


**O Tributo a
António Sérgio,
por Eduardo Graça,
Presidente da CASES**



**13º Congresso de Hipertensão
Arterial, de 7 a 10 de Fevereiro,
em Vilamoura**

**“Qualidade é palavra
de ordem”, Armando
Paulino, Presidente
da JF Encosta do Sol**



**“O Município de Loulé
assume a Estação Náutica de Vilamoura
como um Destino Náutico de Excelência”,
Vítor Aleixo, Presidente da Câmara Municipal de Loulé**

HONDA HR-V



POR APENAS

23.700€

TAE 9,5%

ELEGANCE 1.6 i-DTEC

STOCK LIMITADO



ATÉ PARA QUEM VIVE SEM LIMITES HÁ SEMPRE UM LIMITE

Exemplo para um Honda HR-V 1.6 I-DTEC ELEGANCE 120cv, sem pintura metalizada, despesas de legalização, transporte e eco-valor. Contrato de crédito a 72 meses. TAN 7,000%. Taxa variável Euribor a 3 meses (Janeiro 2019), spread 7,312%. PVP 23.700,00€, entrada inicial 4.740,00€, montante financiado 18.960,00€, reembolsado em 72 prestações mensais constantes de 329,30€, comissão de processamento mensal de 3,50€ e comissão de abertura de crédito 300,00€. TAE 9,5%. MTIC 24.464,64€. Campanha válida até 28.02.2019. Proposta sujeita a aprovação. Crédito concedido pelo BBVA Instituição Financeira de Crédito SA, junto do qual poderá obter mais informações. A alteração do montante financiado refletir-se-á nos cálculos financeiros. Limitado ao stock existente. A imagem pode não corresponder ao modelo em campanha. Consumos em ciclo combinado (l/100 Km): 4-5,7. Emissões CO₂ (g/Km): 104-134. Os concessionários Honda atuam como Intermediários de Crédito a título acessório em regime de exclusividade.



Relações bilaterais: Um motor de desenvolvimento

PORTUGAL E JAPÃO TÊM UMA LONGA HISTÓRIA DE INTERCÂMBIO E AMBOS OS PAÍSES TÊM CONSEGUIDO MANTER E INCREMENTAR AS RELAÇÕES DE AMIZADE QUE OS UNEM. JUN NIIMI, **EMBAIXADOR DO JAPÃO** EM PORTUGAL, TRAÇOU, EM ENTREVISTA AO PAÍS POSITIVO, O CENÁRIO ATUAL DAS RELAÇÕES ENTRE PORTUGAL E O JAPÃO.



Jun NIIMI, Embaixador do Japão em Portugal

Jun NIIMI inicia a entrevista ao País Positivo relembrando os 475 anos de amizade que ligam o Japão a Portugal, reforçando que essa amizade que liga ambos os países tem sido fulcral para a manutenção das excelentes relações, a diversos níveis. Concretamente, “valores fundamentais como a liberdade, a democracia, o estado de direito, o respeito pelos direitos humanos, entre outros. Os nossos países, com base nas relações bilaterais de amizade, em muitos contextos ao nível das organizações internacionais e fóruns, colaboram no intuito de solucionar questões globais, incluindo na área económica. Não podemos também esquecer que as nossas relações bilaterais, nomeadamente de comércio e investimento, estão, nos últimos anos, numa tendência de crescimento e isso alegra-nos bastante”. Se é certo que as relações económicas entre ambos os países estão em crescendo, não menos certo é o facto de existir cada vez mais turistas japoneses em Portugal e turistas portugueses no Japão: “Nos últimos cinco anos, o número de turistas japoneses em Portugal duplicou e no caso do turismo português no Japão, os números triplicaram e isso exemplifica bem o nível de relacionamento existente entre os dois países”. Questionado sobre o que estará na base, para além da histórica relação, para este incremento de trocas de bens e pessoas, o Embaixador refere que existe uma série de elementos positivos que contribuem para este fenómeno, mas refere a segurança existente em ambos os países como sendo um dos pontos fulcrais para que isso aconteça.

ACORDO DE PARCERIA ECONÓMICA E AS POTENCIALIDADES

No passado dia 17 de Julho de 2018, foi assinado o Acordo de Parceria Económica (APE) entre a União Europeia e o Japão e, segundo o nosso entrevistado, este será um ponto muito positivo para as economias portuguesas e japonesas, em

concreto. Acordo de Parceria Económica (APE) entre a União Europeia e o Japão é o maior acordo de parceria económica do mundo e não abrange apenas o comércio e o investimento, o que também acaba por ser bastante revelador da sua importância. Além das tradicionais trocas económicas, o APE é muito mais abrangente do que outros acordos de livre circulação existentes e, para o Jun NIIMI, trará benefícios concretos para todos os países envolvidos. No caso concreto de Portugal, “a exportação de produtos portugueses para o Japão irá beneficiar de uma redução ou eliminação de taxas e impostos. Isto significa que a exportação de produtos como têxtil, calçada, carne de porco, vinho, entre outros, poderá sofrer um incremento considerável. Como é óbvio, este acordo é também muito importante para empresas e pessoas no Japão já que será possível comprar produtos portugueses mais baratos. Por exemplo, no caso do vinho, o preço médio de taxa por cada garrafa de vinho é de 70 cêntimos. Com a entrada em vigor deste novo acordo, essa taxa deixará de existir e, portanto, os japoneses poderão adquirir vinho português bem mais barato e, portanto, poderá fazer crescer as exportações e o consumo de vinho de qualidade. Mas será também possível as empresas japonesas importarem componentes e maquinarias mais baratas e, assim, tornarem-se mais competitivas e prósperas”. Além disso, o Acordo permite e promove a liberalização de investimentos e isso poderá fazer com que as empresas japonesas vejam ainda mais vantagens em investir em Portugal. Poderá, assim, o Japão ser um motor para a economia portuguesa? Jun NIIMI refere que, atualmente, o investimento japonês em Portugal é bastante inferior ao existente em outros países da Europa, fruto também da distância. Ainda assim, “existem já muitas empresas japonesas a operar em Portugal, em áreas como o setor automóvel, água, eletricidade, gás e energias

GEMINAÇÕES: UM EXEMPLO DE AMIZADE

Portugal e Japão existem oito geminações municipais (incluindo um acordo de “Cidade de Amizade Internacional”), onde se realizam visitas recíprocas, intercâmbios culturais, entre outras. O início de 2019 ficou marcado pela visita de uma delegação japonesa a Vila do Bispo, geminada com a cidade de Nishinome. Um momento solene que serviu para mostrar que, aquilo que nos une, é efetivamente mais do que aquilo que nos possa separar. Uma representação imaterial dos 475 anos de amizade existentes entre ambos os países e que mostra bem que a ligação existente entre Japão e Portugal não é apenas teórica, na prática, há trocas culturais e económicas constantes.

renováveis, sem nunca esquecer a produção e transformação de tomate e o setor financeiro. Portanto, hoje, existe já algum investimento japonês na economia portuguesa. Esperamos, no entanto, que a entrada em vigor do Acordo de Parceria Económica entre a União Europeia e o Japão venha consolidar, ainda mais, esta tendência de investimento”.

O Embaixador confirma que há cada vez mais empresas japonesas interessadas em investir em Portugal e isso está também assente nas vantagens oferecidas pelo nosso país, nomeadamente a estabilidade política e económica, a segurança e as qualificações dos nossos recursos humanos. A comprovar tudo isso, “no Outono, em apenas um mês, recebemos três missões empresariais do Japão e isto é uma evidência concreta das potencialidades de investimento existentes. Se por um lado existem condições excelentes em Portugal, por outro este é um país que rapida-

mente nos faz chegar à Europa e aos países da CPLP”.

Por forma a estreitar, ainda mais, os laços entre os dois países, a Embaixada está a organizar uma série de eventos que irá permitir aprofundar as relações económicas e culturais. Neste sentido, serão levadas a cabo algumas iniciativas que servirão para formar e informar sobre todos os aspetos relativos ao Acordo de Parceria Económica entre a União Europeia e o Japão, mostrando todas as mais-valias e oportunidades que daí poderão ocorrer. Além disso, e do ponto de vista cultural, “teremos, a 22 de Junho, mais uma Festa do Japão. Esta é a nossa maior festividade em Portugal e é aqui que mostramos a nossa cultura moderna e a nossa tradição. Além de mostrarmos os nossos trajes tradicionais, damos também a conhecer a nossa cultura POP, como o anime, os comics e os videojogos, sem esquecer, claro, as nossas artes marciais mais tradicionais. No fundo, o que queremos é dar a conhecer um pouco mais da vida e cultura japonesa”.

O ANO DO JAVALI

A finalizar a entrevista cedida ao País Positivo, Jun NIIMI deixa uma mensagem a todos os leitores da nossa publicação: “De acordo com o Zodíaco Japonês, 2019 é o ano do Javali. No Japão, o Javali é um símbolo de prosperidade e de avanço e o meu desejo é que este seja um excelente ano para todos os leitores do País Positivo. Que, tal como javali, consigam um ano de prosperidade e de alcançar de objetivos”.

Av. da Liberdade, nº 245 / 6º
1269-033 LISBOA

Tel: 00-351-21 3110560

Fax: 00-351-21 3543975

Geral: geral@lb.mofa.go.jp

Informação e Cultura: cultural@lb.mofa.go.jp

Economia: economia@lb.mofa.go.jp

Consular: consular@lb.mofa.go.jp

Portugal e Japão são parceiros de sucesso

JOSÉ MOURA, PROPRIETÁRIO DA **PORTIR**, FALA DA EMPRESA QUE GERE HÁ 18 ANOS E DA APOSTA NO MERCADO JAPONÊS. SAIBA MAIS NA ENTREVISTA CEDIDA AO PAÍS POSITIVO.



A Portir está presente no mercado desde 2001.

Quais são as principais características que tornam a Portir numa empresa diferenciada e confiável?

Apesar de a empresa ter sido criada em 2001, eu e alguns colaboradores da equipa estamos no mercado há mais anos. Temos, aliás, muita experiência no setor e conhecemos as nuances do mesmo muito bem. Dai que saibamos bem o que temos que fazer para que a Portir continue a ser, 18 anos passados, uma empresa confiável. Portanto, apostamos bastante na honestidade e dedicação personalizada às necessidades do cliente e, além disso, numa total transparência dos processos.

Quais os serviços que a Portir coloca à disposição do mercado?

A Portir dedica-se, em exclusivo, aos transportes por via marítima e aérea.

O conhecimento do mercado e a experiência da equipa de trabalho marcam a diferença num mercado, só si, bastante concorrencial?

Sem dúvida. Estamos, de facto, num mercado muito concorrencial e por isso procuramos que

a conjugação da experiência com a vitalidade da juventude resulte numa equipa muito competente e dinâmica.

Para estar sempre a par das melhores práticas do mercado, é necessário fazer um investimento constante e avultado em formação?

Sim, numa atividade exigente e dinâmica como é a dos transportes internacionais por via aérea e marítima, a formação e atualização de conhecimento são constantes e absolutamente necessárias e imprescindíveis. Só assim conseguiremos estar sempre a par das melhores práticas.

O trabalho da Portir com o mercado japonês nasceu com a empresa, em 2001. No entanto, evoluiu com a abertura de uma filial em Tóquio. O que levou a esta aposta no mercado japonês?

Pessoalmente, o fascínio pelo País do Sol Nascente nasceu quando o meu pai me ofereceu, aos 9 anos de idade, uma Honda Mini Trail. A partir daí, e nas mais variadas vertentes (Ryuchi Sakamoto compôs uma boa parte da banda sonora da minha vida e sigo atentamente as

publicações de Haruki Murakami), tive sempre um grande fascínio e admiração pelo Japão. Profissionalmente, comecei a trabalhar o mercado japonês nos anos 90. Entretanto, e fruto de uma grande empatia e confiança com os nossos parceiros japoneses, a Portir abriu um escritório em Osaka. Atualmente, e devido ao incremento do negócio com o mercado japonês, a Portir Japan irá abrir um novo escritório em Tóquio, ainda este mês. Adicionalmente, e devido ao longo relacionamento de cerca de 500 anos entre Portugal e o Japão, e à simpatia recíproca entre os dois povos, acredito no pleno desenvolvimento da atividade económica entre os dois países.

Qual é o impacto do mercado japonês para a Portir?

Atualmente, o Japão é o nosso principal mercado.

Quais as principais diferenças de mercado entre Japão e Portugal?

O mercado e sociedade Japoneses têm características sem paralelo em todos os outros países. E se não é o mais competitivo, o mercado japonês é dos mais competitivos do mundo e é precisamente esta exigência e competitividade que alicerça esta nossa constante vontade de fazer mais e melhor.

A aposta no mercado japonês é segura e prevê-se de continuação?

Tem sido uma aposta segura e provejo que fruto

SELO DE QUALIDADE

São diversas as certificações que a Portir possui. Quais são a mais-valia das mesmas e de que forma estas contribuem para o sucesso da empresa?

De facto, dispomos de várias certificações, como por exemplo, ISO 9001:2015, Agente Reconhecido pelo ANAC, agente CASS/IATA, Membro de Excelência da APAT e todas elas resultam, essencialmente, da dedicação de toda a equipa que muito francamente é a maior certificação que podemos ter.

do acordo comercial Japão/União Europeia que vai entrar em vigor este ano, bem assim como da confiança que vamos granjeando no mercado japonês, se torne cada vez mais sólida e consolidada.

Em termos futuros, estão previstas mais ações de internacionalização?

Neste momento, não temos mais nada previsto. Nesse contexto, o nosso foco continua a ser o Japão onde pretendemos consolidar uma imagem de referência e qualidade.

Quais os principais objetivos da Portir para 2019?

Consolidar o negócio atual e continuar a desenvolver o mesmo de uma forma sustentada



Portir Transitários Lda

Rua da Lionesa, 446 Edifício G35 4465-671 Leça do Balio Portugal
Phone: +351 229 967 754 • Fax: +351 229 967 806
Email: portir@portir.pt • www.portir.pt

PORTIR JAPAN CO., LTD.

1-9-9 KITAHAMA CHUO-KU OSAKA 541 0041 JAPAN
Phone: 06-6210-224 • Fax: 06-62272677
www.portir.pt



株式会社 ポーティアロジスティクス

Lexus: “Experience Amazing”

ENTREVISTA A NUNO DOMINGUES,
DIRETOR DA LEXUS EM PORTUGAL.



Nuno Domingues, Diretor da Lexus em Portugal



A celebrar, este ano, 30 anos de existência, a Lexus tem marcado de forma muito positiva o mercado automóvel. Qual a retrospectiva que faz destes anos?

A Lexus conseguiu afirmar-se em 30 anos numa faixa de mercado em que os concorrentes (na sua vasta maioria) no início do século XX já se destacavam pelas suas conquistas. O sucesso da Lexus ao longo destes anos resulta dos valores fortes que presidiram à sua criação e aos quais

EXPERIÊNCIA SENSORIAL

Mais do que construir automóveis de alta tecnologia, a Lexus assume o prazer de conduzir como o principal objetivo. Como é conseguida esta abordagem?

A assinatura da Lexus é “Experience Amazing” e é sobre esta máxima que a Lexus concentra os seus esforços ao desenvolver e construir um automóvel. Partindo deste princípio, cada material utilizado, na carroçaria, no chassis, no habitáculo é cuidadosamente selecionado para que o conjunto de todos os elementos consiga proporcionar uma experiência de condução dinâmica mas segura, confortável mas atenta e silenciosa mas com sistemas áudio incríveis.

a Marca se manteve fiel ao longo de todo o seu período de existência. Se quisermos resumir o percurso da Marca ao comentário mais minimalista, podemos afirmar que o sucesso resultou da perpétua motivação para colocar o Cliente no centro de tudo.

A tecnologia japonesa goza de grande prestígio junto dos consumidores europeus. É possível fazer um paralelismo entre a fiabilidade, robustez e qualidade atribuídas à tecnologia japonesa à marca Lexus?

Um automóvel, acima de tudo, é um instrumento de mobilidade e como tal a fiabilidade, a robustez e a qualidade são fatores incontornáveis para a Lexus. Estes são os pilares para que o Cliente possa estabelecer uma relação funcional com o Automóvel. Não obstante, a leitura que a Lexus faz das necessidades dos seus Clientes decorre da visão que a mesma tem sobre o futuro. Esta é a razão pela qual optou, à frente de qualquer um dos seus concorrentes, pelo desenvolvimento de tecnologias pioneiras com vista a atender às necessidades da sociedade de hoje.

A Lexus Portugal atingiu, em 2018, um recorde de vendas. A que se deve este sucesso da marca em terras lusitanas?

Este sucesso assenta num conjunto de pilares, sendo que o primeiro é a forma como o produto responde às necessidades dos Clientes que hoje procuram uma viatura premium. Os valores nucleares da Marca, nomeadamente, o design destemido, a perícia artesanal (Takumi), a arte de bem servir (Omotenashi) e o foco nas pessoas; garantiram a elevada desejabilidade. A marca percorreu um caminho difícil porque acreditou que era necessário estar à frente do seu tempo – a visão revelou-se acertada. No que respeita ao contexto nacional, tanto o Importador como

FILOSOFIA F

Em que consiste a Filosofia F e de que forma se imprime em cada veículo produzido?

A marca F representa a divisão de automóveis de elevada performance da Lexus. Yukihiko Yaguchi iniciou esta divisão com o lançamento do primeiro modelo em 2006, o Lexus IS F. Na sua essência a marca F coloca em cada automóvel que produz o que de melhor se faz na engenharia automóvel de alta performance. O exemplo máximo desta filosofia é o Lexus LFA, que utiliza materiais e processos de construção originalmente provenientes da Fórmula 1. Para os modelos do dia-a-dia a Lexus desenvolveu uma linha de equipamentos designada F Sport que se inspira na Marca F mas disponibiliza equipamentos mais acessíveis e práticos para a utilização quotidiana.

a Rede de Retalho acreditam convictamente no potencial da Marca, o que tem conduzido a um forte investimento em Recursos Humanos e Instalações – Novos Concessionários.

Existem, no futuro, investimentos previstos e metas traçadas?

Em 2019 irão ser inauguradas pelo menos duas novas instalações (a acrescer às duas inauguradas em 2018). Há metas estabelecidas para volume que passam por quase triplicar nos próximos anos o resultado atingido em 2018. Contudo, a principal meta passa por conseguir continuar a proporcionar uma “Experience Amazing” a todos os Clientes e futuros Clientes.

MERCADO E FUTURO

Estão previstos novos lançamentos para o ano de 2019?

