada até 28 de Junho.

• O Bar Galeria Mondrian, na praia da Barra, no concelho de Ílhavo, tem patente até ao final do mês a mostra de pintura "Mariola".

• "Nigredo - Duas visões da Costa da Morte" é o título da exposição temporária patente no Museu Marítimo de Ílhavo. A mostra fotográfica evoca o acidente do petroleiro "Prestige" visto pelas artes plásticas, combinando a visão de artistas galegos e portugueses.

• A mostra "Maresias II" está patente no Museu Marítimo de Ílhavo até ao final do mês de Agosto.

Estarreja

• A exposição "50 anos a pintar" de José Mendonça está patente ao público até ao próximo sábado na Casa da Cultura em Estarreja.



teatro

• A Academia de Artes Maria Amélia Dias Simões leva hoje a cena, pelas 22 horas, a peça "Prazeres" no Pedras-Bar em Ovar.

• Na sexta-feira e no sábado, a Efêmero - Companhia de Teatro de Aveiro apresentará a peça "As Correntes", pelas 21h45, no Estaleiro Teatral (Parque Infante D. Pedro) em Aveiro.

• A peça "A tráfico-comédia da paixão" sobe ao palco na sexta-feira e no sábado, pelas 21h30, no Teatro de Bolso do CETA, junto ao Canal de S. Roque, em Aveiro.

• A peça infantil "As aventuras do Conde Flourel" será apresentada no sábado e no domingo, pelas 16h30, no Teatro de Bolso do CETA.

música

• Fernando Tordo e Trio realizam hoje, pelas 21h45, no auditório da Reitoria da Universidade de Aveiro (UA) um recital intitulado "Cantar Português". O evento insere-se nas comemorações do 30.º aniversário da UA. Os bilhetes estão à venda na recepção do edifício da Reitoria e no balcão da UA da Caixa Geral de Depósitos.

• A cantora de Jazz, Jacinta, actua no próximo sábado, pelas 21h30, num concerto que será acompanhado pela Orquestra Metropolitana de Lisboa, com direcção do maestro Miguel Graça Moura. O espectáculo musical terá lugar no auditório da Reitoria, da Universidade de Aveiro (UA). As entradas são livres, mas limitadas ao número de lugares do auditório; pelo que os ingressos deverão ser levantados na agência da Caixa Geral de Depósitos situada na UA.

• Um concerto de música clássica intitulado "Camerata Senza Misura" realiza-se no domingo, pelas 21h45, na Junta de Freguesia de Paços de Brandão, no concelho de Feira.

• Os alunos da Escola de Música da Sociedade Musical Santa Cecilia actua no domingo pelas 15 horas, na sede da colectividade em S. Bernardo.

debates

• A Clínica do Certoma, de Anadia, promove amanhã no Hotel do Cabecinho (frente ao posto da GNR-Anadia), um colóquio subordinado ao tema "Novas perspectivas da Educação". A sessão de abertura ocorrerá às 9h30. O evento tem como público alvo estudantes, profissionais da área da Saúde, professores e demais interessados.

• A Casa Municipal de Juventude é palco amanhã, pelas 22 horas, de mais uma conversa de café, deste vez a iniciativa é subordinada ao tema "Ano Europeu da Pessoa com Deficiência".

as nossas escolhas

Passaporte do coração

Ana Mafalda Leite
Quetzal

Passaporte do coração, no essencial, uma viagem com múltiplos itinerários num modo particular de fazer e sentir a poesia e o mundo.



