

## Especial entrevista “Mães dos SASUM”

No âmbito do Dia da Mãe, fomos ouvir algumas trabalhadoras para entender como conciliam maternidade e trabalho.

AÇÃO SOCIAL  
PÁG. 02

## Guimarães deu as boas-vindas aos CNU's 2019

Guimarães é por estes dias a capital do desporto universitário. CNU's decorrem até 10 de maio.

DESPORTO  
PÁG. 06

## Tunadão vence XXIX FITU

Esta foi a 29.<sup>a</sup> edição do Festival Internacional de Tunas Universitárias, decorrido a 5 e 6 de abril.

CULTURA  
PÁG. 14

## SASUM no Balcão Único em Azurém

APOIO SOCIAL  
PÁG. 3

# UMDicas

EDIÇÃO 163 • MAIO 2019

DIRETORA:  
ANA MARQUES  
WWW.DICAS.SAS.UMINHO.PT



## Paulo Cruz Pró-reitor

ENTREVISTA  
PÁG. 07 A 09

“... todos temos de fazer parte e fazer a nossa parte com entusiasmo e convicção.”



PUB

UM  
uminho sports



Edvino Miranda  
Basketball

# BE ACTIVE

# Especial “Dia da Mãe” nos SASUM

Os SASUM estão a preparar um dia especial para as “Mães dos SASUM”. Neste sentido, convidamos quatro mães para nos falarem sobre a sua experiência de conciliação da carreira profissional com a maternidade.



Carla Magalhães

## Quem é a Carla Magalhães?

Tenho 33 anos, moro em Guimarães e sou casada. Exerço funções na Residência Universitária de Azurém, bloco G1.

## Há quantos anos trabalha nos SASUM e o que faz?

Trabalho nos SASUM há cerca de 5 anos. As minhas funções na Residência são: assegurar a limpeza dos quartos na altura da saída dos alunos, limpeza dos corredores e áreas comuns, efetuando os respetivos registos de higienização e ajudar na comunicação entre o Setor de Alojamento e o aluno.

## Quantos filhos (as) tem e quais as idades?

Tenho um filho com 7 anos.

## Alia os papéis de mãe, mulher, dona de casa e profissional? Qual o segredo para conciliar tudo isto?

Confesso que tem sido difícil conciliar tudo. Trabalho 7 horas por dia, e estou a frequentar o 1º Ano de Contabilidade no IPCA, em horário pós-laboral. Costumo chegar a casa por volta das 24.00h, e o que mais me custa é chegar e o meu filho já estar a dormir. Por esse motivo, só ao fim de semana é que conseguimos estar juntos em família.

O segredo para conciliar tudo isto é a colaboração do pai em algumas tarefas, nomeadamente: levar e ir buscar o meu filho ao colégio, ir às reuniões de escola e realizar algumas das tarefas domésticas.

## Acha que a maternidade a ajudou a ser melhor profissionalmente? Porquê?

Com toda certeza, sou uma profissional melhor e uma pessoa melhor. Giro melhor o meu tempo e dou prioridade ao que é preciso ser feito. Coloco foco e coração no trabalho para poder voltar logo para casa e fazer programas com o meu filho.



Lúcia Pinto

## Quem é a Lúcia Pinto?

Tenho 48 anos, moro em Braga e sou casada. Exerço funções na Divisão de Fiscalização, Manutenção e Segurança.

## Há quantos anos trabalha nos SASUM e o que faz?

Trabalho nos SASUM há 12 anos. Sou Assistente Técnica da Divisão, com funções administrativas, dou apoio à gestão da manutenção de equipamento, frigoríficos e de AVAC e na área do desenho técnico em AUTOCAD.

## Quantos filhos (as) tem e quais as idades?

Tenho dois filhos, uma menina com 15 anos e um menino com 10.

## Alia os papéis de mãe, mulher, dona de casa e profissional? Qual o segredo para conciliar tudo isto?

Sim, sou mãe, mulher, dona de casa, profissional e às vezes também pai, uma vez que, por razões profissionais, o meu marido está ausente toda a semana. Para conciliar tudo isto, o meu dia começa às 6 horas da manhã, adianto muitas tarefas domésticas, preparo mochilas e lancheiras e levo os meus filhos à escola. Faço exercício físico à hora do almoço e aderi às compras *online*, porque ao fim do dia é preciso levar os meus filhos aos treinos de voleibol e futebol, ir buscá-los, tratar do jantar e ajudá-los nas tarefas escolares. Eu chamo-lhe o milagre da multiplicação do tempo!

## Acha que a maternidade a ajudou a ser melhor profissionalmente? Porquê?

Sim. Ser mãe ensinou-me a gerir melhor o tempo, a definir prioridades, a ser mais organizada, mais criativa e mais proactiva e estas competências ajudaram-me, sem dúvida, a melhorar o desempenho profissional.



Sandra Alves

## Quem é a Sandra Alves?

Tenho 43 anos, nascida em Angola. Trabalho no Departamento Alimentar, no Bar do CP3.