2019 será um ano marcado pelo lançamento de dois novos modelos, muito importantes para a Marca. O Lexus ES 300h, substituirá o Lexus GS 300h e GS 450h, em toda a Europa e estará disponível em Portugal a partir de fevereiro de 2019. De notar que o ES 300h é o modelo da Lexus mais vendido em todo o mundo e como tal passa agora a ter um papel de elevada importância na Europa, sobretudo para o mercado empresarial. Em abril de 2019 a Lexus vai iniciar as vendas do UX 250h o primeiro crossover híbrido da Lexus de acesso à gama. É portanto, um modelo de extrema importância para o sucesso da Lexus em Portugal uma vez que, a Marca passa a dispor de um modelo mais acessível e ajustado às necessidades e preferências dos Clientes portugueses.

O que trazem de novo estes novos modelos?

O Lexus ES 300h vai afirmar-se como uma nova referência na tecnologia, conforto e luxo com a introdução de bancos elétricos reclináveis nos bancos traseiros, suspensão com amortecimento variável de elevada precisão. O Lexus UX 250h, para além de ser um modelo totalmente novo na gama num segmento mais acessível, combina o formato de uma carroçaria crossover/SUV com um design dinâmico e mais jovem na gama. Será também o primeiro crossover do segmento a disponibilizar oferta de motorização híbrida com consumos e emissões de referência.



Wenceslau de Moraes: Vida e Obra

WENCESLAU JOSÉ DE SOUSA MORAES
(1854, LISBOA – 1929, TOKUSHIMA),
OFICIAL DA MARINHA, CÔNSUL,
ESCRITOR.

Oriundo de uma família de militares, Wenceslau de Moraes concluiu, em 1875, o curso da Escola Naval. Promovido a guarda-marinha, em Dezembro de 1876 embarcou para Moçambique. Em 1888, já como primeiro-tenente, foi enviado para Macau, ingressando de seguida em missões que o levaram a Sião, Taiwan, Timor, Hong Kong e a outras cidades chinesas, como Fucheu, Xangai ou Dagu. Em 1889, visitou pela primeira vez o Japão (Kobe, looama e Nagasáqui); o fascínio sentido foi imediato. Terá sido também nessa altura que iniciou a sua relação com a anglo-chinesa Vong-loc-Chan (Atchan).

A última vez que Wenceslau de Moraes visitou a pátria foi em 1891; a partir daí, manteve contacto com o país apenas por correspondência. No final desse ano, foi promovido a capitão-tenente e nomeado imediato da capitania do porto de Macau. Passou ainda a assegurar funções de fiscalização de importação e exportação do ópio, de que foi exonerado em 1894.

Também em 1894, juntou-se ao corpo docente do Liceu de Macau, onde travou amizade com Camilo Pessanha, que lhe dedicou, em Clepsydra (1920), o poema “Viola chinesa”.

Publicou em 1895 o seu primeiro livro, Traços do Extremo Oriente, e Dai-Nippon (o grande Japão) em 1897, no âmbito das comemorações do IV Centenário do Descobrimento da Índia (1898).

A obra de celebração do Japão, Dai-Nippon conheceu nova edição em 1923 pela Seara Nova, organizada por Almeida d’Eça (1852-

1929). Esta reedição, não autorizada pelo autor, foi motivo de rutura com o amigo.

Em 1898, Wenceslau de Moraes trocou Macau pelo Império do Sol Nascente, abandonando a família chinesa, que não deixou, todavia, de apoiar financeiramente. A partir de 1899, assumiu a posição de cônsul interino de Hiogo (Kobe) e Osaka. Em Kobe, terá desposado a gueixa Ó-Yoné (Senhora Bago de Arroz), numa cerimónia xintoísta.

Durante o exercício consular, publicou “O culto do chá” (1905) – uma edição de autor com

ilustrações pelo pintor Yoshiaki e gravuras de Goto Seikodo – e Paizagens da China e do Japão (1906) – uma coletânea de contos e lendas da tradição oral da China e do Japão, entretecidos com apontamentos sobre a sua vida no Extremo Oriente publicados na imprensa (sobretudo O Commercio do Porto e Brasil-Portugal).

Com a morte de Ó-Yoné (1912) e face à crescente insatisfação profissional, Wenceslau de Moraes pediu demissão dos cargos diplomáticos, em Kobe, a 10 de Junho de 1913. Mudou-se então para Tokushima (na ilha de Shikoku), terra da falecida Ó-Yoné, onde a escrita se tornou a sua ocupação diária.

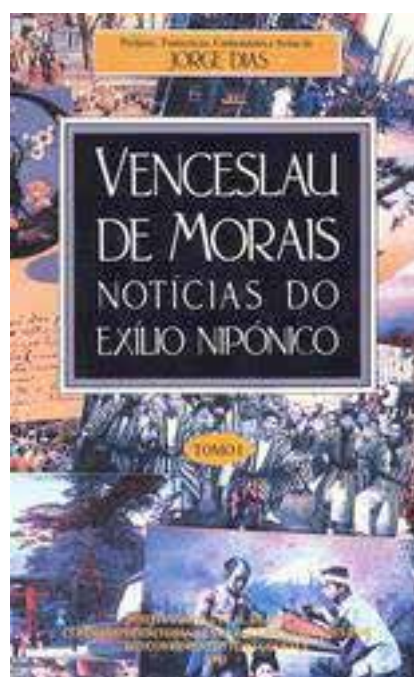
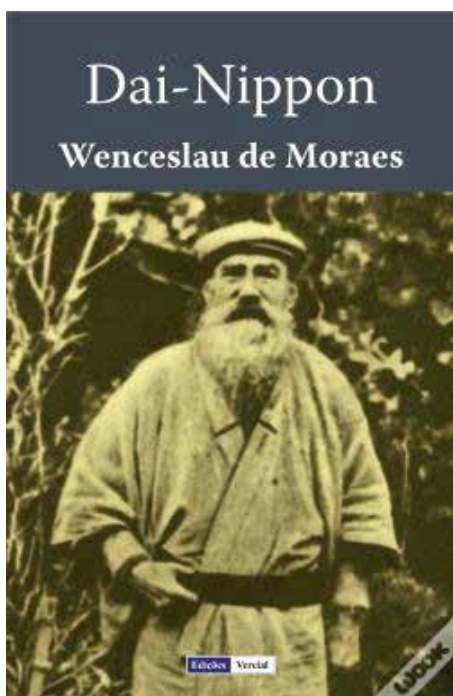
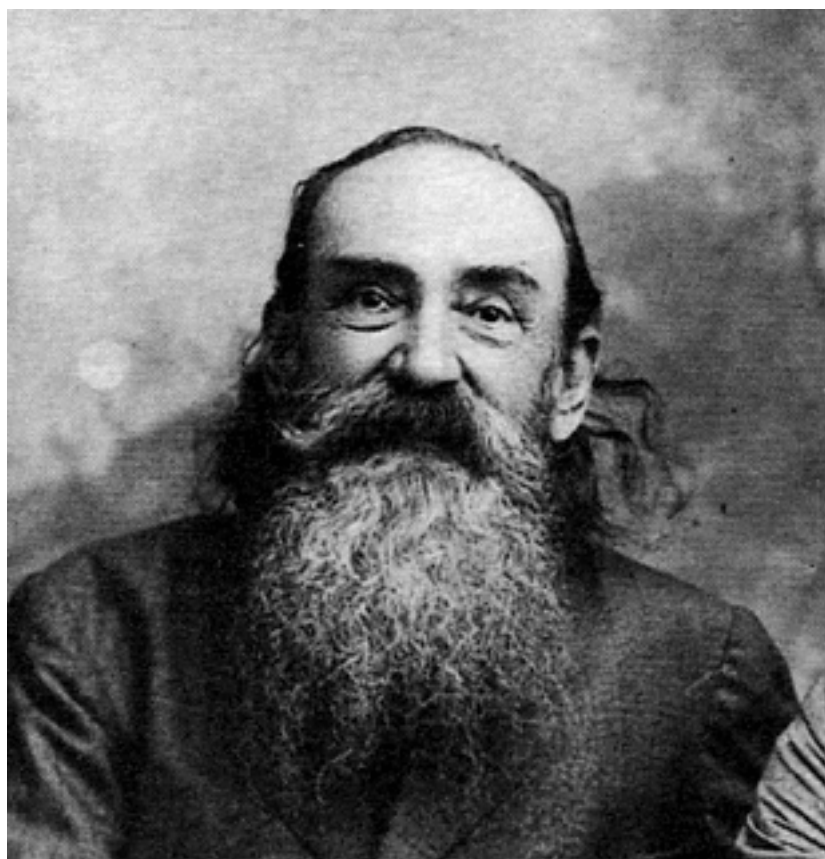
Em 1916, saiu O “Bon-Odori” em Tokushima (uma recolha de 68 cartas, em estilo de diário íntimo) e foi abalado por nova tragédia: Ko-Haru Saito, quarenta anos mais nova e sobrinha de Ó-Yoné, que servira na sua casa em Kobe e que, após a morte da tia, com ele vivera intimamente em Tokushima, foi vítima de tuberculose pulmonar. Entre 1918 e 1919, Wenceslau de Moraes homenagearia essas mulheres, ao publicar em separatas da revista Lusa os contos Será Ó-Yoné... será Ko-Haru?... (1918, vol. II) e O Tiro do meio-dia (ainda Ko-Haru) (1919, vol. II). O tributo Ó-Yoné e Ko-Haru saiu em 1923.

Em 1924, publicou Relance da história do Japão, que inclui o apêndice “Fernão Mendes Pinto no Japão” (1920). Dois anos mais tarde, foram dados à estampa Os Serões no Japão e Relance da alma japonesa. O primeiro, encomendado por Henrique Lopes de Mendonça (1856-1931), editor de Serões, reúne artigos redigidos entre 1906 e 1909 para essa revista ilustrada. Relan-

OBRA

Wenceslau de Moraes foi autor de vários livros sobre assuntos ligados ao Oriente, em especial ao Japão:

- 1895 – Traços do Extremo Oriente
- 1897 – Dai Nippon
- 1904 – Cartas do Japão
- 1905 – O Culto do Chá
- 1906 – Paisagens da China e do Japão
- 1907 – A Vida Japonesa
- 1916 – O Bon Odori em Tokushima
- 1917 – Ko-Haru
- 1919 – O Tiro do Meio Dia
- 1923 – O-Yone e Ko-Haru
- 1924 – Relance da História do Japão
- 1926 – Serões no Japão
- 1928 – Relance da Alma Japonesa



ce da Alma Japonesa, o último testemunho que escreveu, fecha um ciclo de atividade literária, ao lançar um olhar retrospectivo sobre a cultura japonesa, focando em particular o que descreveu como a “impersonalidade japonesa”.

Nos últimos anos de vida, cada vez mais isolado e fisicamente debilitado, Wenceslau de Moraes cortou relações com os europeus e macaenses residentes no Japão. Morreu vítima de uma queda no pátio de casa. As suas cinzas repousam no cemitério de Tokushima juntas às de Ko-Haru, ao lado do túmulo de Ó-Yoné. Em Lisboa, na casa onde nasceu, na Travessa da Cruz do Torel, jaz uma placa em sua homenagem.

Wenceslau de Moraes é ainda hoje um importante japonólogo e foi sócio da Sociedade de Geografia de Lisboa, em cujo Boletim colaborou. A par da atividade de escrita, destaca-se o empenho consular em dinamizar a política de internacionalização de Portugal através do investimento nos mercados asiáticos, sobretudo de Macau e Japão. A série Cartas do Japão (primeira série, 1904-1907; segunda série, redigida em 1907-1913 e publicada em 1928) testemunha esse empenho. Nela comenta a atualidade japonesa antes, durante e após a guerra com a Rússia (1904-1905).

O seu espólio reparte-se entre o Arquivo da Biblioteca Central da Marinha, a Biblioteca Nacional de Portugal, o Museu de Wenceslau de Moraes, em Tokushima, e ainda o Museu Municipal de Kobe. A sua obra está integralmente traduzida para a língua japonesa.

In Dicionário de Orientalistas de Língua Portuguesa

Austrália: Um país de riqueza singular

ENTREVISTA A PETER RAYNER,
EMBAIXADOR DA AUSTRÁLIA
 EM PORTUGAL.



EMBAIXADA DA AUSTRÁLIA
LISBOA



[Peter Rayner, Embaixador da Austrália em Portugal

Qual é, concretamente, o papel da Embaixada da Austrália em Portugal?

O papel da Embaixada da Austrália em Portugal é promover os interesses da Austrália em Portugal e prestar assistência consular aos australianos que viajam ou vivem em Portugal. Cada país tem os seus próprios interesses nacionais e, embora nem todos sejam iguais, procuramos trabalhar em cooperação com o nosso país de acolhimento nas questões que são para benefício mútuo. Quando esses interesses diferem, a Embaixada tem um papel primordial na defesa da posição do governo australiano perante o governo português. A Embaixada também aconselha o governo australiano sobre a posição de Portugal numa ampla gama de questões de interesse para nós. É claro que a primeira responsabilidade do governo é para com os seus próprios cidadãos. Quando os australianos estão em perigo no exterior, tais como serem afetados por desastres naturais, doenças ou desventuras, a Embaixada faz o que pode para ajudá-los. As embaixadas nem sempre podem corrigir a situação - por exemplo, algumas pessoas acreditam que as embaixadas podem pagar as suas contas médicas ou tirá-las da prisão no estrangeiro - mas nós fazemos o que está dentro da Carta Consular da Austrália para ajudá-las. A outra função chave da Embaixada é promover as exportações australianas para Portugal e os investimentos portugueses na Austrália.

O Sr. Embaixador da Austrália em Portugal, Peter Rayner, apresentou credenciais em junho 2016. Qual é, concretamente, o seu papel e os seus propósitos enquanto Embaixador?

Como Embaixador, tenho de ter uma boa compreensão de Portugal, do seu governo, economia, negócios e sociedade, para conseguir garantir os interesses da Austrália quando necessário. Por exemplo, uma das prioridades são as negociações entre a Austrália e a União Europeia (UE) de um acordo comercial. As negociações começaram em 2018, e falo regularmente com pessoas-chave em Portugal sobre este acordo, porque acreditamos que seria vantajoso tanto para a Austrália quanto para Portugal. A Austrália e a UE já mantêm uma estreita relação de comércio e investimento. Em 2017, havia 62 mil milhões de euros em comércio bilateral, a UE era a maior fonte de investimento estrangeiro da Austrália e o segundo maior destino de investimento estrangeiro da Austrália. Um acordo comercial abrangente

te e ambicioso fortaleceria ainda mais os nossos vínculos. Numa altura em que as instituições estão sob pressão, é importante que a Austrália e a UE mostrem o seu compromisso para com um sistema baseado em regras e que demonstre a sua confiança nos benefícios do comércio. O governo português tem apoiado o acordo comercial, mas também é importante, enquanto embaixador, que fale com os membros do Parlamento, associações empresariais, empresas-chave e organizações não-governamentais que possam ter quaisquer interesses neste acordo, para garantir que estão familiarizados com o que está a ser negociado e para esclarecer quaisquer questões ou mal-entendidos que possa haver. Por exemplo, alguns países da UE temem que os produtos agrícolas australianos possam "inundar" a UE como resultado deste acordo. Na nossa opinião, isto é um receio sem fundamento. A Austrália estabeleceu mercados de exportação na Ásia-Pacífico, a maioria apoiada por acordos comerciais preferenciais, portanto, é improvável que um acordo comercial entre a Austrália e a UE leve a uma mudança dos mercados comercialmente valiosos que a indústria australiana levou anos para desenvolver. Penso que existem muitas áreas onde a Austrália e Portugal podem cooperar com benefício mútuo. Penso, no entanto, que um dos maiores obstáculos para que possamos desenvolver uma relação mais próxima é o facto de os portugueses e os europeus terem a ideia de que a Austrália fica "tão longe". Isso faz com que não nos conheçamos tão bem. Tradicionalmente, Portugal tem desenvolvido relações próximas com os países da União Europeia e com os países da CPLP/ Lusofonia, e a Austrália tem tido o seu foco na região da Ásia-Pacífico e países anglófonos. Naturalmente, as relações com os Estados Unidos e o Reino Unido têm sido historicamente importantes para ambos. Devido a essa falta de conhecimento, a embaixada tem também um forte papel de relações públicas. Ou seja, procuramos promover uma imagem da Austrália contemporânea, ou seja, um país que tem uma economia forte e sofisticada, uma população multicultural altamente qualificada e muitas "semelhanças" com Portugal em vários aspetos. Somos uma democracia forte, a nossa sociedade é aberta, diversificada e resiliente, vivemos na região economicamente mais dinâmica do mundo e a nossa economia cresceu ininterruptamente durante 27 anos. E como a 13ª maior economia do mundo, a Austrália é uma fonte líder de minerais, energia, produtos agrícolas de alta

qualidade e o terceiro destino mais popular globalmente para estudantes internacionais. Não somos apenas coalas e cangurus, mas fazemos muito gosto em receber turistas portugueses para que também eles possam conhecer o nosso maravilhoso país.

Em 1960 estabelecem-se relações diplomáticas entre Portugal e a Austrália, iniciando-se assim, formalmente, as relações comerciais e económicas entre ambos os países. Hoje, qual a análise que faz destas relações?

Para ser honesto, o atual nível de comércio bilateral Austrália-Portugal é muito modesto, totalizando, no ano de 2017, 275 milhões de euros. O saldo é muito favorável a Portugal, já que tem uma exportação na ordem dos 148 milhões de euros em bens como cortiça, calçado, manufatura e equipamentos elétricos. Já a Austrália, exportou 33 milhões de euros de mercadorias, principalmente sementes oleaginosas (sobretudo canola), circuitos elétricos, couros e peles. Algumas empresas portuguesas investiram na Austrália, nomeadamente a Amorim Cork, e um número constante de empresas australianas visitam Portugal para explorar oportunidades de investimento. Há certamente espaço para aumentar o comércio bilateral e o investimento e é nesse ponto que esperamos que um acordo comercial entre a Austrália e a UE facilite esse processo. Em julho do ano passado, o nosso Chefe de Estado, o Governador-Geral Sir Peter Cosgrove, visitou Lisboa com uma grande delegação empresarial do Conselho Empresarial Australiano-Europeu. Para muitos dos participantes, essa foi a primeira visita a Portugal e foram encontradas várias oportunidades de negócio e investimento. Espero que, pouco a pouco, possamos superar a barreira da distância e aumentar as nossas relações comerciais.

Além das relações comerciais e económicas, entre Portugal e a Austrália existem também as relações de amizade. Ao longo dos anos isto tem permitido criar um intercâmbio cultural interessante?