O Estado mais quente

Ethan Hawke
Difel

Com uma honestidade emocional colossal, o primeiro romance de Ethan Hawke captura aquele momento agitado, eléctrico, entre a juventude e a idade adulta, quando cada novo sentimento se torna uma fonte de mistério e maravilha e cada experiência parece sobrecarregada de possibilidade tibubante ou de destino certo.



imobiliárias

T2 e T3 c/ garagem, c/ aquecimento central. Vilar - Junto à Fiat Estrada S. Bernardo - Aveiro
-Lojas / escritórios, Junto à Feira de Março - Aveiro
- Lotes para vivendas - Vilar - Junto à Fiat Estrada de S. Bernardo - Aveiro



VOUGLAR - Soc. de Construção do Vouga, Lda.
COMPRA E VENDA DE IMÓVEIS
Telef. 234 314 186 * Fax. 234 315 734
Rua Padre José Maria Taborda, nº 26 - ENGUEIRA
3800-363 AVEIRO

T3, T1, T2, T1D, T2D e T3D, c/ garagem e garagem, c/ aquecimento central. Andara - Aveiro
- T2, T3 e Lojas - c/ garagem e garagem, c/ aquecimento central, Quinta do Cruzeiro - Aveiro
T2 em construção, c/ garagem fechada, Praia da Barra - Aveiro
- T1, T2, T2D e T3D. Bom preço. C/ garagem e garagem, c/ aquecimento central - Alagoas - Engueira



COMPRA E VENDA DE IMÓVEIS
Telef. 234 302 122 Fax. 234 302 121
Rua de Vilem 117 A ENGUEIRA - 3800-281 AVEIRO

AVEITECTO Soc. Mediação Imobiliária, Lda.

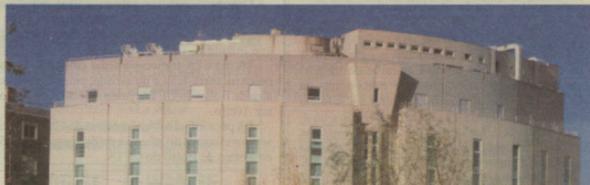
| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Apart. T1 Dps - Aveiro hall, sala, cozinha, cozinha, 2 dep. garagem, 2 wc, quarto, varanda. Custo anual? Valor 21.800 cto 84.795 € | Apartamento T1 Costa Nova Garagem fechada, quarto e quarto, wc completo, varanda. Custo anual? Valor 18.000 cto 84.795 € | Apart. T2 hall, sala, cozinha, dep. c/ garagem, 2 wc, quarto, varanda. Valor 15.000 cto 87.200 € | Apart. T246, Bernardo 21h45, sala, cozinha, 2 dep., garagem, 2 wc, quarto, varanda. Valor 15.000 cto 87.200 € | Apart. T21 Dps Aveiro Nova sala, cozinha, 2 wc, quarto e quarto, por. int. aquec. central. Valor 22.800 cto 100.980 € |
| Apart. T3Dps-Ílhavo Arquitetura, sala e lavatório, dep. garagem, 1 quarto c/ aquecimento, 2 wc, varanda, valor duplo. Valor 21.600 cto 124.300 € | Apart. T3 - Aveiro hall, sala, cozinha, dep. c/ 2 wc, 3 quartos, 2 dep., garagem, varanda, garagem. Valor 25.000 cto 124.300 € | Apart. T3 Dps-Sarzedas Nova, elevador, garagem, sala e lavatório, garagem, por. int. aquec. central, sala. Valor 16.500 cto 122.385 € | Apart. T3Dps-Aveiro Nova, elevador, garagem, sala e lavatório, garagem, por. int. aquec. central, sala. Valor 16.500 cto 122.385 € | Apart. T4E1 Barroca Arquitetura, cozinha c/ esp. a 4 quartos, 2 wc, garagem, varanda. Valor 44.000 cto 219.480 € |
| Morada 14-Faixa de Pego Módulo de comércio ou loja, por int. aquec. central, garagem, chuveiro, jardim, jardim, jardim. Área: 25.000 cto 142.900 € | Morada T3 Nova, garagem, por. int. aquec. central, chuveiro, jardim, jardim, jardim. A 10 min do Estádio do Aveiro. Área: 27.000 cto 134.000 € | Morada T1 & 2-Bernardo Nova, garagem, garagem, sala e lavatório, garagem, por. int. aquec. central, garagem, jardim, jardim, jardim. Área: 14.000 cto 134.000 € | Morada T2-1 Costa Nova Nova, garagem, sala, por. int. aquec. central, garagem, jardim, jardim, jardim, jardim, jardim, jardim. Área: 14.000 cto 134.000 € | Morada T4 Costa de Vilem Nova, garagem, sala, por. int. aquec. central, garagem, jardim, jardim, jardim, jardim, jardim, jardim. Área: 14.000 cto 134.000 € |