## Há quantos anos trabalha nos SASUM e o que faz?

Já lá vão 19 anos de casa. Comecei a trabalhar na Cantina de St Tecla, onde estive durante 2 anos, e na qual fui muito bem recebida. Posteriormente, fui para o Snack/Bar dos Congregados e depois vim para Gualtar, estou no CP3 até à data.

## Quantos filhos (as) tem e quais as idades?

Sou mãe de 4 filhos. Por ordem decrescente, apresento o Filipe com 20 anos, a Iara com 14, o Gabriel com 10 e o Isaque com 7.

## Alia os papéis de mãe, mulher, dona de casa e profissional? Qual o segredo para conciliar tudo isto?

O segredo para ser mãe, pai, profissional, dona de casa e conciliar ainda o hospital, é o Amor que tenho por eles, é a vontade de lutar por eles, o segredo são eles, os meus filhos. Ter um trabalho que se goste é essencial. Sou forte, sou guerreira, nada me faz desistir. Não é nada fácil, mas é tão bom chegar ao fim do dia e olhar para os meus pequeninhos, vê-los bem de saúde e felizes. Mas sim, acho que faço um bom trabalho. Tudo se faz com muita paciência e calma. Sem eles, nesta fase da minha vida, não estaria aqui sem dúvida.

## Acha que a maternidade a ajudou a ser melhor profissionalmente? Porquê?

Sim. Em parte, sim, porque a maternidade traz-nos outra responsabilidade. É importante ter um trabalho certo, fixo, uma vez que precisamos de estabilidade e dinheiro. Tudo isso nos faz sentir mais responsáveis, dedicados no trabalho.



Liliana Silva

## Quem é a Liliana Silva?

Tenho 39 anos, natural de Vieira do Minho, vivo em Braga e sou divorciada.

## Há quantos anos trabalha nos SASUM e o que faz?

Trabalho nos SASUM há cerca de 17 anos. Sempre trabalhei no atendimento ao público nos bares do Departamento Alimentar, já estive em quase todos. Neste momento estou a desempenhar funções no CP3, uma unidade diferente das outras, uma vez que presta 2 tipos de serviço, um serviço de bar e um serviço de pizzaria.

## Quantos filhos (as) tem e quais as idades?

Tenho 4 filhos, 3 meninas e 1 menino. A Leonor tem 8 anos, e os trigêmeos, o Rafael, a Inês e a Matilde têm 3 anos.

## Alia os papéis de mãe, mulher, dona de casa e profissional? Qual o segredo para conciliar tudo isto?

Consigo conciliar com muita coerência, vivendo um dia de cada vez. Também com o apoio da minha mãe, família e de amigos(as) que estiveram presentes quando precisei.

Não existe segredo, apenas é preciso gostar do que se faz, viver de bem com a vida e separar a vida pessoal da profissional. Quando estou em casa com os filhos sou toda deles e para eles, e quando vou para o local de trabalho (Bar CP3), dedico-me por inteiro ao que faço.

## Acha que a maternidade a ajudou a ser melhor profissionalmente? Porquê?

Sim, ajudou-me a estar mais atenta a certos pormenores, não só a nível do trabalho, como aos próprios colegas, sabendo apoiar e prestar um melhor serviço aos utentes, sendo mais positiva em relação à vida.



## Estrutura Comum de Avaliação - CAF terminou a 2ª fase e 3ª fase da autoavaliação

No final destas fases foi elaborado o Relatório de Autoavaliação, no qual se encontram explanados os pontos fortes e as áreas a melhorar.

### CAF

A equipa do projeto da Estrutura Comum de Avaliação\_CAF (Common Assessment Framework) dos Serviços de Acção Social da Universidade do Minho (SASUM), terminou a 2ª fase e 3ª fase da autoavaliação com a elaboração do respetivo Relatório de Autoavaliação, no qual se encontram explanados os pontos fortes e as áreas a melhorar para cada subcritério, sustentadas em evidências relevantes e numa pontuação justificada com base nos painéis de pontuação de cada subcritério de meios e de resultados, assim como sugestões para as ações de melhoria.

Para a elaboração do Plano de Melhorias foram extraídas do Relatório de Autoavaliação as sugestões de melhoria, agregadas por temas, analisadas e reformuladas em ações de melhorias abrangentes e relevantes (sugestões macro), tendo em conta os objetivos estratégicos da organização. Após a elaboração da lista das ações de

melhorias, foram retiradas as ações de implementação imediata ou a curto prazo, que necessitam de poucos recursos (humanos e financeiros), designadas por *quick wins*. As restantes ações foram ordenadas de acordo com critérios de priorização que resultaram na elaboração de um cronograma de execução do Plano de Melhorias.