Tenho o prazer de dizer que as relações bilaterais são em geral muito calorosas. Mas nem sempre foi o caso pois durante 25 anos tivemos opiniões divergentes relativamente a Timor-Leste. No entanto, quando Austrália e Portugal, em 1999, decidiram trabalhar em conjunto para a independência de Timor-Leste, as relações melhoraram significativamente. Sem dúvida que Timor-Leste é um elo de ligação fundamental entre Portugal e a Austrália, quer pela proximidade que tem ao nosso país, quer pela ligação histórica à lusofonia. Sendo a Austrália uma sociedade multicultural, existem cerca de 60 mil australianos descendentes de portugueses, muitos deles originários da Madeira, e existe um acordo de gemação entre o Funchal e Fremantle na Austrália Ocidental há mais de 20 anos. Uma excelente maneira de desenvolver relações entre pessoas é visitar o país oposto. Em 2014, assinámos um acordo bilateral sobre vistos de trabalho e férias que permite que até 200 jovens visitem e trabalhem no outro país pelo período de um ano. O programa tem funcionado muito bem e esperamos que seja ampliado no futuro próximo. Também temos um Acordo de Segurança Social

bilateral, assinado em 2001, que melhora a proteção social para pessoas que viveram e / ou trabalharam na Austrália e em Portugal. Enquanto o número de turistas portugueses que visitam a Austrália tem aumentado cerca de 10% ao ano nos últimos cinco anos, o número de australianos que descobrem Portugal está a aumentar ainda mais rapidamente. Os australianos adoram viajar e, como para muitos outros viajantes estrangeiros, Portugal tornou-se um dos novos locais a visitar.

Portugal é, na sua opinião, um país atrativo para investimentos australianos? Quais as áreas que merecem destaque?

Como mencionado, cada vez mais empresas australianas vêm a Portugal para explorar oportunidades de investimento. Um fundo de pensões australiano, através do seu escritório em Londres, já detém o segundo maior grupo de parques eólicos em Portugal, e um banco de investimento australiano comprou recentemente as operações europeias dos serviços de estacionamento Empark. Mas também ao nível da mineração (particularmente extração de lítio), petróleo e gás, turismo, tecnologias da informação, defesa e aviação. Nem sempre foi fácil, principalmente no setor da mineração, mas espero que mais investidores australianos façam o mesmo. As operações em Portugal não servem apenas o mercado português, o país é também uma base para distribuição na Europa. Assim como a Austrália é uma base atraente e sofisticada para as empresas portuguesas estabelecerem operações para atender a região asiática mais ampla.

A Embaixada da Austrália é também um espaço de diálogo e de encontro entre os diversos interesses de ambos os países?

Certamente. Almocei recentemente com alguns contatos portugueses para saber mais sobre questões de igualdade de género e direitos humanos em Portugal e abordei as políticas da Austrália nessas áreas. Eu falo, de tempos em tempos, com as autoridades sobre os desafios de terrorismo e migração que a Europa enfrenta, o Brexit e também sobre o profundo interesse de Portugal na gestão e pesquisa de oceanos, entre outros assuntos. E, sempre que possível, gostamos de ajudar e apoiar os interesses comuns, incluindo as nossas candidaturas a várias agência da ONU e outras agências internacionais. Como sou também Embaixador da Austrália em Cabo Verde, Guiné-Bissau e São Tomé e Príncipe, considero muito úteis as opiniões dos portugueses sobre esses países, até porque financiamos uma série de pequenos projetos de desenvolvimento em cada um deles. Geri-los ao longe pode ser difícil, por isso valorizamos o conhecimento e a experiência no terreno que os nossos amigos portugueses oferecem. Nós respeitamos o facto de Portugal conhecer os países africanos muito melhor do que nós. Em contrapartida, acreditamos que os nossos pontos de vista sobre a região Ásia-Pacífico podem ser úteis para complementar o entendimento de Portugal sobre essa região.

Ausvisto: Um parceiro privilegiado

CONHEÇA A **AUSVISTO**, UMA EMPRESA ESPECIALIZADA EM APOIA-LO NO SEU PROCESSO DE EMIGRAÇÃO PARA A AUSTRÁLIA. SE O SONHO É ESTUDAR, TRABALHAR E VIVER NA AUSTRÁLIA, A AUSVISTO ENCONTRA A MELHOR FORMA DE O FAZER.



[Equipa Australiana



[Carlos Watson-Ferreira (ao centro), Fundador da Ausvisto, com dois membros da Equipa Australiana

Quando surge a Ausvisto e quais os motivos que estiveram na base da sua fundação?

Fundámos a Ausvisto em 2017. Como Australiano a viver em Portugal, um dos fundadores, Carlos Watson-Ferreira, conheceu muitos Portugueses que sonhavam em mudar-se para a Austrália, mas não tinham ideia se era possível ou como poderiam tornar este sonho realidade. Queremos ajudar as pessoas que pensam em estudar, trabalhar e morar na Austrália. Acreditamos que a Austrália é um país fantástico, com muitas oportunidades para qualquer pessoa que esteja disposta a estudar e trabalhar e, portanto, oferecemos um serviço personalizado que pode ajudar qualquer pessoa que queira uma mudança.

Focados em ajudar Portugueses e Brasileiros a emigrar para a Austrália, quais os serviços que disponibilizam aos vossos clientes?

Temos uma equipa de agentes especializados em educação e migração para a Austrália. Para qualquer jovem que esteja a pensar em estudar na Austrália, a nossa equipa irá ajudar a escolher o curso certo, assim como com o processo de inscrição e pedido do visto de estudante. Orientamos as pessoas sobre a melhor forma de migrar para a Austrália, avaliando a sua elegibilidade e no seguimento pedir o visto certo. Nós processamos todos os tipos de vistos do início ao fim. Os nossos serviços incluem vistos de turista, de trabalho, vistos qualificados para trabalhadores migrantes, vistos de parceiros para qualquer pessoa que tenha um relacionamento com cidadãos Australianos, assim como um visto de férias e trabalho (Work & Holiday) para jovens portugueses que queiram trabalhar na Austrália até três anos com liberdade total dentro do mercado de trabalho.

Sabendo que são um apoio fundamental para quem pretende viver, trabalhar e estudar na Austrália, a Ausvisto faz também um levantamento de necessidades e encaminha os clientes para as áreas mais acertadas?

Para tornar o processo de migração o mais fácil possível, forneceremos serviços complementares, como abrir uma conta bancária e solicitar um número de contribuinte Australiano (NIF). Embora estejamos focados em ajudar portugueses e brasileiros, podemos ajudar qualquer pessoa que se queira mudar para a Austrália, independentemente do seu país de origem. Também encaminhamos clientes para serviços de recrutamento, dependendo de sua ocupação, formação e experiência. Há certas profissões que a Austrália tem falta de mão de obra e como tal facilita a entrada – Enfermeiros, arquitetos, engenheiros, mecânicos, psicólogos e médicos são apenas alguns exemplos.

Se pretendermos emigrar para a Austrália, o que precisamos saber?

A Austrália tem uma política de imigração muito rígida e complexa. As hipóteses individuais de elegibilidade para migrar para a Austrália dependem de muitos fatores, como o nível de inglês, qualificações, experiência profissional e a idade. Existem muitas opções diferentes de vistos. Casa caso é analisado individualmente; precisamos de avaliar a situação de cada pessoa caso a caso. Quem pensa em migrar para a Austrália deve fazê-lo o mais cedo possível. À medida que a idade vai aumentando, as hipóteses de conseguir visto diminuem. Começar o processo de migração ao estudar na Austrália é muitas vezes a melhor opção. Após melhorar o nível de inglês, e no seguimento concluindo uma qualificação Australiana facilita bastante a obtenção de um emprego a tempo inteiro. Os estudantes podem trabalhar part-time em qualquer área. Todos os anos, a Austrália permite que 200 jovens portugueses que tenham concluído pelo menos dois anos de ensino superior possam solicitar um visto Work & Holiday que lhes permite trabalhar na Austrália até 3 anos. O visto Work & Holiday é uma ótima opção para aqueles que queiram uma aventura com cangurus e coalas na Austrália. Outra coisa engraçada que descobri quando vim viver para Portugal é que há

esta ideia que a Austrália está cheia de animais que nos tentam matar o tempo inteiro – eu nunca vi um crocodilo ou uma cobra na Austrália a minha vida toda!

Portugal e Austrália mantêm ligações diplomáticas fortes. Ao nível do intercâmbio de profissionais e estudantes, essas ligações também existem e podem ser potencializadas?

Sentimos que estamos no início de uma tendência de crescimento significativa da parceria entre a Austrália e Portugal. Desde que começamos, temos ajudado um número crescente de estudantes e candidatos a outros tipos de vistos. Todos os nossos clientes adoram a experiência e a qualidade de vida na Austrália, e a maioria de nossos estudantes decide continuar a trabalhar e morar na Austrália depois de completar os estudos. A Austrália tem muitos lugares com um clima parecido a Portugal e excelentes oportunidades de trabalho; mas também uma cultura relaxada de praia e surf para quem procura esse estilo de vida. À medida que mais Portugueses visitam a Austrália, vemos um crescente interesse em relações comerciais e potenciais oportunidades de investimento entre a Austrália e Portugal.

Em termos de futuro, quais os principais projetos e objetivos da Ausvisto?

O nosso principal objetivo é ajudar e informar o maior número possível de Portugueses e Brasileiros sobre as oportunidades de estudo e migração existentes para a Austrália. Acreditamos que o desenvolvimento de um programa forte de estudo e intercâmbio trará benefícios significativos para ambos os países. Como sempre, estamos muito focados em providenciar um serviço personalizado e desenvolver um plano de migração adequado a cada um. Também estamos a começar a falar com empresas portuguesas que queiram enviar trabalhadores para a Austrália e iniciar operações no mercado Australiano.

RAZÕES PARA ESCOLHER A AUSVISTO?

Somos os únicos agentes de migração registados pelo governo australiano com escritório em Portugal. Podemos encontrar com clientes para fornecer aconselhamento pessoal e assistência a qualquer pessoa que queira visitar, estudar, trabalhar ou migrar para a Austrália permanentemente. A nossa equipa educacional é fantástica a ajudar os alunos a se registarem em escolas e universidades australianas. Os nossos fundadores nasceram e foram educados na Austrália. Fornecemos um plano claro e preços fixos para nossos serviços desde o início de cada processo de solicitação de visto aos nossos clientes.



[Pedro Lopes Pereira, cliente da Ausvisto, em Great Barrier Reef, enquanto usufruía de um visto Work & Holiday



ASSISTÊNCIA PERSONALIZADA PARA EMIGRAR, VIVER E ESTUDAR NA AUSTRÁLIA

WWW.AUSVISTO.COM / INFO@AUSVISTO.COM / +351 913 613 173

PERSONAL AUSTRALIAN MIGRATION AND EDUCATION SERVICES

Beira Mar de Luanda (Luanda WaterFront): Avaliação ecológica

ENTREVISTA A ALEXANDRA TEODÓSIO,
COORDENADORA DO PROJETO
LUANDA WATERFRONT.



A Baía de Luanda (BL) é a segunda maior baía costeira de Angola, mas diversas situações dificultam o seu máximo aproveitamento. Foi esta razão que levou ao surgimento do projeto Luanda WaterFront?

A principal razão deveu-se às relações prévias entre a Universidade do Algarve (UALg) e o Instituto Nacional de Investigação Pesqueira e Marinha (INIPM). Vários investigadores do INIPM capacitaram-se com graus de mestrado e de doutoramento na UALg e deixaram o gosto e a preocupação por alguns ecossistemas marinhos angolanos. Um desses ecossistemas é a Baía de Luanda, que sendo considerada uma das mais belas do mundo, sofre várias ameaças associadas ao desenvolvimento acentuado e pressão antropogénica, tal como muitas zonas costeiras do nosso planeta, pelo que a avaliação do seu estado ecológico de forma integrada é premente.

Em que consiste este projeto? Quais são os seus principais objetivos?

Este projeto com financiamento português pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT-MCTES) e também da Aga Khan Development Network (AKDN), visa reforçar as ligações já existentes entre instituições de ensino superior e investigação portuguesas e angolanas. Tem como objetivos:

- Avaliar a saúde do ecossistema da Baía de Luanda, de acordo com compromissos internacionais como a Agenda 2030 da ONU para o Desenvolvimento Sustentável, objetivos nº 14 "Conservação e uso sustentável dos oceanos, mares e recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável"; objetivos definidos na Agenda 2063 da União Africana, Objectivo 6 "Economia azul para um crescimento económico acelerado", o Plano de Desenvolvimento Angolano (PDN-2018-2022), nomeadamente a Política nº 12 "Sustentabilidade Ambiental"
- Aumentar o conhecimento sobre os riscos ambientais e para a saúde humana associados a tópicos emergentes em investigação marinha tropical e subtropical, nomeadamente proliferações nocivas, lixo marinho-plástico, espécies

invasoras e outras ameaças globais à biodiversidade costeira;

- Interagir com as partes interessadas e comunidades locais da baía, de forma a co-produzir estratégias de mitigação ambiental para melhorar a qualidade do ecossistema e promovendo o desenvolvimento sustentável de atividades produtivas bem como atividades relacionadas à natureza, assegurando o bem-estar e saúde das populações

Hoje, o que já foi feito no âmbito do Luanda WaterFront?

O Lançamento oficial do projeto foi realizado em Dezembro de 2018, no dia 4, na presença da Sra. Ministra do Mar e das Pescas de Angola, Dra. Victoria de Barros Neto. Teve como objetivo a divulgação do projeto para os interessados na Baía de Luanda, incluindo a academia, autoridades públicas e comunidade local. No dia 5 de Dezembro foi assinado na Universidade Agostinho Neto e no dia 7 na Academia de Pescas e Ciências do Mar do Namibe (APCMN), um protocolo de colaboração específico para o desenvolvimento de Programas de doutoramentos conjuntos com a Universidade do Algarve. Nesse âmbito e para consolidar ainda mais no futuro a investigação na área do desenvolvimento sustentável dos ecossistemas marinhos, discutiu-se a futura implementação do CEEMAR-Plataforma colaborativa de excelência para as ciências do mar em África. Iniciou-se também já a avaliação voluntária da zona envolvente da Baía de Luanda e riscos ambientais identificados, com a aplicação de inquérito da qualidade de vida nas redes sociais, no website do projeto e numa abordagem porta a porta.

Há também vontade e interesse de agregar parceiros locais neste projeto. É importante que a comunidade local faça parte deste projeto e o sinta como seu?

O projeto conta também com a participação de parceiros locais, o Instituto de Investigação Pesqueira e Marinha (INIP) - Ministério das Pescas e do Mar de Angola, que implementará localmente as amostragens e em articulação com a Universidade

Agostinho Neto. Em conjunto promover-se-á capacitação especializada na área da sustentabilidade e crescimento azul de forma a que o projeto possa continuar através da comunidade local, mesmo depois do seu termino oficial. É muito importante que a sociedade intervenha no decorrer do projeto, como aliás tem sido demonstrado pela disponibilidade em colaborar de alguns associados, informando sobre as espécies encontradas na baía, que ainda não estão referenciadas para Angola.

Já conseguiram reunir alguns associados?

Entre os dias 5 e 10 de Dezembro, reunimos com vários associados como ONGs Kalu e Nação Verde, Empresas como a Progest, Associação de moradores do Bairro do Lelo, Representantes da Praia dos Pescadores, Administração da Ilha de Luanda. Foram identificadas e reforçadas algumas ameaças à Baía de Luanda como as associadas aos resíduos domésticos, nomeadamente plásticos, um dos grandes problemas ao funcionamento dos ecossistemas marinhos a nível mundial. Estão já a ser realizadas ações de prevenção com recolha e sensibilização sobre os plásticos e outros resíduos, através das ONGs locais, associadas ao projeto.

O projeto Luanda WaterFront cria novas oportunidades ao nível de atividades económicas locais, mas também ao nível da investigação?

Este projeto permitirá um maior conhecimento sobre os ecossistemas costeiros africanos, tendo a baía de luanda como referencia e será a base para a implementação do Centro Colaborativo de Excelencia em Ciências do Mar e o Programa de doutoramento associados ao Projeto, contribuirão de forma acentuada para a investigação sobre indicadores da saúde dos ecossistemas marinhos, espécies nocivas, conservação dos recursos marinhos e a mitigação dos riscos ambientais para o aumento da Qualidade de Vida das populações costeiras.



<https://www.ccmар.ualg.pt/>
<https://www.ualg.pt/>

CCMAR
Centro de Ciências do Mar

UALg
UNIVERSIDADE DO ALGARVE

Estações Náuticas de Portugal

NA PRIMEIRA FASE DE CANDIDATURA PARA A CERTIFICAÇÃO DAS **ESTAÇÕES NÁUTICAS DE PORTUGAL** (ENP), QUE TERMINOU NO DIA 30 DE JUNHO, A FÓRUM OCEANO RECEBEU 17 CANDIDATURAS, ENVOLVENDO TERRITÓRIOS DO LITORAL E DO INTERIOR, DE NORTE A SUL DO PAÍS, DE REGIÕES TRANSFRONTEIRIÇAS, EM TORNO DO MAR, DE MARINAS E PORTOS DE RECREIO, DE RIAS, DE ALBUFEIRAS, DE BARRAGENS, DE RIOS E DE PRAIAS FLUVIAIS.



ESTAÇÕES NÁUTICAS CERTIFICADAS

Estação Náutica do Alto Minho
Estação Náutica de Aveiro
Estação Náutica de Avis
Estação Náutica do Baixo Guadiana
Estação Náutica de Castelo do Bode
Estação Náutica de Faro
Estação Náutica de Ílhavo
Estação Náutica Lago de Alqueva - Moura
Estação Náutica do Litoral de Cascais
Estação Náutica de Matosinhos
Estação Náutica da Murtosa
Estação Náutica do Oeste
Estação Náutica de Sines
Estação Náutica de Vagos
Estação Náutica de Vilamoura

No seguimento dos resultados do projeto Portugal Náutico desenvolvido pela Associação Empresarial de Portugal (AEP) em cooperação com a Fórum Oceano, foi criado o Grupo Dinamizador do Portugal Náutico. Constituído no âmbito da Fórum Oceano e aberto à participação voluntária de todas as entidades interessadas, o Grupo propõe-se a dinamizar a fileira do turismo náutico em Portugal. Neste contexto, avançou com um trabalho com vista ao desenvolvimento, promoção e certificação de Estações Náuticas em Portugal.

Reconhecendo a valia dos recursos e o potencial que Portugal apresenta na área do turismo náutico e, tendo como exemplo as experiências existentes em França e em Espanha, foi redigido um regulamento para a certificação das Estações Náuticas, que beneficiou igualmente do enquadramento fornecido pela FEDETON - Fédération Européenne de Destinations Touristiques Nautiques, entidade gestora da rede internacional das estações náuticas, da qual a Fórum Oceano é membro desde 2016.

O QUE É UMA ESTAÇÃO NÁUTICA?

A Estação Náutica (EN) é uma rede de oferta turística náutica de qualidade, organizada a

partir da valorização integrada dos recursos náuticos presentes num território, que inclui a oferta de alojamento, restauração, atividades náuticas e outras atividades e serviços relevantes para a atração de turistas e outros utilizadores, acrescentando valor e criando experiências diversificadas e integradas. Desta forma, a EN apresenta-se como uma plataforma de cooperação entre atores identificados com um território e que asseguram a oferta de um produto turístico.