Visitas e reservas s/ta sem www.aveitecto.com

AVEIRO 234 311 609 **OLIVEIRA DO BAIRRO 234 747 102**



Cliria - Hospital Privado de Aveiro



Serviços

Internamento

➢ 36 camas em quartos duplos e privados

➢ Médico permanente de apoio

Blocos operatórios

➢ 1 bloco operatório com duas salas cirúrgicas

➢ 1 Sala de pequena Cirurgia

➢ 1 Sala de recobro/reanimação

Maternidade

➢ 1 Bloco de partos

➢ Berçários/Incubadoras

Consultas Médicas

➢ Várias especialidades

➢ Atendimento médico permanente

➢ Das 8 às 24 horas todos os dias

Meios complementares de diagnóstico

Consultas

Clinica Geral

Cardiologia

Cirurgia Geral

Cirurgia Plástica

Cirurgia Vascular

Gastroenterologia

Ginecologia/Obstetrícia

Medicina Interna

Neurocirurgia

Neurologia

Nutricionismo

Oftalmologia

Otorrinolaringologia

Pneumologia

Psicologia Clínica

Urologia

Exames

Radiografias

Ecografias

Ecocardiografias

Electrocardiogramas

Provas de esforço

Holter

Electromiografias

Potenciais Evocados

Estudo do Sono

Exames de Otorrino

Exames oftalmológicos

Análises Clínicas

Anatomia patológica

Biópsias

Endoscopias

Colonoscopias

Retosigmoidoscopias



SERVIÇOS EM EXPANSÃO

➢ Atendimento Médico Permanente das 8 às 24 h todos

os dias (a partir de 1 de Julho de 2003)

➢ Cirurgia da Obesidade

➢ Cirurgia da Catarata (por técnica Facó em regime de ambulatório)

➢ Cirurgia da doença hemorroidária (por técnica de longo)

➢ Cirurgia ginecológica (por técnicas endoscópicas)

➢ Cirurgia Vascular

➢ Cirurgia Abdominal (Cirurgia Vídeo-Assistida)

➢ Cirurgia Urológica

➢ Cirurgia Ortopédica (P.T. Joelho; P.T Anca; Artroscopia do Joelho)

➢ Cirurgia Plástica e Reconstructiva

➢ Cirurgia Maxilo-Facial

Tel. [marcações de consultas e exames]

+351 234 400 745

Horário: 9 às 19 horas



Convenções

Sub-sistemas ou equiparados

ACASA

ADMA(marinha)

ADME (Exército)

ADMG(GNR)

SAD(PSP/PSP)

CTT/IOS

PT-ACS

SAMS-NORTE

SAMS-QUADROS

SAMS-SIBS

SÁ-VIDA

Caixa Geral de Depósitos

Ministério da Justiça

Município de Oliv.Azéméis

Câmara Municipal de Estarreja

Sindicato Trabalhadores dos Impostos

Sindicato dos professores

UNIMED

Associação Mutualista do Montepio Geral

Seguros de Saúde

Advance Care(Help,Vitória ,tranquilidade,
Espírito Santo Seguros, Allianz
General,AXA)

Médic

Multicare

Convenções para

Seguradoras de Acidentes de Trabalho

Acepsana

Allianz

AXA

Europaia

Fidelidade

Generali

Global

Inter-atlântico

Generali

Global

Médic-acidentes

Mundial Confiança

Múltiplos dos armadores pesca

serviAIDE

Tranquilidade

Vitória

Zurich