A equipa CAF no dia 2 de maio, apresentará ao Administrador, Dirigentes e Responsáveis dos SASUM, os resultados da autoavaliação com destaque nos pontos fortes e respetivas áreas a melhorar, assim como os objetivos e a implementação das ações de melhorias, como irá decorrer o processo de implementação, o que se espera de cada interveniente e o impacto das ações de melhoria identificadas no desempenho dos SASUM, estando previsto para junho, em data a confirmar, a apresentação do projeto às restantes partes interessadas.

REDAÇÃO

## SASUM no Balcão Único em Azurém

Os SASUM encontram-se, desde o passado dia 1 de abril, no posto de atendimento n.º 7.

### BALCÃO ÚNICO

Os Serviços de Acção Social da Universidade do Minho (SASUM) encontram-se, desde o passado dia 1 de abril, no posto de atendimento n.º 7 do Balcão Único.

O Balcão Único é um espaço situado no hall do edifício 1 do campus de Azurém, em Guimarães, que concentra vários Serviços da Universidade do Minho que se encontravam dispersos, visando estreitar a comunicação entre os mesmos e a Academia.

No posto de atendimento dos SASUM podem ser obtidas informações sobre os apoios sociais diretos e indiretos que

estes Serviços prestam à Comunidade Académica, em particular na esfera de ação do Departamento de Apoio Social no concernente a bolsas de estudo e alojamento.

Neste contexto, os estudantes podem obter informações sobre os procedimentos inerentes às candidaturas a bolsas de estudo (registo para obtenção das credenciais de acesso, documentos e submissão das candidaturas), bem como proceder à entrega das candidaturas ao Fundo Social de Emergência e ao alojamento nas Residências Universitárias.

REDAÇÃO



## Imposição de Insígnias - ALMOÇO no Restaurante Panorâmico | 11 de maio

Os Serviços de Acção Social da Universidade do Minho (SASUM) e a Associação Académica (AAUM) convidam os alunos e as suas famílias a almoçar no Restaurante Panorâmico (Campus de Gualtar) no dia da sua Imposição de Insígnias.

Restaurante Panorâmico:  
Serviço de Buffet Especial (bebidas não incluídas): 13€ /Pessoa (50 % para

crianças até aos 8 anos e gratuito para crianças até aos 2 anos);

Horário: 12h - 15h.

Nota:

- Inscrições limitadas à lotação do restaurante;

- Reservas através do endereço [rest.gualtar@sas.uminho.pt](mailto:rest.gualtar@sas.uminho.pt) ou [lurdes.conceicao@sas.uminho.pt](mailto:lurdes.conceicao@sas.uminho.pt) até ao dia 8 de maio (quarta-feira).



## Editorial



ANA MARQUES  
ANAC@SAS.UMINHO.PT

A Universidade do Minho acolhe por estes dias as Fases Finais dos Campeonatos Nacionais Universitários 2019, que estão a decorrer na cidade Berço até dia 10 de maio.

Esta é a sétima vez que a nossa Universidade acolhe o evento maior do desporto nacional universitário, um evento multidesportivo onde se

concentram as equipas e os atletas das diversas modalidades, coletivas e individuais, que se apuraram ao longo das fases de qualificação regionais e nacionais.

Com a sua génese em 1990, e tendo como palco a cidade de Lisboa, as Fases Finais viajaram pela primeira vez até ao Minho em 1996, ano em que a competição decorreu apenas em Braga. Nesse ano a academia minhota conquistou o seu primeiro título coletivo através do futsal masculino. Estas edição de 2019 realça a maturidade alcançada pelo desporto universitário, equiparado por muitos ao nível das organizações profissionais.

A Academia Minhota mostra mais uma vez a grande aposta que é feita no desporto, assumido como uma vertente essencial da educação superior.

# Sorteios dos CNU's determinaram a sorte da fase de grupos

As competições já arrancaram no passado domingo. A sorte das equipas foi decidida no sorteio realizado no dia 9 de abril.

## CNU'S

As Fases Finais dos Campeonatos Nacionais Universitários estão de volta ao Minho e à cidade de Guimarães. A Universidade do Minho (UMinho) volta a ser pela sétima vez na sua história o palco maior do desporto nacional universitário, ao organizar entre os dias 28 de abril e 10 de maio as Fases Finais concentradas dos Campeonatos Nacionais Universitários (CNU's 2019).

A Associação Académica da Universidade do Minho (AAUM), a UMinho, a Federação Académica do Desporto Universitário (FADU) e a Câmara Municipal de Guimarães deram no passado dia 9 de abril, o pontapé de saída para a competição, com os sorteios das sete modalidades envolvidas, que contou com apresentação de Daniel Vieira da Silva, e teve como palco o Laboratório da Paisagem, em Guimarães.

Foram sorteadas as modalidades de: Rugby 7's (m/f), Basquetebol (m/f), Hóquei em Patins masculino, Andebol (m/f), Futebol masculino, Futsal (m/f) e Voleibol (m/f), decidindo as partidas da fase de grupos.