Apesar de serem maioritariamente destinos de costa, também nos territórios do interior existem condições para avançar com a certificação de Estações Náuticas, em planos de água estáveis, nomeadamente, rios, lagos e albufeiras de barragens.

AS 15 PRIMEIRAS ESTAÇÕES NÁUTICAS DE PORTUGAL

A Cerimónia Pública de Certificação teve lugar no dia 16 de novembro, Dia Nacional do Mar, no âmbito da 8ª edição do Business2Sea, que decorreu de 14 a 16 de novembro, no Centro de Congressos da Alfândega do Porto.

15 territórios no continente, distribuídos pelo litoral (portos, marinas, praias, lagoas, rias) e

pelo interior (albufeiras de barragens, rios, lagos, praias fluviais), envolvendo 43 municípios, 3 Comunidades Intermunicipais, em cerca de 500 parceiros, dos quais quase 300 são empresas (60%), foram certificados enquanto "ESTAÇÕES NÁUTICAS DE PORTUGAL".

A entidade certificadora, a Fórum Oceano - Associação da Economia do Mar, reconhecida pelo Estado Português como dinamizadora do Cluster do Mar, lançou no dia 1 de março de 2018, um processo de certificação de Estações Náuticas tendo recebido 17 candidaturas.

A avaliação foi efetuada por uma comissão que integra: representantes de associações empresariais dos Portos e Marinas, dos cruzeiros, da animação turística e dos eventos; representante da ANMP - Associação Nacional de Municípios Portugueses; representantes dos

ministérios do Mar, do Turismo e da Educação e representante da FEDETON - Federação Europeia de Destinos Turísticos Náuticos.

A rede nacional de ENP agora iniciada, integra a rede europeia coordenada pela FEDETON, da qual a Fórum Oceano é parte integrante e ativa. Recorde-se que Estação Náutica (EN) é uma rede de oferta turística náutica de qualidade, organizada a partir da valorização integrada dos recursos náuticos presentes num território, que inclui a oferta de alojamento, restauração, atividades náuticas e outras atividades e serviços relevantes para a atração de turistas e outros utilizadores, acrescentando valor e criando experiências diversificadas e integradas. Desta forma, a EN apresenta-se como uma plataforma de cooperação entre atores identificados com um território e que asseguram a oferta de um produto turístico.

QUAIS AS VANTAGENS DE CONSTRUIR UMA ESTAÇÃO NÁUTICA?

- Diversificação da oferta turística
- Combate à sazonalidade
- Aumento do gasto por visitante
- Imagem de referência e qualidade
- Promoção conjunta de produtos turísticos a nível internacional
- Oferta de experiências diversificadas

MAIS-VALIAS PARA O VISITANTE

A Estação Náutica garante a qualidade do produto turístico e dos serviços prestados, bem como apoio informativo e a reserva de alojamento e serviços.



ESTAÇÃO NÁUTICA DE VILAMOURA



A Estação Náutica de Vilamoura, situada no concelho de Loulé, tem como objetivo apoiar a criação de uma rede que disponha de condições para a prática de atividades náuticas de qualidade em torno de uma oferta conjunta de alojamento, restauração, animação turística, ensino, saúde e bem-estar, cultura, desporto e outras atividades e serviços de apoio à náutica.



Qualidade ao mais alto nível

A MARINA DE VILAMOURA, PROJETADA E DESENVOLVIDA NOS ANOS 70, É HOJE UMA ESTAÇÃO NÁUTICA CERTIFICADA E ALTAMENTE COMPETITIVA. UMA ESTRUTURA QUE TRARÁ, AINDA MAIS, PESSOAS A LOULÉ E SERÁ, COM TODA A CERTEZA, UM MOTOR DE DESENVOLVIMENTO DA ECONOMIA DESTE CONCELHO ALGARVIO. NÃO PERCA A ENTREVISTA A VÍTOR ALEIXO, PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE LOULÉ.



Vítor Aleixo, Presidente da Câmara Municipal de Loulé

Apesar de a Marina de Vilamoura ser a mais antiga do país, o conceito de Estação Náutica é bastante recente. Neste sentido, o que pretende a autarquia de Loulé conseguir criar nesta estrutura?

De facto, apesar do conceito das estações náuticas ser bastante recente, na sua essência, a Marina de Vilamoura já o é há muito tempo. Segundo a definição do Fórum Oceano, uma Estação Náutica é “uma rede de oferta turística náutica de qualidade, organizada a partir da valorização integrada dos recursos náuticos presentes num território, que inclui a oferta de alojamento, restauração, atividades náuticas e outras atividades e serviços relevantes para a atração de turistas e outros utilizadores, acrescentando valor e criando experiências diversificadas e integradas”. A Marina de Vilamoura é tudo isso e foi com esse intuito que ela foi projetada e desenvolvida nos anos 70, embora os seus criadores estivessem longe de imaginar o conceito de estação náutica. Mas a ideia estava lá: criar uma infraestrutura para a náutica de recreio, algo absolutamente inovador na altura, que oferecesse todo o tipo de instalações e serviços para satisfazer todas as necessidades dos nautas e outros visitantes. E assim nasceu, ao longo de mais de 40 anos, um dos resorts turísticos mais completos da Europa: Vilamoura. Quando apareceu o conceito das estações náuticas e o Fórum Oceano desenvolveu um sistema de avaliação e reconhecimento de estações náuticas, foi evidente que faria todo o sentido obter este reconhecimento para o concelho de Loulé centrado na Marina de Vilamoura. Por outro lado, aceitámos o desafio de analisar, com sentido crítico, os critérios de certificação, no sentido de identificar oportunidades de melhoria, e de tornar

o produto disponível dos parceiros numa oferta integrada de qualidade.

O desenvolvimento da Estação Náutica é uma forma, também, de esbater a sazonalidade característica da região?

Ao longo dos últimos anos têm sido desenvolvidos grandes esforços no sentido de reduzir a sazonalidade e atrair visitantes para o concelho nos meses de Inverno. A vela de competição tem sido uma grande aposta e nos últimos 2 anos, Vilamoura tornou-se na capital da vela mundial. Numa altura em que as condições meteorológicas adversas impossibilitam ou dificultam a prática deste desporto na maioria dos países, Vilamoura oferece as condições de tempo e mar ideais para treinos e competições. Para além das condições naturais, a Marina de Vilamoura oferece as infraestruturas ideais para esta prática e Vilamoura tem todo o tipo de equipamento e serviços de apoio necessárias, como alojamento de diversas categorias, restauração, comércio, etc. Estas condições ideais, bem como os esforços em dinamizar

o local da Direção da Marina e do Vilamoura Sailing irão trazer neste inverno mais de 900 atletas de 38 países. Isso significa, ao longo de 5 meses, 8 milhões de Euros só em dormidas, valor ao qual acresce a receita da restauração, transportes, comércio e outros serviços. Este sucesso apenas é possível pelas valências deste local único como Estação Náutica e contribui significativamente para esbater a sazonalidade.

Hoje, a Estação Náutica de Vilamoura conta já com 65 entidades e empresas associadas. É fundamental que este seja um projeto articulado e interligado com os agentes da região?

Evidentemente que sim, e o papel da autarquia como alavanca e dinamizador deste processo tem sido fundamental. Mas sem a participação dos agentes regionais a logística e organização da Estação Náutica nunca funcionaria. Aliás, uma das grandes mais-valias deste processo de certificação foi precisamente a concertação entre todos os atores locais e alguns regionais, no sentido de unirem esforços para oferecer ao visitante e residente o mais vasto conjunto de equipamen-

tos e serviços, proporcionando uma experiência completa e agradável.

A Estação Náutica foi alvo de certificação por parte da Fórum Oceano. Quais foram os itens analisados por esta certificação e quais os investimentos realizados a fim de receberem este tão importante selo de qualidade?

O processo de certificação baseou-se numa análise muito ampla das condições, do funcionamento e dos projetos futuros do candidato a estação náutica. O primeiro passo foi a angariação de parceiros, que no caso de Vilamoura, foi bastante fácil. Todos os atores locais estão inteiramente empenhados em contribuir para o desenvolvimento deste local e disponíveis para colaborar em projetos que aumentam a visibilidade do destino no panorama nacional e internacional. Depois seguiu-se uma análise estratégica, com a identificação dos pontos fortes e fracos da estação náutica, da qual nasceu a estratégia para potenciar os pontos fortes e minimizar os pontos fracos. Na prática, esta análise resultou na definição de objetivos e ações concretas para os atingir. Outro critério de avaliação importante foi a existência de um calendário de eventos, náuticos e outros, dos quais uma parte terá de ser obrigatoriamente direcionada para a comunidade local. Evidentemente que as infraestruturas e equipamentos, bem como o conjunto de serviços disponibilizados foram igualmente determinantes na avaliação da estação náutica. Foi avaliada não só a qualidade das instalações e serviços, mas também a facilidade com que potenciais utentes podem obter informações acerca dos mesmos e efetuar marcações. A segurança e a sustentabilidade do destino foram também tidas em conta. Estes itens foram avaliados com base num processo de candidatura, bem como numa visita ao local por uma comissão do Fórum Oceano. Como Vilamoura é, conforme inicialmente referido, há muito, na sua essência, uma estação náutica, o principal esforço durante a fase de certificação foi organizativo, reunindo os mais importantes atores locais em torno do projeto e criando uma estrutura organizacional que junta todas as partes. Para além disso, o principal investimento já realizado ou previsto será para a criação e manutenção de um website, que não só divulga os serviços da estação náutica, como permite a aquisição dos diversos produtos e serviços disponibilizados. Para além do site, está prevista a divulgação da estação náutica noutros meios, tradicionais e digitais. A estação náutica conta com local de atendimento ao público, com pessoal qualificado, capaz de facultar informação sobre toda a estação náutica, sediado na Marina de Vilamoura, freguesia de Quarteira.

A Bandeira de Certificação da Estação Náutica de Vilamoura recebida em Novembro é também uma mostra da qualidade dos produtos e serviços oferecidos pela estrutura?

Evidentemente que sim. Conforme referido, a certificação foi atribuída, entre outros, com base numa visita ao local, em que um grupo de peri-



tos do Fórum Oceano teve oportunidade de se certificar da excelência dos produtos e serviços oferecidos sobretudo em Vilamoura, mas também no restante concelho.

Loulé era já, através da Marina de Vilamoura, um destino muito apreciado pelos amantes dos desportos náuticos. Com a criação da Estação Náutica de Vilamoura, o concelho passa a ser um destino náutico por excelência?

Loulé já era, com a Marina de Vilamoura, um destino náutico por excelência, pois funciona como estação náutica há muito tempo. Com a certificação da estação náutica é dado mais visibilidade a este facto, e a divulgação das instalações e serviços prestados é concertada, através de um website global. Assim, o utente tem a possibilidade de adquirir diferentes produtos e serviços de forma simples, tendo imediatamente ao seu dispor a informação de tudo o que constitui a estação náutica. Este aspeto é novo e sem dúvida diferenciador.

Ao nível dos investimentos, o que está previsto para o ano de 2019 por forma a potenciar ainda mais este novo produto de qualidade certificada?

A Câmara Municipal de Loulé e a Inframoura, Empresa Municipal de Gestão de Infraestruturas de Vilamoura, têm programado um conjunto de investimentos para a área de Vilamoura, designadamente:

- Requalificação da ligação entre Quarteira e Vilamoura, designadamente o Passeio das Dunas, 2.ª fase, que permitirá o maior usufruto da zona costeira de Vilamoura.
- Requalificação de espaço público, nomeadamente de arruamentos como a Av. Da Alameda da Praia da Marina, a Rua do Sol, a Rua dos Pinheirinhos, com a beneficiação de espaço para peões.
- Implementação de telegestão, vigilância de infraestruturas e telemetria para os sistemas de abastecimento de água.

No conjunto, estas iniciativas representam um investimento de 6 milhões de euros a iniciar em 2019.

Este é um projeto que assume como diferenciador e estruturante para o município?

Claramente que sim. O Município de Loulé assume a Estação Náutica de Vilamoura como um Destino Náutico de Excelência. Assim, tem vindo a apostar na criação de condições para a melhoria da qualidade de vida dos seus munícipes e dos seus visitantes, nomeadamente investindo na criação de infraestruturas. Este projeto da estação Náutica pretende assumir-se como diferenciador e estruturante, na medida em que permitirá um maior conhecimento e networking entre os parceiros que já atuam nesta área e que podem ajudar a potenciar esta área, pois só com a colaboração de todos podemos ter uma oferta diversificada e enriquecedora.

Para os que pretendam investir e associar-se à Estação Náutica, o que poderão fazer e de que forma poderão fazer parte das empresas e entidades associadas do projeto?

Valorizamos todos os nossos parceiros e qualquer agente ou entidade que queira contribuir para este projeto será bem-vindo. Para tal, basta dirigir-se à Câmara Municipal de Loulé, entidade coordenadora da estação náutica, e que acolherá com agrado novos parceiros.

Quais as metas traçadas para este projeto e de que forma perspectiva o futuro da Estação Náutica de Vilamoura?

A criação da Estação Náutica permitirá a maior articulação dos parceiros na programação das suas atividades, na realização de iniciativas conjuntas de promoção, bem como a produção de eventos. Espera-se que estas atividades de articulação e promoção conjunta permitam atrair mais visitantes, aumentando o número de dias da sua estadia e a receita gerada.

Será uma das premissas da criação da Estação Náutica, a maior divulgação das atividades náuticas junto da comunidade local, nomeadamente junto das escolas, aumentando o número de residentes que usufruem das infraestruturas existentes.

ESTAÇÃO NÁUTICA: PRODUTOS E SERVIÇOS

Quais são os produtos e serviços disponíveis pela Estação Náutica de Vilamoura?

A estação náutica oferece uma vasta oferta de produtos e serviços de qualidade, abrangendo todas as áreas de atividade:

- Marina com 825 postos de amarração para embarcações entre 6m e 60m e todos os serviços acessórios (receção, posto de abastecimento de combustível, balneários e lavandaria, fornecimento de água e eletricidade, recolha de resíduos (comuns e perigosos), limpeza, WIFI, entre outros).
- Área de estaleiro para o estacionamento de embarcações em terra, com serviço de guias e manutenção e reparação de embarcações.
- Oficinas com empresas especializadas na reparação e manutenção de embarcações: Mecânica e motores; Pintura naval; Carpintaria; Serralharia; Velaria; Fibra de vidro; Eletricidade; Técnicos de frio e ares condicionados; Outros
- Passeios de barco (marítimo-turísticas), desde o iate de luxo, passando por veleiro a excursões, com a opção por enfoques temáticos na história da região, natureza (costa rochosa ou Ria Formosa), cultura, tradição ou fauna marinha
- Desportos aquáticos: Mergulho; Paddle; Canoagem; Surf; Vela
- Outras Atividades náuticas diversas: Jetboat; Parasailing; Speed Boat; Jetski; Ski aquático; Bóias; Flyboard
- Aluguer de embarcações, com ou sem tripulação, para um uso completamente personalizado
- Serviço de Aquatáxi, para transporte entre vários pontos da marina
- Clube Internacional da Marina de Vilamoura (CIMAV): organização de eventos (regatas), Escola de Vela para adultos e crianças, formação em surf, bodyboard, paddle e mergulho, centro de estágios, atividade de tempos livres para crianças, campos de férias, centro de estágios e Escola Náutica (qualificação de navegadores de recreio)
- Praia vigiada com todo o tipo de serviços (UB1, UB2, UB3 e UB4 da Praia de Vilamoura): Assistência ao banhista; WC's e balneários (duche); Estacionamento automóvel e para bicicletas; Aluguer de colmos, espreguiçadeiras e chillout beds; Atividades náuticas não motorizados (gaivotas e caiaques; Bares e restaurante de praia; Restaurantes de cozinha regional, nacional e internacional (italiano, tailandês, mexicano, entre outros), bem como cozinha gourmet; Bares, cafés e geladarias; Espaços de diversão noturna, com música, nalguns casos ao vivo; Comércio, com lojas de vestuário, desporto, lojas náuticas, artesanato, etc.
- Atividades desportivas: Golf; Ténis, squash e paddle; Equitação; Futebol; Natação; Ginásio e healthclub; Atletismo; Outros
- Apoio do Poder Local (Inframoura, Junta de Freguesia de Quarteira e Câmara Municipal de Loulé) e da Região de Turismo do Algarve
- Alojamento hoteleiro, com numerosos hotéis entre 3 e 5 Estrelas
- Aluguer de alojamento de longa e curta duração
- Clínicas médicas
- Mediação imobiliária
- Centros de congressos e seminários
- Organização de eventos
- Serviço de concierge
- Compra e venda de embarcações
- Compra e venda de automóveis
- Circuito equestre
- Parque Ambiental de Vilamoura
- Museu Cerro da Vila (ruínas romanas)
- Parque desportivo
- Colégio Internacional de Vilamoura
- Universidade do Algarve
- Serviços de construção civil, manutenção, gestão de condomínios, decoração, tratamento de jardins e piscinas
- Mediação de seguros
- Lavandarias



Faro, um Destino Náutico

PARA ALÉM DO SEU PATRIMÓNIO NATURAL E HISTÓRICO, FARO DETÉM HOJE EM DIA IMPORTANTES EQUIPAMENTOS DE SUPORTE E ESTÍMULO ÀS ATIVIDADES NÁUTICAS. DESCUBRA A MAIS RECENTE ATRAÇÃO ALGARVIA, A **ESTAÇÃO NÁUTICA DE FARO**. SAIBA MAIS NA ENTREVISTA A ROGÉRIO BACALHAU, PRESIDENTE DA AUTARQUIA DE FARO.



Rogério Bacalhau, Presidente

Portugal é um país com grande potencial turístico, a diferentes níveis. Faro não foge, de todo, à regra. Assim, quais são as ofertas turísticas que colocam à disposição do mercado internacional?

Faro é a principal porta de entrada de milhões de visitantes na região e revela, desde o 1º instante, o enorme impacto paisagístico que a linha de costa e a Ria provocam nos visitantes. É também fator de atração de visitantes e turis-

tas, a proximidade ao mar do centro histórico, designado Vila Adentro. É o espaço de confluência ao longo de toda a nossa história de todos aqueles que nos procuram, quer seja por razões económicas, como de fruição humana e social, ou de aprendizagem e vivência cultural. Descobrir a cidade, atraído pelo sol e mar ou pelos seus canais e sapais do Parque Natural da Ria Formosa, constituirá certamente uma das principais motivações de visita a Faro. A

atual oferta de atividades turísticas ligadas à gastronomia e à identidade local, ao património histórico, à natureza, e à náutica, aliada à qualidade e profissionalismo adquiridas junto das escolas e centros de formação superior existentes na região, tornam as visitas turísticas no território, uma agradável e muito positiva experiência. Para além do seu património natural e histórico, Faro detém hoje em dia importantes equipamentos de suporte e estímulo às ativida-

des náuticas, nomeadamente a doca de recreio, os embarcadouros, centros e clubes náuticos, os quais asseguram uma dinâmica relevante. Dispõe ainda de recursos e produtos que poderão ser melhor explorados e desenvolvidos, no respeito pelo desenvolvimento sustentável, ambiental, económico e social.

É neste seguimento que surge a Estação Náutica de Faro? Quais os motivos que estiveram subjacentes à criação deste produto?

O atual dinamismo dos investimentos privados que se tem vindo a sentir em Faro, virados em 1º lugar para as atividades turísticas e de lazer, reflete-se naturalmente no crescimento da oferta qualificada em todos os domínios mais ligados ao mar e ao turismo na natureza. Gerando dinâmicas interessantes de complementaridade intersectoriais, bem como em toda a designada cadeia de valor do cluster do mar. Situação que favorecerá o reconhecimento da oportunidade de criação desta dinâmica de marketing territorial. A localização central numa região amplamente reconhecida pelo potencial náutico, aliado ao desenvolvimento dos negócios ligados à manutenção e reparação naval, aos serviços turísticos, à dinamização do comércio, restauração, surgimento de mais e melhor oferta hoteleira e demais atividades similares. Bem como um melhor aproveitamento dos conhecimentos derivados dos projetos de investigação desenvolvidos na Universidade do Algarve, têm vindo a estimular o empreendedorismo e as iniciativas associativas e privadas, num modo que só tenderá a aumentar nos próximos anos. Situação que só poderá beneficiar a desejada sinergia e entreeajuda entre atores, preconizadas pelo conceito das estações náuticas.

Esta é uma forma de fomentar e promover um novo produto turístico que poderá alavancar o concelho ao longo de todo o ano?

A organização da oferta Náutica em rede, potencia os recursos náuticos presentes no território em associação à oferta hoteleira, à restauração, às atividades de animação turística náuticas, criando assim novos bens, serviços e experiências integradas, que levam ao aumento do tempo de estadia dos visitantes e turistas em Faro. Este é um dos objectivos da estratégia definida para "Faro, um Destino Náutico", a par da notoriedade e reconhecimento da marca; da vantagem da proximidade de Faro à Ria Formosa no respeito pela sua sustentabilidade; promoção dos recursos e produtos turísticos, numa oferta cruzada.

A Estação Náutica de Faro foi certificada a 16 de Novembro de 2018. Qual a importância desta certificação e o que traz de diferente esta marca?

A importância principal desta certificação é a consolidação da notoriedade e reconhecimento





de Faro, enquanto Destino Náutico. É ainda um estímulo à criação de iniciativas de trabalho em parceria, a nível local e regional nos vários domínios das atividades Náuticas e de natureza. Resultando na criação de uma rede de trabalho que visa o desenvolvimento da Náutica em Faro, composto por mais de 40 entidades públicas e privadas, direta ou indiretamente ligadas à náutica, que pretendem pôr em prática um conjunto de ações, que vão desde a criação de novas experiências turísticas à realização de eventos, fomento da prática dos desportos náuticos à sensibilização ambiental dos ecossistemas da Ria Formosa.

Faro passará a ser um destino Náutico de excelência?

Faro tem tudo para ser um destino Náutico de excelência, recursos naturais de excelência, profissionais formados nas melhores instituições da área, centros de investigação com trabalho reconhecido, clubes náuticos com desportistas medalhados... Experiências turísticas inesquecíveis, promovidas pelas Empresas de Animação Turística e Operadores Marítimo Turísticos consolidadas no mercado. Almejamos que o trabalho em rede a preconizar, aliado a melhorias nas infraestruturas de apoio às atividades náuticas, levarão a Estação Náutica de Faro a um mais elevado nível de excelência.

Em termos futuros, quais os investimentos e projetos em carteira para o incremento da

atividade náutica e, também, a nível municipal?

A rede de parceiros da Estação Náutica de Faro, em coordenação do Município tem em carteira um conjunto de ações que passam pela criação de uma Agenda da Náutica que inclua atividades relacionadas com o mar, o meio marinho, o Parque Natural da Ria Formosa, que já se realizam em Faro, complementadas com a oferta de serviços de animação/visitas/passeios turísticos, com a hotelaria/alojamento, a restauração e a oferta de visitas guiadas no centro histórico, museus municipais e no Parque Natural.

Ao mesmo tempo, preparamos a realização um evento anual de concentração de atividades amadoras e de competição, relacionadas com o mar, a ocorrer no prazo de 3 anos. Até lá, vamos apostando na criação de novos produtos e serviços turísticos, que promovam novas Experiências, centradas na complementaridade entre os produtos do mar e os da terra, nomeadamente através da oferta de “fins-de-semana na natureza”, “fins de semana desportivos”, “visitas no parque natural + centro histórico + evento cultural”, “provas desportivas náuticas + alojamento + evento cultural”. Paralelamente estamos trabalhando na elaboração do perfil do cliente que procura atividades relacionadas com o mar, no Algarve e em Faro e na análise sobre os níveis de capacidade de carga do Parque Natural da Ria Formosa no acolhimento de visitantes e turistas, tendo em vista uma gestão mais adequada das infraestruturas e serviços oferecidos.

No mais, importa enumerar a produção de

suportes multimédia específicos da promoção e marketing de Faro, enquanto destino náutico, e de entre os quais se destacam um site especificamente dedicado a este conceito, bem como a instalação de plataformas interativas e com Implementação de um Sistema de venda cruzada, de bens e serviços turísticos.

Resta, para além da presença conjunta em Feiras e Eventos profissionais de marketing turístico ou desportivos, com stand próprio e outros suportes físicos de promoção e marketing, o estabelecimento de mecanismos de cooperação e articulação, a nível regional, para a potenciação do Algarve Náutico, junto dos mercados emissores de visitantes turistas.

Finalmente, destaque-se a criação de grupos de trabalho temáticos, sempre que surja essa necessidade, envolvendo os parceiros mais diretamente ligados a uma linha específica de trabalho.

Quais são os parceiros envolvidos neste projeto?

A Estação Náutica de Faro conta com mais de

40 entidades públicas e privadas que colaboram ativamente na implementação de Faro, um Destino Náutico sendo elas:

Serviços e Associações: Município de Faro; Ambifaro Gestão de Equipamentos Municipais; União das Freguesias de Faro; Junta de Freguesia de Montenegro; Região de Turismo do Algarve; ACRAL-Associação do Comércio e Serviços da Região do Algarve; AHETA – Associação dos Hotéis e Empreendimentos Turísticos do Algarve; A Associação dos Industriais Hoteleiros e Similares do Algarve – AIHSA; Associação de Moradores da Ilha da Culatra – AMIC; ATA – Associação Turismo do Algarve; Associação de Desenvolvimento Comercial da Zona Histórica de Faro – ADCZHFARO; CEAL – Confederação dos Empresários do Algarve.

Clubes e Associações Desportivas: Ginásio Clube Naval; Altimetria Associação Desportiva; Associação Amar; Clube de Surf de Faro.

Serviços Pedagógicos e de Formação: Agrupamento de Escolas D. Afonso III; Agrupamento de Escolas João de Deus; Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa; Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira; Centro Ciência Viva do Algarve; Turismo de Portugal, I.P. – Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve; GIZ - We Can Train You, ETIC; CinTurs – Centro de Investigação em Turismo, Sustentabilidade e Bem-Estar; Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve; Escola Superior de Gestão, Hotelaria e Turismo da Universidade do Algarve.

Serviços de Animação Turística – EMT e AAT: AlgarveBySegway, Lda; Animaris – Animação Turística Lda;

- Eating Algarve Food Tours; Equinostrum – Clube Equestre e de Lazer de Faro; Formosamar, Lda; Lands – Turismo de Natureza, Lda; Look-All Cultural Experiences – Ernesto Nuno dos Reis Cabrita; Natura Náutica, Lda; Silnido-Transportes Fluviais, Lda; Waterlandadventures; Mundo Aquático, SA, empresa detentora da marca Zoomarine.

Serviços de Reparação / Apoio e Segurança: Nave Pegos – Comércio e Manutenção de Embarcações, Lda.

Serviços complementares de Alojamento e Restauração: Columbus Bar, Garcia e Fernandes, Lda; EME – MGL, Unipessoal, Lda; Epicworld, Lda; EVA, Sociedade Hoteleira SA (Hotel EVA); Hotel Faro & Beach Club; Restaurante Faz Gostos; Restaurante Tertúlia Algarvia – Vila Adentro.

A adesão à Estação Náutica estará sempre em aberto para parceiros que se identifiquem com o projeto e desenvolvam atividade no seu âmbito, pelo que prevemos a adesão de novos parceiros, em breve.



“O desafio é a abordagem holística do RCVG”

HOJE, NÃO SE PODE FALAR DE HIPERTENSÃO ARTERIAL DE FORMA ISOLADA. URGE, PORTANTO FALAR DE RISCO CARDIOVASCULAR GLOBAL (RCVG) E DE TODOS OS FATORES QUE POSSAM CONTRIBUIR PARA O RCVG. NÃO PERCA A ENTREVISTA A MANUEL DE CARVALHO RODRIGUES, PRESIDENTE DA **SOCIEDADE PORTUGUESA DE HIPERTENSÃO**.



Manuel Carvalho Rodrigues

O que é e como surge a Hipertensão Arterial?

Em termos gerais Hipertensão Arterial (HTA) traduz a subida de valores da pressão arterial acima dos que são tidos como normais. Hoje em dia e, após a revisão das últimas guidelines, para a maioria dos doentes devemos tentar com que estes valores rondem os 130/80mmHg e nunca acima dos 140/90mmHg. A HTA não tem para mais de 95% dos doentes uma causa conhecida, sabendo-se apenas que a pressão arterial e, como tal a prevalência da HTA, aumenta com a idade.

Em Portugal, existem cerca de dois milhões de hipertensos. A prevalência de doenças cardiovasculares é explicada pelo facto de grande parte destes hipertensos não saber, sequer, que o é?

Antes do mais, permita-me a correcção: seria bem bom que fossemos “apenas” dois milhões de hipertensos, mas na realidade somos bem mais de três milhões de hipertensos. Hoje, com toda a informação e formação disponíveis, o grau de des-

conhecimento da doença, embora ainda rondado os 25% dos hipertensos, já não tem os níveis de há, por exemplo, uma década atrás. O que falta é uma maior consciencialização para o facto de que se queremos saber se somos ou não hipertensos, só temos uma forma de o saber: medir a pressão arterial. Este gesto simples e acessível a todos nós, salva vidas em número que nenhum outro consegue fazer. Daí, a nossa insistência e as nossas campanhas no sentido de rastreios constantes de medição da pressão arterial. Há que mudar o paradigma e o hábito, de apenas quem tem alguma doença ou algum mal-estar deve, ou tem, de medir a tensão arterial. Há que mudar a ideia tão enraizada de “senti-me mal e fui medir a tensão arterial”. Não, há que pensar e agir em conformidade: “senti-me bem e fui medir a tensão arterial”. Isto sim, isto salva vidas.

Certo é que a HTA não é a única responsável pelas doenças cardiovasculares. Podemos aqui também

introduzir a dislipidemia como outro dos maiores fatores de risco cardiovascular?

Esta é, na minha opinião, a pergunta nuclear e, desde já, agradeço por isso. Cada vez mais já não falamos e, a mim ninguém já me ouve falar, em HTA de forma isolada. Hoje falamos de Risco Cardiovascular Global (RCVG). Dentro deste, a HTA é, sem dúvida, o seu principal contributo, nomeadamente com a doença cerebrovascular, mas outros há que também têm o seu peso neste RCVG. Para além da Dislipidemia de que falou e, que será o factor de risco com maior prevalência, temos que contar com a Diabetes, com a DPCO, com a Apneia do sono, com a hiperuricemia, com a fibrilhação auricular, enfim, com todas as doenças hoje denominadas de crónicas não comunicáveis. Em cada um de nós é preciso avaliar muito mais do que a sua tensão arterial. É preciso avaliar o seu RCVG

O papel do médico de família é essencial para que existam mais diagnósticos de HTA e, por consequência, um maior controlo da doença?

O papel do Médico de Família (MGF) é bem mais do que essencial, é determinante e insubstituível. É na MGF que estão a esmagadora maioria dos hipertensos e dos doentes com RCVG acrescido. Logo, é na formação, felizmente cada vez maior e mais interessada, destes profissionais (onde também devemos incluir os enfermeiros, os nutricionistas, os psicólogos – criar cada vez mais e em maior número um verdadeiro Cardiovascular Team -) que devemos investir e, daí o nosso Congresso anual ser para eles dirigido. O público alvo do nosso Congresso é a MGF e, todas as nossas comunicações têm a preocupação de servirem os interesses e as preocupações destes especialistas.

Em vésperas do 13º Congresso da Sociedade Portuguesa de Hipertensão, quais são os grandes desafios que se impõem naquilo que é a identificação, controlo e tratamento da HTA?

Para nós, o grande desafio do Congresso que se irá

SINTOMAS DE HIPERTENSÃO

Verdadeiramente e, de uma forma genérica, a HTA é uma doença silenciosa. Daí a necessidade de termos de, regularmente, medir a nossa pressão arterial para sabermos se somos ou não hipertensos.

Esperar pelos sintomas para irmos medir a pressão arterial, é um passo em frente para o abismo, que em muitos e muitos casos, infelizmente, é para a morte.

realizar entre 7 e 10 de Fevereiro em Vilamoura, é a abordagem holística do RCVG. Por essa ordem de ideia, teremos mesas redondas, conferência e espaços de debate sobre o RCVG e as suas implicações. Naturalmente, que todos sabemos da importância e do impacto da HTA neste RCVG, mas, é para este que devemos e temos a obrigação de olhar e tratar.

As perspectivas para o 13º Congresso de Hipertensão e Risco Cardiovascular Global são grandes?

Naturalmente e, passe a imodéstia, quando somos depositários de eventos deste tipo que englobam mais de oitocentos congressistas e, este ano não foge à regra, as nossas perspectivas e expectativas são grandes. Tão grandes quanto a responsabilidade por criar um programa científico de alto nível, que espelhe as preocupações de quem lá está, que faça sentir a esse mesmo público que valeu a pena ter lá ido e, que crie o gosto e o desejo para querer lá voltar. É para nós algo muito gratificante constatar que são já em elevado número aqueles que têm marcado presença em anos consecutivos e, que no final de cada Congresso expressam a sua vontade em voltar no ano seguinte. Estes são os nossos desejos, as nossas esperanças, as nossas perspectivas e as nossas expectativas. Queremos continuar a fazer história nos eventos nacionais e internacionais da Medicina Portuguesa!

MEDIDAS DE TRATAMENTO PARA A HIPERTENSÃO

Numa primeira fase em que ainda não existe HTA são as medidas não farmacológicas, isto é, a mudança do estilo de vida e a redução marcada do consumo de sal que prevalecem, sendo mesmo as únicas a ter em conta. Quando já há HTA, estas medidas não chegam, nem vale a pena continuar a insistir nelas de forma isolada. Devemos avançar, de imediato, para a medicação, sempre, ou quase sempre, em combinações de duas ou mais (nos casos mais graves) substâncias activas num só comprimido: aquilo a que a literatura anglo-saxónica apelida de Single Pill Combination. A monoterapia é uma raridade e, deve ser entendida para a esmagadora maioria dos doentes, como uma old fashion



Morada: Avenida José Malhoa – n.º 2, Edifício Malhoa Plaza – Tardoz, Escritório 3.4 – Piso 3 1070-158 Lisboa

Email: spageral@mail.telepac.pt

Telefone: 21 726 46 44

Fax: 21 726 57 27

Website: <http://www.spaterosclerose.org>



Uma tecnologia de nova geração para a sua pressão arterial.



MEDIDORES DE PRESSÃO ARTERIAL Linha RAPID

Um resultado **rápido e confortável** devido à tecnologia RAPID TECH[™].
Uma tecnologia inovadora da Pic que faz a medição na fase da insuflação.



eASYRAPID

Para uma medição tranquila da pressão arterial.
Toda a tecnologia Pic Solution em 3 teclas.
Simples, rigoroso e intuitivo.



mobileRAPID

Uma medição rigorosa e bastante avançada. Com bluetooth, sincroniza automaticamente com o seu smartphone e através da app Pic Health Station poderá ter um diário da sua pressão arterial sempre acessível.



Rapidez
Experiência de conforto



À venda em farmácias e parafarmácias.

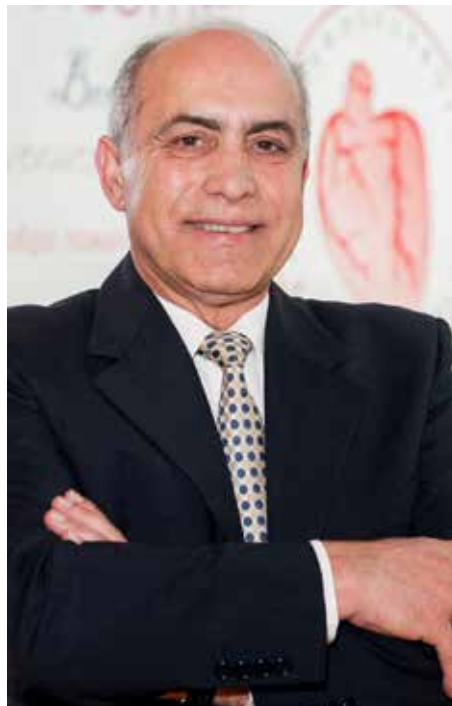
Os medidores de pressão arterial Pic Solution são dispositivos médicos.
Antes da sua utilização deve ler cuidadosamente a rotulagem
e as instruções de utilização.
Rev. Jan/2019



É fácil com Pic!

O colesterol elevado é um importante fator de risco

ENTREVISTA A MANUEL TEIXEIRA VERÍSSIMO, PRESIDENTE DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE ATROSCLEROSE.



Manuel Teixeira Veríssimo

Antes de mais, importa esclarecer qual o papel da Sociedade Portuguesa de Aterosclerose e quais as ações que esta entidade promove no sentido de melhorar os níveis de saúde e bem-estar dos portugueses.

A Sociedade Portuguesa de Aterosclerose tem por missão promover o estudo, investigação, prevenção e tratamento da aterosclerose nos seus diferentes aspetos e manifestações clínicas, entendendo-se a aterosclerose como uma doença causada por vários fatores e que interessa a várias especialidades médicas e a outras profissões da área da saúde. A aterosclerose está na base das doenças cardio-

vasculares, que são a principal causa de morte nos países desenvolvidos, sendo seus promotores fatores não modificáveis, como a idade, o género e a herança genética e modificáveis, como a hipertensão arterial, a hipercolesterolemia, a diabetes, a obesidade, o tabagismo e o sedentarismo, entre outras com menor expressão.

Em Janeiro irá realizar-se o 13º Congresso Português de Hipertensão. Sabe-se que a hipertensão é uma das causas para as doenças cardiovasculares, mas não a única. O Colesterol desempenha também um papel preponderante naquilo que são os

riscos cardiovasculares?