O presidente da AAUM e do Comité Organizador dos CNU's 2019, Nuno Reis,

abriu o sorteio afirmando que da parte da organização "estamos certos de que vamos ter aqui uma competição muito positiva para todos os envolvidos", acrescentando ter a certeza de que "a qualidade competitiva das Fases Finais ficará ainda mais elevada com esta organização".

As fases finais são o evento de maior abrangência do desporto universitário a nível nacional, e conta este ano com cerca de 2560 pessoas envolvidas, em 8 modalidades (atletismo de estrada, andebol, basquetebol, futsal, futebol, hóquei em patins, rugby e voleibol), de onde sairão 15 campeões nacionais universitários. A competição decorre em 13 instalações desportivas, num total de 242 jogos, que envolvem mais de 1800 atletas, 345 oficiais, 165 árbitros e cerca de 250 pessoas pertencentes ao staff/organização. Transmitindo o dirigente que "estamos muito motivados por tornar esta experiência de duas semanas memorável do ponto de vista desportivo, social, e do ambiente que será vivido", assegurando ainda que "queremos elevar cada vez mais o nível da competição e da organização, queremos promover desporto universitário de qualidade", disse.

Para Daniel Monteiro, presidente

da FADU, o objetivo destes CNU's, para os quais tem "grandes expectativas", é "proporcionar as melhores condições aos atletas e a todas as equipas que aqui vão competir". Revelando alguns desejos para a competição, afirmou que "é sempre um gosto regressar a Guimarães e tenho a certeza que a academia minhota, a Universidade do Minho e a Câmara Municipal de Guimarães vão dar uma excelente resposta", agradecendo ainda aos embaixadores o exemplo que deixam a quem está em competição.

Presentes estiveram alguns dos embaixadores das modalidades em competição nestes CNU's, entre eles, Tiago Almendra (Futebol 11), Eduardo Coelho e Elsa Lima (Basquetebol), Isabel Cardoso (Andebol), Filomena Costa (Atletismo de Estrada) e José Soares (Hóquei em Patins). Durante as suas intervenções recordaram alguns dos momentos que vivenciaram enquanto estudantes atletas e deixaram o conselho da praxe: 'aproveitam os tempos de estudante!'

Todos os responsáveis desejaram boa sorte aos participantes, deixando o desejo de que esta seja uma jornada de desporto e festa.

ANA MARQUES

**Já está disponível a aplicação UMinho Sports**

## APP UMINHO SPORTS

A app visa tornar o desporto na UMinho ainda mais próximo e acessível a todos.

No início do abril foi lançada a aplicação UMinho Sports que tem como objetivo tornar o desporto na UMinho ainda mais próximo e acessível.

Esta aplicação conta várias funcionalidades e torna possível o acesso digital ao plano de treino individual, permite a consulta dos dados de cada treino e ainda a monitorização e análise da evolução e resultados de avaliação física.

A aplicação está disponível para android e iOS, e para além das vantagens diretas, a iniciativa pretende, a curto/médio prazo, terminar com a utilização dos planos de treino disponibilizados em papel, contribuindo para a estratégia de sustentabilidade dos SASUM.

Aceda ao plano de treino no seu smartphone e analise todas as suas evoluções.



NUNO GONÇALVES



Laboratório da Paisagem foi o palco do sorteio dos CNU's.



# uminho sports RUNNERS



## GRUPO DE CORRIDA INFORMAL

aberto a toda a comunidade

## CAMPUS DE GUALTAR

dentro e fora do Campus

periodicidade  
quinzenal

É permitido o acesso dos participantes aos balneários do complexo desportivo

2ª E 4ª TERÇA-FEIRA DE CADA MÊS, PELAS 18H00



Os circuitos serão partilhados previamente nas redes sociais  
#uminhosports



## “Yoga e Exames Sem Stress” regressa à Universidade do Minho

O “Yoga e Exames Sem Stress” é uma iniciativa da Confederação Portuguesa do Yoga que, desde 2005, disponibiliza aulas do Yoga a Estudantes Universitários.

O Áshrama de Guimarães – um dos Centros do Yoga filiados na Confederação Portuguesa do Yoga – voltará a oferecer uma aula de Yoga, que terá lugar nos espaços verdes em frente ao Bar do Bloco A do campus de Azurém, pelas 19h00 do dia 23 de maio de 2019. A iniciativa tem entrada livre e destina-se a toda a comunidade académica.

O objetivo é que os alunos se possam libertar da pressão dos estudos e da ansiedade acumulada, com técnicas que poderão aplicar no seu dia a dia. Nos dias que antecedem esta iniciativa serão realizadas no campus de Azurém duas demonstrações:

- 21 de maio – 13h00 – Cantina;

- 22 de maio – 13h00 – Praça junto à Escola de Arquitetura, Escola de Engenharia e Escola de Ciências.

O evento conta com o apoio dos Serviços de Acção Social da Universidade do Minho e da Associação Académica.

Mais informação: <http://www.confederacaoportuguesadoyoga.com.pt>.