O colesterol elevado é um importante fator de risco para as doenças cardiovasculares. É o principal fator de risco para o enfarte do miocárdio, sendo também um importante fator de risco para o acidente vascular cerebral, embora o fator de risco principal neste caso seja a hipertensão arterial. É ainda um fator de risco importante para os problemas da circulação arterial periférica, principalmente a nível dos membros inferiores.

Como analisa a saúde, ao nível da dislipidemia, dos portugueses?

O termo dislipidemia engloba não apenas o colesterol elevado, mas também alterações a nível das subfrações deste e aumento dos triglicéridos. Deste ponto de vista, a saúde dos portugueses não está bem, pois mais de metade da população adulta portuguesa tem dislipidemia e, por outro lado, mesmo aqueles que fazem tratamento para este problema não atingem os valores recomendados na maioria dos casos.

Hoje, começam a falar-se dos mitos sobre o colesterol. Existem, efetivamente, mitos relacionados com o colesterol ou, pelo contrário, o que hoje se sabe é já suficiente para se atacar o problema?

A relação do colesterol com as doenças cardiovasculares não é um mito, mas sim uma realidade bem fundamentada cientificamente. Pode-se mesmo dizer que sem colesterol não há aterosclerose, pois este é um fator essencial na formação e desenvolvimento da placa aterosclerótica, cuja rotura está na base dos acidentes cardiovasculares. O que acontece, por vezes, é que há pessoas com níveis de colesterol normal que desenvolvem aterosclerose e têm acidentes cardiovasculares, mas isso não quer dizer que o colesterol não

continua a ser importante. O que acontece é que o nível patológico de colesterol não é igual para todos, havendo indivíduos para quem os níveis de colesterol considerados normais continuam a ser promotores de doença. O futuro resolverá este problema pois será possível saber qual é o colesterol normal de cada indivíduo, deixando a referência do normal de ser a média da população, passando a ser o valor individual.

Muitas empresas de renome têm vindo a aderir ao Compromisso Nutricional. Estas medidas terão impacto considerável naquilo que é redução dos teores de sal e gordura e, por conseguinte, na gradual diminuição dos índices de colesterol na população portuguesa?

Estou convicto que serão medidas importantes e que terão repercussão nas doenças cardiovasculares. O sal pela influência que tem na hipertensão arterial e a gordura porque pode afetar diretamente o colesterol, mas não só, já que o consumo excessivo de gordura promove a obesidade, a qual, para além de ser um fator de risco independente para as doenças cardiovasculares, é também um promotor da dislipidemia e da hipertensão arterial.

Que outras medidas devem ser tomadas no sentido de melhorar os níveis de colesterol nos portugueses?

As medidas aconselhadas para melhorar os níveis de colesterol passam por não comer em excesso e fazer exercício físico de modo a manter o peso adequado, não comer gordura de origem animal em excesso (carne gorda, manteiga, natas, leite e derivados gordos, charcutaria, etc.) e comer regularmente peixe, fruta, legumes, hortaliças, leguminosas secas e cereais integrais ou pouco polidos.

Que mensagem deixaria, sobre esta temática, aos nossos leitores?

Coma de tudo sem excessos, limitando a gordura de origem animal, faça exercício físico regularmente, mantenha o peso adequado e tome medicamentos para baixar o colesterol quando indicado pelo médico.

Morada: Avenida José Malhoa – n.º 2, Edifício Malhoa Plaza – Tardoz, Escritório 3.4 – Piso 3 1070-158 Lisboa

Email: spageral@mail.telepac.pt

Telefone: 21 726 46 44

Fax: 21 726 57 27

Website: <http://www.spaterosclerose.org>





Longevital®

Cardio Hidroxitirosol + Ómega 3 + Vitamina E + Vitamina B1

Artéria Saudável

Aterosclerose



AJUDA A INIBIR A PROGRESSÃO DA DOENÇA

O hidroxitirosol e o ómega 3 contribuem para a inibição da progressão da aterosclerose¹

O SEGREDO DA LONGEVIDADE ESTÁ NA PROTEÇÃO



SUPLEMENTO ALIMENTAR

Longevital® Cardio é um suplemento alimentar que constitui uma fonte concentrada de substâncias nutritivas ou outras, com efeito nutricional ou fisiológico. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um estilo de vida saudável. É importante para a saúde manter um modo e um estilo de vida saudável e um regime alimentar variado e equilibrado. Não deve ser excedida a tosa diária recomendada. Leia atentamente o folheto de informação ao consumidor. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

(1) Moss, J. and Ramji, DP. Nutraceutical therapies for atherosclerosis. Nat Rev Cardiol. 2016 September; 13(9): 513-32.

FERRAZLYNCE
www.ferrazlynce.pt

FERRAZLYNCE, Lda

Hipertensão Arterial: Uma doença sem sintomas

SAIBA O QUE É A **HIPERTENSÃO ARTERIAL** E COMO EVITAR ESTA DOENÇA SILENCIOSA.



COMO CONVIVER COM HIPERTENSÃO ARTERIAL?

A Hipertensão Arterial controlada possibilita uma vida normal. Não há contraindicação para nenhuma atividade, desde que o tratamento seja continuado. Num primeiro momento é necessário modificar o estilo de vida. Melhorar a dieta, praticar alguma atividade física e diminuir o stress. Se essas mudanças não forem suficientes para controlar a Hipertensão Arterial, o médico recomendará medicamentos e fará acompanhamento. O mesmo pode ocorrer se a pressão alta for diagnosticada em estágio mais avançado.

A Hipertensão Arterial é uma doença crônica caracterizada pela pressão arterial elevada, de forma constante, e que pode causar prejuízos à saúde. A Hipertensão Arterial não possui sintomas e a melhor forma para identificar a doença é aferir a pressão frequentemente. Uma enxaqueca, por exemplo, ou a ansiedade, podem causar o aumento da pressão arterial, mas não são resultados dela. A pressão alta também pode ser consequência de uma outra doença. Nesse caso, o médico orienta para o tratamento da enfermidade originária e, após a alta, a hipertensão também é curada. Para pessoas com pré disposição a ter problema de Hipertensão Arterial, a alimentação com alta concentração de sal pode desencadear a doença. Os médicos ressaltam que esse sal pode estar no

tempero ou em alimentos processados, como enlatados. Outro fator que contribui para a Hipertensão Arterial é a falta de atividades físicas praticadas regularmente. O tabagismo é outro fator que está ligado diretamente à doença. E o stress é o fator psicológico mais comum para causar o problema. A primeira consequência para quem tem Hipertensão Arterial pode ser a mudança nos hábitos para manter a qualidade de vida. Restrições alimentares é uma delas. A necessidade de medicamentos pode ser outra consequência da doença. Em casos graves, ou se não tratada, a Hipertensão Arterial pode causar Infarto, Acidente Vascular Cerebral (AVC) ou Insuficiência Renal Crônica. Essas doenças são responsáveis por grande perda da qualidade de vida e alto número de mortes no mundo.

COMO EVITAR A HIPERTENSÃO ARTERIAL

- Para evitar a Hipertensão Arterial, deve-se manter um estilo de vida saudável.
- Alimentação equilibrada e sem excesso de sal;
 - Manter o peso sob controle e praticar exercícios físicos regularmente;
 - Não fumar, pois o tabagismo tem ligação direta com a doença.



Principais problemas de saúde causados pelo sal

SABE QUAL O IMPACTO DO CONSUMO EXCESSIVO DE **SAL**? NÓS DAMOS-LHE A CONHECER ALGUNS DOS PROBLEMAS DE SAÚDE CAUSADOS PELO SAL.

QUANTIDADE DE SAL IDEAL

A Organização Mundial de Saúde recomenda que a ingestão de sal seja feita com cautela para que o organismo funcione de maneira adequada. Segundo a Organização, para que o organismo funcione bem, é necessário ingerir, no mínimo, um valor entre 0,1 e 0,5 gramas por dia. O valor máximo recomendado é de cinco gramas.

Ingerir cinco gramas de sal é uma tarefa razoavelmente fácil, principalmente com o consumo de produtos industrializados, que acumulam uma grande quantidade dessa substância. Estudos indicam que 77% do sal obtido pelo nosso corpo seja proveniente desse tipo de alimento, sendo assim, seu consumo excessivo pode ser prejudicial.



O sódio é o responsável pelo controle do volume dos nossos líquidos corpóreos e pela regulação da pressão arterial, sendo, portanto, fundamental para o funcionamento do corpo. O consumo excessivo desse produto, entretanto, pode ocasionar problemas graves, uma vez que afeta o nosso equilíbrio interno. O consumo excessivo de sal está diretamente relacionado com o surgimento de casos de hipertensão. O aumento da pressão ocorre porque, quando o sal chega à corrente sanguínea, uma grande alteração no equilíbrio dos líquidos internos acontece. O excesso da substância leva à retenção de água e a uma sobrecarga no coração, ocasionando o aumento de pressão.

O aumento da pressão arterial pode desencadear

danos graves à saúde, inclusive morte. A hipertensão pode, por exemplo, lesionar vasos, desencadear doença renal crônica e causar infartos e acidentes vasculares encefálicos, chamados popularmente de derrames.

Além de afetar o sistema cardiovascular, o excesso de sal no organismo pode ocasionar problemas nos rins, levando ao comprometimento do órgão. A grande quantidade de sal pode provocar dificuldades de eliminação dessa substância e, consequentemente, o acúmulo no organismo, o que pode resultar em cálculos renais. Vale destacar ainda que alguns estudos indicam que o excesso de sal na alimentação pode provocar doenças autoimunes, como é o caso da esclerose múltipla.

5 DICAS DA OMS PARA UMA DIETA EQUILIBRADA

Diversifique a sua dieta: Os nossos corpos são organismos complexos e, excetuando o leite materno nos primeiros meses de vida, nenhum alimento contém todos os nutrientes de que precisamos. Desta forma, a dieta humana, deve conter uma grande variedade de alimentos frescos. A OMS, recomenda para uma dieta diária equilibrada, uma seleção de alimentos básicos, como o trigo, o milho, o arroz, as batatas, as leguminosas, assim como alimentos de origem animal (por exemplo, peixe, ovos, leite e carne). Para os lanches, opte por vegetais crus, nozes sem sal e frutas frescas, em vez de alimentos com alto teor de açúcares, gorduras ou sal.

Corte no Sal: O sal, em excesso, pode ter graves impactos na saúde, como já vimos. Em média, consumimos o dobro do limite de sal recomendado pela OMS, ou seja, cinco gramas por dia. Para conseguir reduzir a ingestão de sal, recomendamos cozinhar com pouco sal e reduzir ao máximo o uso de molhos ou condimentos salgados. Aos lanches, opte por alimentos frescos como a fruta. Tenha atenção na escolha de alimentos enlatados, opte sempre pelas variedades sem adição de açúcar ou sal. Evite, às refeições, o sal fino e os condimentos e, sempre que possível, analise os rótulos dos produtos e opte sempre por aqueles que tenham menor taxa de sódio.

Reduza o consumo de alimentos ricos em gordura: Claro que todos precisamos de gordura na nossa dieta. No entanto, não deveremos consumi-la em excesso e devemos procurar consumir as gorduras certas. Opte por carnes brancas, escolha os cozidos e grelhados e consulte sempre os rótulos, evitando as gorduras trans.

Ponha limites ao açúcar: O consumo excessivo de açúcar traz problemas graves para a nossa saúde. Tal como acontece com o sal, é importante estar consciente de todo o açúcar "oculto" em alimentos e bebidas processadas. Por exemplo, uma única lata de refrigerante pode conter até dez colheres de chá de açúcar adicionado.

Evite o consumo de Álcool: O álcool não faz parte de uma dieta saudável. Em regra, o consumo de álcool pode causar efeitos a longo prazo, tais como danos no fígado e doenças cardíacas. De acordo com a OMS não há um limite seguro no que respeita ao consumo de álcool.



O Sono: Abordagem Multidisciplinar

ARTIGO POR JOAQUIM MOITA,
COORDENADOR DO CENTRO DE
MEDICINA DO SONO DO CENTRO
HOSPITALAR E UNIVERSITÁRIO
DE COIMBRA E PRESIDENTE DA
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE SONO



Joaquim Moita

O SONO NA SOCIEDADE PORTUGUESA

Os portugueses dormem pouco e mal. A maioria dorme menos do que seis horas. A sociedade está organizada para estudarmos e trabalharmos cedo, ao mesmo tempo que nos deitamos tarde. O sono ainda é visto como desperdício de tempo. Contudo, Portugal é o país europeu onde são consumidas mais benzodiazepinas para adormecer.

A insuficiência de sono crónica é causa de acidentes rodoviários e laborais; baixa produtividade e mau rendimento escolar. As recomendações para minimizar os efeitos dos turnos noturnos não são cumpridas.

A situação tem que ser contrariada. O sono, juntamente com uma dieta equilibrada, atividade

física e equilíbrio emocional são os pilares da vida saudável.

O QUE É UM SONO PERFEITO?

A duração do sono deve ser suficiente.

Recomenda-se que entre os 18 e os 65 anos se durma entre 7 a 9 horas. A duração de sono varia ao longo da vida (ver gráfico). Crianças e adolescentes precisam de dormir mais horas, mas existe uma grande variabilidade individual. A sesta até aos 5 anos é necessária para muitas crianças.

Os ciclos de sono devem ser contínuos, sem interrupção.

O nosso sono está estruturado em ciclos com duração de 90 minutos. Em cada ciclo, atravessamos, de forma sequencial, as diferentes fases

de sono: sono ligeiro (N1), intermédio (N2), profundo (N3) e sono REM (Rapid Eye Movement), associada à maioria dos sonhos. O sono REM é fundamental para a aprendizagem e consolidação de memórias.

O sono deve ser profundo o suficiente para ser restaurador em termos físicos, cognitivos e emocionais.

O QUE É NECESSÁRIO PARA DORMIR BEM?

Ter um horário regular de deitar e acordar.

A hora de acordar deve ser a mesma todos os dias. Ao fim de semana, se necessário, durma não mais do que uma hora do que o habitual.

Procure imediatamente a exposição solar. A luz da manhã tem propriedades (radiação azul) que o prepara para um dia ativo.

A atividade física regular, moderada ao início da manhã (evitar as 6:00 horas altura em que o cortisol atinge o pico máximo) ou ao final da tarde é recomendada.

Se tem por hábito dormir a sesta após o almoço não ultrapasse os 20 minutos.

Sestas no sofá depois do jantar são proibidas.

Tenha uma dieta saudável.

A mediterrânica seguramente. Não fume, não beba álcool exageradamente. Em particular, não

ingira álcool ou cafeína nas seis horas (há pessoas mais suscetíveis que outras) anteriores ao início do sono. Evite mesmo todo o tipo de líquidos que o façam levantar para urinar.

Não leve problemas para a cama.

Registe (em papel, por exemplo) o que não fez hoje; resolve amanhã.

O anoitecer induz a produção de melatonina que promove o sono.

Esta hormona é inibida pela luz azul dos "LED", presentes nas lâmpadas modernas, nos televisores, nos telemóveis e "tablets". É necessário evitar todos estes dispositivos antes de deitar.

Utilize uma cama a 30 cm de chão e um colchão com uma espessura de pelo menos 30 cm.

A temperatura no quarto deve situar-se entre os 18-20° C. O ambiente deve ser silencioso e escuro. Transforme o seu quarto num santuário sóbrio dedicado exclusivamente ao sono.

DOENÇAS DO SONO

Estão identificadas mais de 100 doenças próprias do sono. Abordamos as mais frequentes.

Insónia Crónica

A insónia crónica é uma doença que afeta 10% da população. Acompanha-se de perturbações cognitivas, emocionais, fadiga, ansiedade e depressão



Nos últimos anos a insónia tem-se estabelecido como condição médica. Em particular, a variante de insónia de sono curto objetivo está associada a doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e mortalidade precoce.

A insónia está frequentemente interrelacionada com a doença mental. Uma particularidade é a interação com os comportamentos aditivos como o alcoolismo.

A insónia tem custos sociais elevados, sendo a maioria relacionados com a baixa produtividade e absentismo.

A doença é tratável, embora, na maioria dos casos não o seja de forma eficaz em Portugal onde se verifica uso excessivo e inapropriado de benzodiazepinas.

As benzodiazepinas provocam dependência, quedas e alterações comportamentais durante o sono (sonambulismo, violência, comer noturno), sedação diurna, alterações cognitivas, perturbação de memória e mesmo demência precoce. Existem alternativas farmacológicas e ainda a terapia cognitiva comportamental cuja implementação generalizada em Portugal é fundamental.

O Síndrome das Pernas Inquietas

O Síndrome das Pernas Inquietas atinge 5 a 15% dos adultos e caracteriza-se pela vontade irresistível de movimentar as pernas. Surge

habitualmente ao final do dia, em períodos de inatividade, e prolonga-se noite dentro, provocando privação de sono e sonolência diurna. Pode estar associado a outras patologias do sono, doenças renais, neurológicas, hipertensão arterial e enfarte do miocárdio. A privação de ferro é particularmente importante, admitindo-se, cada vez mais, que a alteração do seu metabolismo tem um papel central na gênese da doença.

Síndrome de Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS)

De acordo com o último grande estudo europeu (Heinzer, 2015), 49,7 % dos homens e 23,4 % das mulheres têm, ou virão a ter, com o avanço da idade, SAOS. A obesidade é o principal fator de risco. São também comuns alterações anatómicas a nível da via aérea superior, da face e do pescoço.

Manifesta-se por pausas respiratórias (apneias) durante o sono que resultam do colapso intermitente da faringe.

As apneias provocam diminuição do oxigénio e aumento do dióxido de carbono no organismo. Causam pequenos despertares ao longo da noite. O doente não tem memória deles, mas são responsáveis pela fragmentação e má qualidade do sono. Porque dorme mal, o doente tem sonolência e cansaço durante o dia.

O roncar alto está sempre presente e é

interrompido pelas apneias. Durante a noite, o doente levanta-se frequentemente para urinar. Têm memória dos sonhos. Muitas vezes há movimentos das pernas. Acorda cansado, com cefaleias, e sensação de um sono não reparador. Tem sonolência diurna excessiva (causa frequente de acidentes profissionais e rodoviários), perda de memória, irritabilidade. As dificuldades sexuais são comuns.

Os doentes têm maior risco de desenvolver arritmias, doença coronária e Acidentes Vasculares Cerebrais. A maioria tem hipertensão arterial precoce. O SAOS contribui assim e de forma decisiva para a principal causa de mortalidade em Portugal: a doença cardio e cerebrovascular.

A doença é grave, mas é tratável. Nas formas moderadas e graves o dispositivo de pressão positiva contínua (CPAP) é o tratamento de eleição.