## Troféu Reitor 2019: Escolhe a tua modalidade, organiza a tua equipa e inscreve-te!

Inscrições no futsal masculino terminam hoje, dia 3 de maio.

### TROFÉU REITOR

Este evento é já uma tradição na nossa Academia e a competição desportiva de maior prestígio intramuros que permite a realização, através do desporto, de uma competição sadia entre estudantes,

docentes e funcionários da UMinho. Para além dos cursos, este ano as inscrições estão abertas a instituições, grupos culturais ou equipas sem qualquer associação (participação livre)\*. O regulamento do Troféu Reitor está disponível na página dos SASUM. **Marca na tua agenda e divulga junto dos teus colegas.**

**TROFÉU REITOR 2019**  
UNIVERSIDADE DO MINHO

**Inscrições**  
Futsal Masculino - até 3 de maio  
Restantes Modalidades - até 10 de maio

**Competição**  
Início: 20 de maio  
Finais: 19 de junho

**Inscribe-te e Participa!**

ORGANIZAÇÃO



PROMOTORES







Largo da Oliveira encheu para a abertura oficial do evento.

# Centenas nas ruas de Guimarães no arranque dos CNU's 2019

O dia ficou ainda marcado pela abertura oficial do evento, cerimónia decorrida no Largo da Oliveira, à qual se juntaram, para além dos participantes, centenas de pessoas que não quiseram perder a abertura do maior evento do desporto nacional universitário que fará da cidade berço a capital do desporto universitário durante as próximas duas semanas.

## CNU'S 2019

As fases finais dos Campeonatos Nacionais Universitários (CNU's) 2019 arrancam no passado dia 28 de abril em Guimarães, com o Campeonato Nacional Universitário de Atletismo de Estrada e a "Corrida Guimarães, Cidade Universitária". As provas trouxeram às ruas de Guimarães centenas de participantes e espectadores, num dia de muito calor.

A cerimónia protocolar de entrega de prémios e abertura dos CNU's decorreu pelas 18 horas, no Largo da Oliveira, a qual contou com as presenças do presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Domingos Bragança, do administrador dos SASUM, António Paisana, do presidente da AAUM e Comissão Organizadora Local, Nuno Reis, do reitor da UMinho, Rui Vieira de Castro, do diretor da Direção Regional do Norte do Instituto Português do Desporto e Juventude, Vítor Dias, do presidente FADU, Daniel Monteiro e do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo.

Durante as intervenções, Nuno Reis lembrou que os CNU's são a "grande festa do desporto nacional universitário", destacando esta edição de 2019 como o "campeonato da sustentabilidade". Lembrando que o evento envolve cerca de 1800 atletas e mais de 200 voluntários, o dirigente disse esperar que este seja um campeonato marcado pelo "fair play e espírito académico".

Como anfitrião, Domingos Bragança assumiu Guimarães como uma "cidade universitária", a qual, segundo este, pretende ser cada vez mais

No Campeonato Nacional Universitário de Atletismo de Estrada, no feminino, Mónica Silva (IESF) venceu a prova, Laura Regalado (UPorto) ficou em segundo e Sara Duarte (AESEnFP) subiu ao terceiro lugar do pódio. No masculino, Filipe Fraqueiro (AAUBI) foi o grande vencedor, Paulo Fontão (AEISMAI) chegou na segunda posição e Jorge Aido (UPorto) foi terceiro classificado. No coletivo, a AAUM classificou-se em terceiro, a AAUBI foi segunda e a UPorto foi a campeã deste CNU.

robusta e cada vez mais direcionada para o desporto e defensora das causas ambientais. Afirmando, poderem contar com Guimarães para apoiar o desporto universitário, para apoiar a sustentabilidade na defesa do património natural. O presidente deixou ainda o desejo de que estas sejam umas excelentes "jornadas desportivas".

Rui Vieira de Castro deu as boas-vindas a todos os participantes, afirmando que "é uma grande honra receber estes CNU's, um evento que está em linha com os princípios que orientam a atividade da Universidade", realçando que o desporto é visto na UMinho como "vertente essencial de educação superior". Terminou, desejando a todos sucesso e que o evento corresponda às expectativas.

Daniel Monteiro agradeceu a todas as entidades o apoio e partilha de recursos, ambicionando que esta seja "uma experiência inesquecível" para todos e sinónimo de festa. Desejando, que inerente aos valores do desporto, todos possam atingir os seus objetivos.

João Paulo Rebelo assumiu, na sua intervenção, o desporto como "essencial para o desenvolvimento nacional". Realçando que a UMinho é uma das universidades que mais apoia o desporto universitário, afirmando-o como "essencial no desenvolvimento dos estudantes" e no desenvolvimento "económico e social do país".