Os dispositivos de avanço mandibular (DAM, goteiras para uso durante o sono) podem e devem ser propostos a ressonadores ou doentes com SAOS ligeiro (menos de 15 apneias por hora) sem complicações cardiovasculares. Com o CPAP, o roncar, as apneias e os microdespertares desaparecem; o oxigénio e dióxido de carbono normalizam. A sonolência diurna regride. O raciocínio e a memória melhoram. O mesmo acontece com a ansieda-

[O SONO: ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR]

de e depressão que frequentemente acompanham a doença. A hipertensão arterial durante o dia tende a estabilizar ou mesmo a diminuir. O risco de doença cardíaca e AVC diminui, assim como o risco de doença cardíaca e AVC, o CPAP também contribui decisivamente para a recuperação da disfunção erétil.

Os atuais equipamentos têm dimensões e peso reduzidos; facilmente transportáveis. São silenciosos e, sobretudo, dispõem de mecanismos que tornam a adaptação fácil. Para os utentes do Serviço Nacional de Saúde, o CPAP e a assistência que lhe está associada, são gratuitos.

SONO EM PEDIATRIA

De acordo com a pediatra, Dra. Helena Estevão, o sono, que ocupa grande parte da vida da criança, influencia todos os seus aspetos. Entre 25 a 40 % das crianças sofrem, durante o seu crescimento, algum problema de sono que poderá ir desde simples acordares noturnos até situações mais complexas como apneia do sono ou narcolepsia. Os sintomas podem ser subtis, de difícil diagnóstico. Embora alguns dos problemas sejam transitórios, há muitos que se podem prolongar até à idade adulta, com repercussão importante no crescimento, desenvolvimento, aprendizagem e na qualidade de vida física, psicológica e social.



DORMIR BEM É VITAL

TRATAMENTO DA APNEIA DO SONO

Cerca de metade dos homens e um quarto das mulheres sofrem ou poderão vir a sofrer de Síndrome de Apneia do Sono.* Infelizmente muitas das situações ainda não estão diagnosticadas.

Para mais informações, consulte o seu médico.

www.vitalaire.pt
<https://www.all-about-sleep-apnea.com/pt-pt>

* Heinzer, 2015.

CUIDADOS
RESPIRATÓRIOS
DOMICILIÁRIOS

800 201 550

GRÁTIS | 365 DIAS | 24H/DIA

Air Liquide
HEALTHCARE

António Sérgio: O homem que lutou pela Liberdade

POLEMISTA TEMÍVEL, ANTÓNIO SÉRGIO ADORAVA TRAVAR DEBATES COM OUTROS INTELLECTUAIS DA ÉPOCA SOBRE OS MAIS DIVERSOS TEMAS. PEDAGOGO, ATIVISTA, HUMANISTA, ESCRITOR ANTÓNIO SÉRGIO FOI UM INTELLECTUAL QUE CRIOU DINÂMICAS SOCIAIS E DE PENSAMENTO QUE, AINDA HOJE, PERSISTEM. CONHEÇA O HOMEM E A OBRA, NUMA ALTURA EM QUE A CASES APRESENTA O SEU **TRIBUTO A ANTÓNIO SÉRGIO**.



[Eduardo Graça, Presidente

Falamos com Eduardo Graça, Presidente da Cooperativa António Sérgio para a Economia Social – CASES, sobre António Sérgio, o livre pensador que dedicou a sua vida à educação, ao cooperativismo e outras formas de organização dos cidadãos, assim como à política.

Quem foi, afinal, António Sérgio de Sousa? Eduardo Graça refere que podemos classificar António Sérgio como um intelectual, “para não afunilar a sua vocação, que nasceu em 1883 e faleceu em 1969. Pelo lado paterno havia uma tradição militar, tendo o avô e o pai alcançado altas patentes na Marinha exercendo cargos importantes, quer na monarquia quer na república, tendo Sérgio, na juventude, seguido também o percurso militar. Frequentou o Colégio Militar e a Escola Naval, depois de ter sido criado, nos primeiros dez anos de vida, na antiga Índia portuguesa, onde o pai foi governador de Damão e em África (no Congo), tendo nesses primeiros dez anos de vida feito um percurso que se pode designar de autoeducação, o que é significativo para explicar as suas posteriores preocupações do ponto de vista pedagógico, filosófico e culturais”. Traçado o percurso militar, António Sérgio percebe que essa não era a sua vocação e deixa a carreira militar. Teve, desde sempre, “preocupações que são próprias de alguém que se pode designar, genericamente, de um livre pensador, uma pessoa que nunca se deixou aprisionar por ortodoxias no que respeita ao pensamento, ideologia ou política.”. Tinha sempre uma posição própria, autónoma e bem definida. “Depois, em termos das suas atividades é bastante heterodoxo, bastante difícil de classificar. Foi como ele próprio se classificou, um “pedagogo”, alguém que se preocupou com a questão da educação, após ter estudado, entre 1914 e 1916, com sua mulher, no Instituto Jean-Jacques Rousseau, em Genebra. Em 1923 foi Ministro da Instrução Pública no Governo de Álvaro de Castro no período compreendido entre 18 de dezembro de 1923 e 28 de fevereiro de 1924”. Apesar de ter sido um governo de curta duração, deu para desenhar alguns projetos interessantes sendo que, hoje, o mais reconhecível pelos cidadãos seja a criação da base do atual do Instituto Português de Oncologia. Portanto, “desenvolveu muitas atividades nesta área da educação em

geral, defendendo sempre uma escola onde os alunos pudessem eles próprios seguir o seu caminho, uma escola isenta de autoritarismo e dirigismo, focada no aluno e nas suas próprias capacidades e competências. E esta é uma vertente importante do trabalho e da ação de António Sérgio”.

Outra linha de desenvolvimento do seu pensamento foi aquela que acabou por levar a que o nome de António Sérgio esteja associado à sigla da Cases e do Instituto António Sérgio do Sector Cooperativo (INSCOOP) que a antecedeu, desenvolvendo a teoria e prática do cooperativismo. Portanto, “pegou na ideia cooperativa já desenvolvida na Europa, em particular, em França e implementou-as em Portugal tendo deixado um legado muitíssimo relevante nesta área. Aliás, podemos mesmo dizer que António Sérgio foi a personalidade que mais fez pelo modelo cooperativo, sendo que ele próprio referiu que de todas as suas obras, aquela que iria ficar para o futuro era, com toda a certeza, o cooperativismo”. António Sérgio, através dos seus discípulos, em particular o Prof. Henrique de Barros, que assumiu a presidência da Assembleia Constituinte, após o 25 de abril de 1974, influenciou bastante a Constituição da República Portuguesa de 1976 tendo consagra-



CASA ANTÓNIO SÉRGIO

Uma ideia repetida sob as mais diversas formas é a de que para que se construa um futuro haverá que conhecer muito bem o passado.

O futuro da CASES será sempre criado a partir do passado, seja este o da teoria da economia social ou do cooperativismo e associativismo do século XIX, e no caso das Misericórdias de cinco séculos ainda mais atrás, seja o das concretizações práticas associativas de muitos milhares de cidadãos ao longo da história de vida em comunidade.

Por isso, a CASES tem procurado investir na recuperação do espólio de António Sérgio e dos seus discípulos, procurando dar a conhecê-lo aos seus funcionários e colaboradores, mas também ao público em geral.

Na mesma linha procura revitalizar o espaço de colóquios e tertúlias, assim como a biblioteca, que a Casa António Sérgio pode ser e é.

A Biblioteca encontra-se aberta todos os dias úteis, das 10:00 às 13:00, e das 14:00 às 17:30.

Morada: Travessa Moinho de Vento (à Lapa), 4; 1200-728 Lisboa

Telefone: (+351) 213 955 118

E-mail: casa.antserg@cases.pt

do o setor cooperativo como um dos setores de propriedade dos meios de produção a para do público e do privado. Foi, “digamos, uma consequência direta do seu trabalho, através dos seus discípulos. No fundo, António Sérgio tinha a ideia de evidenciar relevância a formas de organização horizontais, em que todos fossem o mais possível iguais, em que todos trabalhassem, cooperassem para atingir objetivos que fossem comuns ao maior número possível de pessoas, numa lógica humanística, de igualdade e bem comum. É socialista democrático antes das formas atuais”.

Há ainda uma outra vertente da sua obra que é

pouco divulgada e conhecida. António Sérgio, desde 1926, quando ocorreu o golpe que derrubou a primeira república, exilou-se durante 7 anos, e a partir do momento do seu regresso a Portugal em 1933, após uma amnistia, empenhou-se em diversos movimentos tendo em vista o derrube da ditadura. Apesar das suas reservas face aos partidos no decurso da 1ª República, considerava a política importante como instrumento para a restauração das liberdades. Além disso, “tinha a percepção que a ditadura só poderia ser derrubada a partir de dentro. Ou seja, era necessário encontrar protagonistas que tivessem tido uma qualquer rela-

ção com o regime e que pudessem ser o motor da oposição ao próprio regime. Este processo, depois diversas vicissitudes, na ideia de desafiar o General Humberto Delgado a candidatar-se à presidência da república em 1958”. Após o fracasso desta candidatura e a morte da esposa, António Sérgio recolheu-se e não teve qualquer protagonismo ou presença pública relevante a partir de 1959.

TRIBUTO A ANTÓNIO SÉRGIO

A Cooperativa António Sérgio para a Economia Social, herdeira do Instituto António Sérgio para o Setor Cooperativo, ostentando na própria designação o nome de António Sérgio, “tem mais do que obrigação de tornar presente e viva a memória dos trabalhos, do pensamento e da obra de António Sérgio. Por isso, desenvolvemos algumas atividades que designamos como Tributo a António Sérgio para que, além de uma homenagem, na sociedade portuguesa se conheça melhor a vida daqueles que foram muito relevantes a diversos níveis na construção da nossa democracia. António Sérgio é um deles”. O tempo vai apagando a memória de muitas pessoas e, celebrando-se os 50 anos da morte de António Sérgio, a Cases não quis deixar passar a oportunidade de relembrar a vida e obra deste intelectual. Assim, “iremos ter três iniciativas que marcarão este Tributo, fora as iniciativas que a própria sociedade civil está a organizar. A primeira já foi lançada no passado dia 23 de Janeiro, com a inauguração de uma Exposição, na Assembleia da República, de documentos pessoais de António Sérgio, muitos deles que nunca tinham sido expostos. No

COOPERATIVA ANTÓNIO SÉRGIO PARA A ECONOMIA SOCIAL (CASES)

A Cooperativa António Sérgio para a Economia Social (CASES) é uma entidade que resultou da transformação do INSCOOP, Instituto Público criado, após o 25 de abril de 1974 e cuja ação era vocacionada para o setor cooperativo. Em 2010, o Governo decidiu criar a CASES alargando o âmbito da sua atuação ao conjunto da economia social. Trata-se, pois, de uma parceria entre o Estado e as entidades de cúpula da economia social tendo como objetivo central a promoção deste setor. O princípio basilar em que assenta a economia social é o do predomínio da pessoa sobre o capital que enraíza numa tradição de auto-organização das pessoas para resolverem os seus próprios problemas, emanada e próxima das comunidades, em prol do bem comum.

dia 24 de Janeiro, dia da morte de António Sérgio, entregámos também o Prémio Cooperação e Solidariedade António Sérgio na Sociedade Portuguesa de Autores – que é também uma cooperativa, antiga e relevante. Este evento teve a participação de Guilherme Oliveira Martins, Celmira Macedo e o Senhor Ministro José António Vieira da Silva. No próximo dia 6 de Fevereiro iremos também fazer a apresentação do Código Cooperativo Anotado”, uma obra que faz um exercício sobre o Código Corporativo pela mão de um coletivo de juristas. Esta obra será essencial para que se entenda mais e melhor as questões legais do Código Corporativo e, ao mesmo tempo, “pensamos ser a melhor homenagem que se poderia prestar a António Sérgio já que ele próprio entendia o setor cooperativo como a obra da sua vida”.




Apoiar, sem bandeiras

NUMA ALTURA EM QUE O APOIO SOCIAL ESTÁ NA ORDEM DO DIA, RUMAMOS À **JUNTA DE FREGUESIA ENCOSTA DO SOL** NO CONCELHO DA AMADORA, ONDE, DIARIAMENTE, SE FAZ BEM DE FORMA DESPRENDIDA E, ACIMA DE TUDO, DISCRETA. EM ENTREVISTA, ARMANDO PAULINO, PRESIDENTE DA JUNTA DE FREGUESIA, REVELA QUE, ACIMA DE TUDO, É PRECISO PRESERVAR A DIGNIDADE DOS CIDADÃOS. VENHA CONHECER ALGUNS DOS SERVIÇOS PRESTADOS POR ESTA INSTITUIÇÃO E A REALIDADE QUE MUITOS DESCONHECEM.



Armando Paulino, Presidente da JF Encosta do Sol

Antes de falarmos das ajudas aos mais necessitados, o nosso entrevistado revela que, nesta junta, existe a lógica do utente pagador. Ou seja, “temos uma série de iniciativas que são participadas pelos próprios utentes. Considero que esta é uma forma justa de se dar valor ao que temos. Ao participarem as atividades, os utentes sentem que precisam de dar mais de si e a verdade é que esta tem sido uma lógica ganhadora”. É com esta visão que surgem as mais diversas atividades. Por exemplo, a Junta de Freguesia da Encosta do Sol desenvolve com muita regularidade um programa intitulado “Vamos Conhecer” e que consiste na visita a alguns pontos de interesse na área metropolitana de Lisboa e de curta duração. Nesse programa, mais de 1400 idosos, tiveram o ano passado a possibilidade de conhecer os pontos turísticos mais em voga e saber a história por trás de cada um deles. Outro programa bastante frequentado é, na altura das férias de verão, a Colónia Intergeneracional “Avós e Netos” que permite que avós e netos possam frequentar a praia e, isto, “porque, como sabemos, muitas vezes são os avós que asseguram

as férias dos netos e, muitas vezes, deixam de frequentar a praia porque não conseguem fazê-lo com os netos. Assim, fazemos com que netos e avós possam ir à praia e conviver”. Também os mais novos têm oportunidade de ocupar os seus tempos livres nas Colónias de Férias, permitindo que pais e educadores estejam mais tranquilos nos seus empregos, em alturas de férias de verão.

A freguesia de Encosta do Sol nasceu da junção das antigas freguesias Brandoa e Alfoanelos e, hoje, contempla três bairros: Alfoanelos, Brandoa e Casal da Mira. Com cerca de três quilómetros quadrados e cerca de 30 mil habitantes, a freguesia consegue ter três realidades distintas e, por isso mesmo, tem a necessidade de adaptar os serviços que oferece às diferentes realidades. Por exemplo, “a Brandoa é uma grande vizinhança. As pessoas conhecem-se e chamam umas pelas outras. Alfoanelos é um bairro de classe média alta, de pessoas que têm as suas profissões e, basicamente, chegam a casa à noite e mal conhecem o vizinho. Em Casal da Mira, um bairro de realojamento a realidade é outra, com algumas dificuldades e problemáti-

cas próprias. Assim, temos sempre a necessidade de adequar as atividades às necessidades e para isso fazemos também deslocalização das ações para que possamos abranger todos”.

Neste sentido, a Junta de Freguesia tem tido a preocupação de criar workshops e ações de formação direcionadas, fazendo com que todos sintam vontade de participar. É o caso das oficinas de arte, oficinas de informática, desporto ou línguas estrangeiras. Ao todo, são quase 300 os seniores envolvidos nestas ações, divididos por diferentes graus e turmas. Ao mesmo tempo que se permite ocupar os tempos livres, aposta-se também no combate ao isolamento e à solidão. No fundo, “esse é o nosso principal objetivo. Fazer com que as pessoas não se sintam isolados e sozinhas”.

Outro dos serviços disponibilizados pela autarquia local é o programa “Vamos viajar”. Todos os anos, “organizamos uma viagem para os nossos utentes. Este ano, iremos rumar aos Açores e temos já tudo cheio. De facto, isso é algo que acontece com alguma regularidade, termos listas de espera, mas não conseguimos fazer face a todos os pedidos”. Com viagem marcada para

os Açores, Armando Paulino refere que todas as viagens organizadas pela autarquia têm uma qualidade acima da média. Tudo é pensado ao pormenor e “não partimos sem a certeza de que a qualidade é a melhor. Desde o transporte ao alojamento, passando pela alimentação, tudo é pensado ao pormenor e não podemos deixar nada ao acaso e por isso, temos que ter garantias”, refere Armando Paulino.

AÇÃO SOCIAL

As juntas de freguesia têm um papel preponderante naquilo que é o apoio aos mais desfavorecidos, por diversas razões. Por um lado, são quem lida, diariamente, com as populações e, por isso mesmo, são quem primeiro conhece as necessidades da mesma. Assim, quando surge uma situação de emergência, a primeira porta onde se bate é a da junta de freguesia. Também aqui, na Encosta do Sol, essas situações acontecem e, para fazer face às dificuldades prementes, a junta disponibiliza um serviço de ação social muito eficiente e articulado com a Câmara Municipal da Amadora e Segurança Social. Fazendo



Junta de Freguesia
Encosta do Sol
 é bom viver aqui!



["Yoga do Riso" - Programa AmaSénior | Viva+]

parte do sistema de atendimento e acompanhamento integrado da rede de ação social da Amadora, a freguesia tem um gabinete que realiza o atendimento social. Com acompanhamento sistemático e personalizado de indivíduos/famílias residentes na freguesia, que se encontram em situação de vulnerabilidade social/exclusão social. Ainda assim, refere, "a ajuda pode demorar meses a chegar e, por isso, mesmo, somos nós muitas vezes a primeira ajuda. Para isso, disponibilizamos um fundo para pagamento de encargos habitacionais, medicação e ajudas alimentares".

Através da Loja Social, a autarquia ajuda cerca de 40 famílias com bens alimentares e de vestuário, sempre que isso lhes retire dignidade e, para isso, aposta sempre na discrição. "Considero que por muito que uma pessoa precise de ajuda, não deve perder a sua dignidade. Aqui, ajudamos sem que isso sirva de bandeira. Ajudamos, sim, mas sem que ninguém precise de saber. Não fazemos caridade, prestamos um apoio social imprescindível".

A juntar a isto, a junta de freguesia disponibiliza ainda o BUS Solidário: Um serviço de transporte organizado e gratuito da população idosa ou em situação de carência económica para serviços de saúde e outros de carácter público, até um limite máximo de 30 km do centro da freguesia e do qual usufruíram já mais de 150 pessoas. E como a qualidade é sempre a base de atuação, "fizemos um investimento considerável para dar melhor qualidade de serviço adquirindo uma nova viatura que deverá estar disponível no primeiro trimestre de 2019".