# Paulo Cruz

## Pró-reitor: Qualidade de Vida e Infraestruturas

O UMDicas esteve à conversa com o Pró-reitor que nos falou de si, da UMinho, do pelouro que lidera, do futuro...garantindo que o que mais o fascina em todos os cargos que já desempenhou é a oportunidade de dar o seu melhor contributo para o progresso das entidades e instituições que representa.

### ENTREVISTA

**Pró-reitor para a Qualidade de Vida e Infraestruturas, Paulo Cruz iniciou a sua carreira como docente da Universidade do Minho (UMinho) em 1989, inicialmente no Departamento de Engenharia Civil, de que foi diretor em 2003 e 2004, e, posteriormente, na Escola de Arquitetura, a que presidiu entre 2004 e 2011. É Professor Catedrático de Construção e Tecnologia na Escola de Arquitetura desde 2008.**

**É Pró-reitor da UMinho desde novembro de 2017. De que modo estas novas funções alteraram a sua vida?**

Apesar de, ao longo dos já trinta anos em que sou docente na Universidade do Minho, ter desempenhado muitos cargos de gestão, reconheço que o de Pró-Reitor é bem mais desafiante dado que tem implícito outro grau de exigência e traduz-se numa agenda, inevitavelmente, mais densa, dinâmica e com registos muito variados.

Por outro lado, integrar a equipa reitoral permite ter uma visão mais profunda e holística da instituição e uma melhor perceção dos desafios e oportunidades que se lhe colocam, frequentemente em cenários de grande incerteza e dificuldade.

Em síntese, ser Pró-reitor implica, sem dúvida, níveis redobrados de “stress”, requer prontidão, resiliência e perseverança. Ainda que, não poucas vezes, se traduza em escassas horas de sono, considero ser uma experiência particularmente gratificante que procuro desempenhar com seriedade e sem deslumbramento.

**Com uma vasta carreira académica e tendo ocupado vários cargos de responsabilidade em outras entidades/instituições, qual o papel que mais o fascina?**

Sinceramente, o que mais me



Pró-reitor no Campus de Azurém onde está sediado.

fascina nesses cargos é a oportunidade de dar o meu melhor contributo para o progresso dessas entidades e instituições. É a preocupação do legado desse envolvimento ser positivo. É a convicção de que cada uma das tarefas exige e merece todo o empenho e a dedicação e que as recompensas desse esforço são a aprendizagem, a superação e conseguir atingir a reconfortante sensação de dever cumprido.

**Qual é a essência do pelouro que lidera?**

O compromisso de assumir os valores de defesa do desenvolvimento sustentável e da inclusão, promovendo a preservação e a melhoria contínua do património edificado e natural. Por outras palavras,

contribuir para uma universidade com menos barreiras, que privilegia modos de mobilidade suave e segura e que reconhece que os espaços públicos e verdes representam um fator decisivo de qualidade de vida e bem-estar.

**Quais são os principais objetivos da pró-reitoria da Qualidade de Vida e Infraestruturas até 2021?**

São muitos e variados, mas destacaria os seguintes: a promoção de qualidade de vida nos campi; a elaboração de um plano estratégico de desenvolvimento dos campi; a elaboração de um plano promotor de práticas inclusivas; a promoção, monitorização e avaliação de políticas e planos de sustentabilidade; a preparação de orientações e planos para

a gestão do património edificado e dos espaços exteriores; a participação da Universidade em redes ou consórcios no âmbito da sustentabilidade e qualidade de vida nos campi.

**No âmbito da sua tutela, quais são os projetos/planos mais importantes a curto/médio prazo?**

Os planos são os que acabei de referir. Um conjunto de instrumentos estratégicos em domínios aparentemente diversos, mas interligados e muito desafiantes, tais como o desenvolvimento dos campi, a sustentabilidade ambiental e energética e a inclusão.

Os projetos de infraestruturas mais relevantes que deverão ser executados num futuro próximo são, entre outros,





É sobejamente sabido que a sustentabilidade é assumida como um pilar estratégico da política institucional da Universidade do Minho.



Paulo Cruz na Ecovia de Guimarães inaugurada no ano passado e que passa junto ao campus de Azurém.

NUNO GONÇALVES

#### goza de qualidade de vida nos campi?

Sem dúvida alguma. Se tivermos em conta a percentagem da área verde dos campi de Azurém e de Gualtar, da qualidade do ar, do clima ameno que temos nesta região em grande parte do ano, e dos níveis de segurança dos campi e das cidades em que estão inseridos, das condições para a prática desportiva e da oferta cultural, facilmente se reconhecerá que temos condições invejáveis. Sem prejuízo, naturalmente, de podermos e querermos implementar medidas que estimulem uma melhor fruição desses espaços e a promoção de hábitos mais saudáveis, i.e. de uma verdadeira cultura de bem-estar.

Tornar os campi mais sustentáveis e fazer deles melhores espaços para uma vivência coletiva é uma tarefa de todos. Temos de “dessacralizar” as praças, os relvados, alguns corredores... para que nesses espaços e quando menos esperemos nos interpelem com poesia, com música, com arte, com desporto, com pensamento, com mercados de produtos ecológicos, etc. etc.

Como se dizia em Maio de 68 “sejam realistas, exijamos o impossível”! Temos de ser mais exigentes, mais ativos, mais criativos.

o edifício do Term Hub, o Centro Multimédia, a adequação do Pavilhão 6 do Campus de Azurém a um espaço eclético para acolhimento de investigadores e a melhoria das condições de climatização de alguns edifícios de Gualtar.

#### A UMinho é a melhor universidade portuguesa em desenvolvimento sustentável. Como recebeu esta notícia?

Com enorme satisfação, mas também com a responsabilidade, acrescida, de ter de fazer sempre mais e melhor nesse domínio.

É sobejamente sabido que a sustentabilidade é assumida como um pilar estratégico da política institucional da Universidade do Minho. Em 2014 foi a primeira instituição de ensino superior em Portugal a subscrever o Pacto Global das Nações Unidas, convicta do seu compromisso público e voluntário em cumprir os dez princípios fundamentais sobre direitos humanos, práticas laborais, proteção ambiental e anticorrupção.

Nas duas últimas edições do UI GreenMetric World University Rankings a Universidade do Minho foi considerada a melhor instituição de ensino superior

portuguesa em sustentabilidade, estando posicionada entre as 10% melhores a nível mundial. Essa posição resultou da avaliação do seu desempenho e contributo em critérios tão diversos como o meio ambiente e infraestruturas, a energia e as alterações climáticas, os resíduos, os recursos hídricos e a educação.

Recentemente a Times Higher Education lançou um ranking específico nesta área, o THE University Impact Rankings. Esta primeira edição teve por base onze dos dezassete Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas.

A Universidade do Minho apresentou evidências em cinco desses objetivos, a saber: ODS 3 – Saúde de qualidade; ODS 4 – Educação de qualidade; ODS 9 – Indústria, inovação e infraestrutura; ODS 11 – Cidades e comunidades sustentáveis e ODS 17 – Parcerias para a implementação dos objetivos. Conseguimos conquistar a primeira posição a nível nacional e ocupar uma notável posição em dois desses objetivos a nível mundial.

No que se refere à missão mais central da Universidade – educação de qualidade – ocupamos a 21ª posição, entre mais de

450 instituições de ensino superior de 76 países, que convirá reconhecer não ser coisa pouca.

No que concerne as parcerias para a implementação dos objetivos ocupamos a 25ª posição. A este respeito devo também referir o privilégio que significa integrar, desde 2018, o Advisory Committee da International Sustainable Campus Network e o Steering Committee Meeting da UI GreenMetric World University Rankings Network. A partilha de experiências e boas práticas nessas redes é, sem dúvida, uma fonte de inspiração e de melhoria contínua.

#### Quais os maiores desafios da UMinho no âmbito da sustentabilidade e qualidade de vida nos campi?

Rigor, conhecimento, partilha, investimento e envolvimento. Rigor na recolha de dados e informação. Conhecimento e divulgação das melhores boas práticas. Investimento crescente. Envolvimento e comprometimento de toda a comunidade em prol desses desafios.

#### A comunidade académica da UMinho

#### A UMinho fez este ano 45 anos. Como estamos em termos de infraestruturas?

A preservação e a melhoria contínua do património edificado e natural da Universidade, dos espaços pedagógicos e laboratoriais, das residências e dos espaços de alimentação, das instalações dedicadas à atividade desportiva e dos espaços verdes constituem desafios permanentes.

A Universidade do Minho tem um parque edificado com características, idades e padrões de qualidade muito diversos. A sua progressiva conservação e reabilitação terá de assumir uma importância crescente nas próximas décadas.

Reparemos que, por exemplo, não podemos dissociar a melhoria do desempenho energético dos edifícios da necessidade de investimentos avultados nessa matéria, nomeadamente na substituição de alguns componentes menos eficientes.

Como se compreenderá, a escassez de recursos financeiros e de programas de financiamentos adequados constitui um constrangimento que não podemos escamotear.



Entretanto, o desenvolvimento e a implementação de adequadas e avançadas ferramentas de apoio à decisão, que permitam a hierarquização de prioridades e uma mais adequada calendarização das intervenções de conservação, têm constituído uma aposta estratégica da Reitoria e dos serviços competentes nesta matéria, os Serviços Técnicos.

**É, também, vice-presidente do Conselho Diretivo do Laboratório da Paisagem. Quais são os projetos científicos desenvolvidos pelo Laboratório da Paisagem em parceria com a Universidade do Minho?**

Ao longo destes últimos anos contabilizamos muitos projetos científicos alinhados com a missão e visão do Laboratório da Paisagem, nomeadamente no que respeita à consciencialização ambiental e à proteção dos recursos naturais. Isso inclui projetos em domínios tão variados como o ambiente, a biologia, a ecologia, a geografia e a hidráulica.