ESPAÇO ALFARNELOS

Para o futuro, Armando Paulino revela que está a ser criado o Espaço Alfarneiros que é um espaço que vai ser inaugurado durante este ano, na zona de Alfarneiros, que irá servir para dinamizar algumas iniciativas de âmbito cultural. "É um espaço de encontro e ali vão acontecer, diariamente, workshops, debates, mesas redondas, entre outros, sobre diversos temas que preocupam a sociedade. E isto porque temos um know-how importantíssimo naquela população, temos muita gente que já se disponibilizou para participar, nas áreas da saúde, educação, justiça. Enfim, vamos fazer com que aquele espaço seja um espaço de debate permanente com uma condição interativa para que as pessoas que se aposentaram se possam integrar e criar novas dinâmicas". Mais uma aposta de qualidade de uma junta de freguesia que ser inclusiva e, acima de tudo, voltada para as pessoas.



“Turismo literário será aposta segura”

ENTREVISTA A LUÍS MANUEL TADEU MARQUES, PRESIDENTE DO MUNICÍPIO DE GOUVEIA, SOBRE VERGÍLIO FERREIRA, UM PRESTIGIADO FILHO DE MELO, A ALDEIA ETERNA, NO CONCELHO DE GOUVEIA.



Luís Manuel Tadeu Marques, presidente do município de Gouveia

Nascido a 28 de Janeiro de 1916, na aldeia de Melo, concelho de Gouveia, o escritor Vergílio Ferreira marcou a literatura portuguesa. Vergílio Ferreira continua a ser uma aposta cultural do Município de Gouveia?

O Município de Gouveia, tendo a sorte de ter como natural um dos mais importantes romancistas e pensadores de língua portuguesa, não podia deixar de o acarinhar e valorizar, associando-o às iniciativas culturais mais relevantes do concelho. Até porque temos a firme convicção de que o chamado “turismo literário” irá representar, num futuro próximo, uma aposta segura, em razão da evolução positiva que a sociedade tem tido em termos educacionais e culturais, que, acreditamos, fará com que seja, cada vez maior a procura deste tipo de oferta turística. No caso específico de Vergílio Ferreira, muito pelo facto de encontramos na sua obra uma especial predileção pela sua aldeia natal, Melo, não nos surpreende que se acabe por manifestar nos seus leitores uma séria curiosidade em a conhecer.

Por forma a dar a conhecer a vida e obra de Vergílio Ferreira, foi criado o Roteiro Vergiliano. Em que consiste este roteiro e o que pode ser visitado para conhecer este grande autor português?

Como podemos ler no livro que o Município de Gouveia editou, em 2016, intitulado Melo e a ‘aldeia’ eterna’ de Vergílio Ferreira, o Roteiro Literário Vergiliano, inaugurado nesse ano pelo Presidente da República, Professor Marcelo Rebelo de Sousa, está dividido em três partes:

“O livro da aldeia eterna – Roteiro de Melo”; “Nas margens do livro – o roteiro da natureza” e “Outras margens do livro: extra-roteiro”. Na primeira parte propõe-se ao visitante um passeio pelas ruas, casas e monumentos da aldeia natal de Vergílio Ferreira que serviram de modelo aos locais referidos pelos narradores-protagonistas dos seus romances; a segunda parte envolve um percurso mais demorado e com um grau de dificuldade maior, pois implica um percurso pela serra vergiliana, com passagem pelas minas de volfrâmio, e a descida à capela de Santa Eufémia e ao cemitério, onde se encontra a campa do escritor, no exterior da aldeia; a terceira parte diz respeito a outros percursos possíveis, sobretudo por terras de Folgoso, que também comparecem na obra literária de Vergílio Ferreira. De qualquer modo, como facilmente se compreenderá, o itinerário mais frequentado é o primeiro, num percurso circular, ao jeito de muitos dos seus romances, com passagem pela casa onde nasceu o escritor, pela do protagonista de Mudança (Casa de S. Caetano) e pela “casa amarela” que inspirou a de Para Sempre e Cartas a Sandra (futura Casa da Palavra Vergílio Ferreira). De igual modo, o visitante tem ainda oportunidade, neste percurso, de conhecer o Pelourinho de Melo (classificado como monumento nacional), a seiscentista Capela da Misericórdia (onde Vergílio Ferreira aprendeu a tocar violino), a Capela do Senhor do Calvário, o Paço de Melo (classificado como imóvel de interesse público), a Igreja Matriz e o tronco do ferrador, entre outros locais referenciados na ficção vergiliana. O Roteiro Literário

Vergiliano pretende, assim, que o leitor de Vergílio Ferreira ou simples curioso da sua obra literária, sinta o “espírito do lugar” que inspirou os principais espaços romanescos de uma grande parte dos seus livros.

Foi também criado, nos anos 90, o Prémio Literário Vergílio Ferreira. Qual é a importância deste prémio e em que consiste a sua atribuição?

O Prémio Literário Vergílio Ferreira foi criado em 1997 com objetivo de defender e divulgar a criação literária em língua portuguesa. Inicial-

mente distinguia um romance inédito, mas, a partir do ano 2007, passou a premiar, alternadamente, um romance ou um ensaio literário. Deu a conhecer nomes como Júlio Conrado; Emília Ferreira, João Morgado ou Jorge Costa Lopes, um dos maiores investigadores da obra vergiliana. Num país pequeno, onde a literatura não tem a notoriedade que os seus principais cultores merecem, os prémios literários abrem, assim e quase sempre, portas que, doutro modo, permaneceriam fechadas. Este prémio possui ainda o mérito suplementar de não esquecer o ensaio, um género literário manifestamente marginal nos escaparates e nas publicações consagradas às artes e às letras, o que contribui para a pouca apetência do mercado editorial pelo mesmo.

A “Vila Josephine”, residência de Vergílio Ferreira quando este regressava à terra natal foi recentemente adquirida pela autarquia. Qual é o projeto previsto para este espaço?

Contrariamente a tantos outros escritores portugueses, Vergílio Ferreira ainda não possui uma Casa que celebre a importância da sua obra literária. Assim com a criação, em breve, da Casa da Palavra Vergílio Ferreira, o Município de Gouveia pretende conceber um espaço dinâmico, dedicado à vida e, sobretudo, à arte literária do autor de Para Sempre. Adquiriu, para o efeito, como referi, a casa que pertenceu outrora aos pais do autor e à qual este se encontrava ligado, intensa e emotivamente, a ela regressando sempre que podia, como afirmou. E a sua importância é de tal ordem que serviu nitidamente de modelo para a criação da casa a que regressa o velho protagonista do seu romance mais autobiográfico, Para Sempre. A Casa da Palavra Vergílio Ferreira terá como missão divulgar e perpetuar o legado literário, estético e filosófico de Vergílio Ferreira, em Portugal e no estrangeiro. Será igualmente criada





uma Residência Artística para acolher criadores de diferentes áreas das artes e das letras. Esta Residência será uma forma de homenagear as particularidades interartísticas da escrita vergiliana que, além de privilegiar o diálogo com a música e a pintura, reflete também sobre a fotografia, o cinema, a escultura, o desenho satírico, o teatro e, obviamente, sobre a própria literatura. A Casa da Palavra Vergílio Ferreira operará, assim, uma espécie de osmose entre o património intangível (o imaginário do autor) e o tangível (a casa, a aldeia e a montanha, enquanto “materiais” privilegiados na representação do “real” na sua escrita). A Casa da Palavra Vergílio Ferreira procurará ainda que o visitante assuma, de forma emocional e afetiva, uma perceção diferente acerca da vida e da obra do autor de *Aparição*, convidando todos os seus visitantes (estudiosos, leitores ou simples visitantes que queiram saber mais sobre a vida e a obra literária de Vergílio Ferreira), a ler o território com o auxílio do escritor e o escritor com o auxílio do território. Manterá sempre uma atitude de autenticidade, salientando as incontornáveis diferenças entre o universo ficcional do autor e a “realidade”. Estabelecerá ainda parcerias e protocolos com outras instituições, nacionais e estrangeiras – neste âmbito, aliás, o Município de Gouveia celebrou recentemente um protocolo com o Instituto de Literatura Comparada Margarida Losa da Faculdade de Letras da Universidade do Porto –, mantendo igualmente uma estreita ligação com a Biblioteca Municipal Vergílio Ferreira de Gouveia, a qual detém um importantíssimo espólio bibliográfico e outros objetos pessoais do escritor, no sentido de proporcionar aos investigadores e leitores as condições para os estudos interpretativos sobre a escrita ficcional, ensaística e diarística de Vergílio Ferreira, nomeadamente sobre sua biblioteca particular, proporcionando-lhes condições para o estudo das marginalia aí existentes. A Casa da Palavra Vergílio Ferreira e o Roteiro Literário Vergiliano

transformarão, assim, a aldeia de Melo numa das aldeias mais literárias do país, facto justificado pela importância de Vergílio Ferreira no contexto da literatura de língua portuguesa do século XX.

Quais os eventos previstos para mais uma celebração do nascimento de Vergílio Ferreira?

Para além da futura inauguração da Casa da Palavra Vergílio Ferreira, o Município de Gouveia continuará a promover o Roteiro Literário Vergiliano e a atribuição bienal do Prémio Vergílio Ferreira. Das várias iniciativas associadas à futura Casa, o Município de Gouveia pretende realizar aí, todos os anos, a 28 de janeiro, uma jornada comemorativa do seu legado e, no mês de maio, em ano em que não seja atribuído o Prémio Vergílio Ferreira, um Festival Internacional Literário que promova a leitura e a reflexão, bem como os estudos literários e interartísticos vergilianos. Serão ainda programadas, neste âmbito, outras iniciativas que envolvam a comunidade local.

Numa altura em que o digital toma conta do dia-a-dia dos portugueses, é premente que se relembrem os grandes vultos da nossa literatura?

A Literatura faz parte, como sabemos, da identidade de um país – basta imaginar quão mais pobres seríamos sem um Camões ou um Fernando Pessoa ou, já agora, um Vergílio Ferreira – pelo que não podemos descurar esse património. Aliás, sendo Portugal um país pequeno, a vários níveis, no contexto mundial, podemos considerar que possui uma literatura bastante maior que a sua dimensão, consentânea, aliás, com a sua longa história. Tomando de novo Camões como exemplo, pergunto: os nossos Descobrimientos teriam a mesma dimensão sem essa obra genial que são *Os Lusíadas*? Sabemos, contudo, que há o risco de, numa sociedade dominada pelas novas tecnologias digitais, a Palavra e, com ela, a Literatura, se

desvalorizarem em detrimento da imagem. Vergílio Ferreira, por exemplo, preocupava-se com o facto de, num futuro não muito distante, a Arte, a filosofia e a cultura se poderem transformar num problema de catacumbas, de marginais e alucinados. Tenho, contudo, uma posição mais otimista e penso que as novas tecnologias poderão, entre outros aspetos, apoiar a literatura na recuperação, por exemplo, de escritores hoje mais ou menos esquecidos, através da digitalização dos seus livros e dos seus espólios, atualmente apenas disponíveis nas bibliotecas públicas e de, por vezes, difícil acesso. O mesmo poderá acontecer, creio, em relação a outras artes.

As autarquias têm, cada vez mais, a responsabilidade de lembrar os homens da terra e prestar-lhes a justa homenagem?

Parece-me óbvio que sim. Mesmo criadores como Vergílio Ferreira e Abel Manta – para falar apenas de dois conhecidos artistas gouveenses – ficariam, estou em crer, menos enriquecidos, sem as várias homenagens e celebrações que o Município de Gouveia tem realizado. Dou-lhe um exemplo que me parece marcante: nas celebrações do centenário do nascimento de Vergílio Ferreira, em 2016, foi o Município de Gouveia que esteve, indubitavelmente, na linha da frente ao realizar um vastíssimo conjunto de eventos, durante um ano completo, dedicados ao autor nascido em Melo. Mas temos outros bons autores nascidos em Gouveia, como Beldemónio, pseudónimo de Eduardo de Barros Lobo (1857-1893) que, se não for o seu concelho natal a recuperar a sua obra literária – o qual, além das homenagens realizadas nos anos de 1942 e 2008, foi lembrado, neste mês de janeiro de 2019, pela nossa Comunidade de Leitores, ao elegê-lo como autor do mês - mais ninguém se recordará de fazê-lo.

Gostaria de deixar uma mensagem aos nossos leitores?

Queria desafiar-los a descobrir Gouveia, come-

çando pelo seu património cultural que, como já tive oportunidade de referir, não se esgota no património literário e em Vergílio Ferreira, mas que é também complementado por outras grandes referências da cultura nacional, como é o caso do pintor Abel Manta, homenageado no Museu Municipal de Arte Moderna que acolhe o seu nome e o seu espólio. Gostaria de lhes dizer que vale a pena sentir as origens destes ícones da cultura portuguesa que são, em boa medida, produto destas terras montanhosas e cuja influência é inegável na sua arte; que aqui, o Homem e, consequentemente, a sua obra, têm uma ligação umbilical com a Serra da Estrela, com a sua paisagem natural e com os sabores fortes e característicos da nossa rica gastronomia. O Queijo Serra da Estrela e os nossos fantásticos vinhos do Dão são apreciados e cobiçados aqui e além-fronteiras, levando o nome de Gouveia mais longe. Numa vertente mais ambiental, o Parque Ecológico de Gouveia constitui-se como um espaço interativo, onde se conjugam o lazer e a educação ambiental. É ainda lugar de passagem obrigatória, o Museu da Miniatura Automóvel, único do género em Portugal. Um espaço que pretende mostrar e divulgar as melhores coleções de miniaturas automóveis existentes no nosso país. Também as freguesias merecem uma visita demorada. O concelho de Gouveia conta com cinco aldeias que integram a Rede de Aldeias de Montanha (ADIRAM), destacando-se umas das outras pelas suas especificidades, mas tendo em comum a paisagem montanhosa, em diálogo permanente com a natureza e com as tradições ancestrais ainda preservadas pelas suas gentes. Para além disso, orgulhamo-nos de apresentar, mensalmente, uma variadíssima agenda cultural, proporcionando a quem vive no concelho e a quem nos visita a possibilidade de fruírem de espetáculos de diversificadas linguagens artísticas. Desta forma, deixo o convite para que todos os nossos leitores se atrevam a vir viver, sentir e saborear Gouveia e tudo o que de bom o nosso concelho tem para oferecer. Esperamos por si...



TOYOTA E PANASONIC JUNTAS PARA IMPULSIONAR CARROS ELÉTRICOS

De acordo com a Nikkei, publicação japonesa, a Toyota e a Panasonic poderão ter celebrado uma parceria com o objetivo de produzir baterias para carros elétricos. Esta parceria permitirá reduzir os custos de produção destes componentes.

Este acordo envolverá a abertura de fábricas de produção de baterias no Japão e na China. Assim, os trabalhos deverão começar em 2020, e terão como objetivo alimentar a gama de carros híbridos e elétricos da Toyota.

Com esse investimento, os japoneses esperam no início de 2020 lançar a produção em massa de baterias. Estas terão 50 vezes a capacidade das que hoje são usadas em veículos híbridos, com o objetivo de reduzir os custos de produção por meio de maior volume.

Além disso, o objetivo é aumentar também a produção de carros elétricos: híbridos, puros elétricos e plug-in. O número a atingir será 5,5 milhões de unidades até 2030. Algo que irá triplicar as taxas de produção atuais. No acordo, há também espaço para investigação e desenvolvimento. Desta forma, a Toyota e a Panasonic investigarão conjuntamente novas tecnologias, como o eletrólito sólido. Um dos sistemas mais promissores para melhorar significativamente as capacidades das baterias atuais. Uma aliança na qual, além da Toyota e da Panasonic, podemos encontrar a Nissan, a Honda, a GS Yuasa e também o próprio governo japonês.

A parceria, na qual a Toyota detém uma participação de 51% e a Panasonic o restante, será anunciada nesta semana.

GALP DISTINGUIDA PELA PROTEÇÃO DOS RECURSOS HÍDRICOS

A plataforma de divulgação de dados ambientais CDP distinguiu a Galp Energia e identificou a petrolífera como um exemplo a seguir na forma como gere os recursos hídricos e as emissões de gases com efeito de estufa.

Num comunicado, a Galp Energia refere encontrar-se comprometida com a integração de medidas que permitam uma utilização mais eficiente e sustentável dos recursos naturais em todas as suas operações. “A distinção agora recebida é a validação desta estratégia ambiental, bem como das suas políticas de divulgação dos impactos das suas operações”

São apenas 27 as empresas, a nível mundial, a arrecadar a classificação máxima de A, estando a Galp Energia incluída neste grupo restrito e sendo a única da indústria de petróleo e gás. Na categoria da proteção dos recursos hídricos obteve nota ‘A’ e na forma como gere e tem vindo a reduzir as emissões relativas de carbono arrecadou a nota ‘A’.

Anualmente, milhares de empresas entregam dados sobre o impacto ambiental das suas atividades à plataforma CDP que, por sua vez, faz uma avaliação e atribui a classificação de acordo com a sua própria metodologia. A plataforma CDP é utilizada pelos investidores para a consulta das práticas ambientais de uma determinada empresa.



NETFLIX NOS ÓSCARES

A 91ª edição dos Óscares apresenta a Netflix com grande destaque devido a “Roma”, um original do serviço de streaming, realizado por Alfonso Cuarón e que conquistou um total de dez nomeações.

“Roma” conseguiu não só ser nomeado para Melhor Filme e Melhor Filme Estrangeiro como ainda garantir um lugar a Alfonso Cuarón na corrida para Melhor Realizador, Melhor Fotografia e Melhor Argumento Original. Esta é a primeira vez que um filme da Netflix se encontra nomeado na categoria de Melhor Filme, sendo que em 2017 a Amazon conseguiu a nomeação com “Manchester by the Sea” de Kenneth Lonergan.



FACULDADE CIÊNCIAS DA SAÚDE

ENSINO

Licenciaturas

- Ciências Biomédicas
- Optometria - Ciências da Visão

Mestrados Integrados

- Ciências Farmacêuticas
- Medicina

Mestrados

- Ciências Biomédicas
- Optometria e Ciências da Visão

Doutoramentos

- Biomedicina
- Ciências Farmacêuticas
- Medicina



INVESTIGAÇÃO e COMUNIDADE

CICS - Centro de Investigação em Ciências da Saúde
Biotério
Laboratório de Ressonância Magnética
Laboratório de Microscopia de Fluorescência
Unidade de Farmacovigilância
Biobanco
Centro Clínico e Experimental de Ciências de Visão
NuESA - Núcleo de Estudos em Saúde Ambiental
Núcleo de E-health
Núcleo ACTIVE-AGING
Núcleo Vida Saudável
Laboratório de Competências
Laboratório de Gestos Cirúrgicos
Museu Memórias da Saúde

A FCS-UBI integra o CACB - Centro Académico Clínico das Beiras e o C2ICB - Centro de Coordenação da Investigação Clínica das Beiras.

Faculdade de Ciências da Saúde - Universidade da Beira Interior
Av. Infante D. Henrique, 6200-506 Covilhã
Tel.: 275 329 002/3 | E-mail: fcsaude@fcsaude.ubi.pt

www.fcsaude.ubi.pt

Ciclum

STADA GROUP



Melhor Saúde e Bem Estar.