Poderemos afirmar que, até aqui, o Laboratório da Paisagem deu particular atenção à monitorização de parâmetros relacionados com a sustentabilidade ambiental, de que destaco a monitorização das linhas de água, a monitorização da qualidade do ar de Guimarães e a monitorização do solo em áreas rurais (agrícolas e florestais). Nesse contexto alguns dos projetos mais emblemáticos terão sido o AquaBioScape, o Risk AquaSoil e o BiodiversityGo!

Importa também referir que no passado recente foram muitos os colegas da Universidade do Minho que se envolveram ativamente na preparação da candidatura de Guimarães a Capital Verde Europeia e que, estou certo, continuarão a trabalhar em prol desse ambicioso projeto.

**É responsável pela promoção do**

**desporto universitário e da prática desportiva, em articulação com os Serviços de Acção Social e com a Associação Académica da Universidade do Minho. Como vê o desporto na UMinho, quer no que respeita à prática desportiva quer no que respeita à participação em competições?**

Por várias razões vejo-o com “muito bons olhos”!

Primeiro, porque a prática regular de exercício físico é um fator importante para o bem-estar e para um bom desempenho académico e profissional. O número de utentes das instalações desportivas é significativo, mas gostaríamos que aumentasse. Haverá muitas formas de promover essa prática e, ainda, muitas atividades menos formais poderão ter lugar em pleno campus. No ano passado por esta altura, com a colaboração do Áshrama de Guimarães – um dos Centros do Yoga filiados na Confederação Portuguesa do Yoga – promovemos demonstrações e uma aula coletiva de Yoga no período que precedeu os exames. Este ano a iniciativa voltará a repetir-se.

No início deste mandato desafiamos os Serviços de Acção Social a equacionar a possibilidade de organizar pequenas ações de demonstração de ginástica e alongamentos em postos de trabalho. Numa secretaria, no corredor central duma unidade orgânica ou de serviços, ou no final de uma aula... Estou convicto que quem tenha hábitos mais sedentários reconhecerá os benefícios e aderirá a uma prática formal mais regular. Estou certo que a sua implementação estará para breve.

No que diz respeito ao desporto temos excelentes atletas com relevante desempenho académico. São um exemplo perfeito de determinação e compromisso que devemos acarinhar e apoiar. Todos os anos a Universidade do Minho reconhece os seus feitos com

**“... não faltam razões para que o desporto continue, naturalmente, a ser uma prioridade para a Universidade do Minho.**

a atribuição dos prémios de mérito desportivo. Especial é devida à valorização das carreiras duais dos estudantes atletas, cuja regulamentação foi pioneira na Universidade do Minho com a criação de um Estatuto de Estudante Atleta incorporado no Regulamento Académico.

A participação e organização de competições é uma consequência natural que muito contribui para o reconhecimento público dessa excelência.

Em síntese, grande parte desse sucesso dever-se-á conjugação e complementaridade de esforços das três instituições no que diz respeito a visão estratégica (UMinho) especialização desportiva (SASUM/DDC) e dinamização (AAUM).

**A UMinho foi distinguida, em 2017, como a Universidade Mais Ativa da Europa em desporto. Isto é importante para a Reitoria? A aposta no desporto continuará a ser uma prioridade para a Reitoria da UMinho?**

Não só é importante para a Reitoria como, estou certo, o será para toda a Universidade e para a região. É um motivo diferenciador, uma marca identitária que muito nos orgulha e que deverá contribuir para atrair e fixar mais e melhores alunos. Assim, não faltam razões para que o desporto continue, naturalmente, a ser uma prioridade para a Universidade do Minho.

**A UMinho em cooperação com a**

**AAUM vai organizar entre 29 de abril e 10 de maio os Campeonatos Nacionais Universitários e de 15 a 23 de julho o Campeonato Europeu universitário de Futsal. Qual a importância destes eventos para a nossa Universidade e para a região?**

Eu estive presente no sorteio dos Campeonatos Nacionais Universitários e apercebi-me bem da quantidade de universidades e de equipas que durante uma semana marcarão presença em Guimarães. A escala e a logística de uma competição com essas características são impressionantes, o que requiere uma colaboração muito estreita com o Município de Guimarães e muitas instituições e clubes do Concelho. Estamos a falar de cerca de mil e oitocentos atletas, e de mais de duzentos e cinquenta jogos de oito modalidades. Importa referir que será a primeira vez que os Campeonatos Nacionais Universitários são subordinados a uma causa, que me parece muito bem escolhida: Sustentabilidade Ambiental no Desporto.

A atração do Campeonato Europeu Universitário de Futsal a Braga é o culminar de uma aposta estratégica muito empenhada da Associação Académica da Universidade do Minho. Há muitos anos a AAUM apostou forte nessa modalidade e soube dar-lhe os contornos que tornou possível concretizar essa visão. É um evento de grande dimensão, que mobiliza cerca de quinhentos atletas e exigirá alojar cerca de um milhão de pessoas. O evento conta com o forte apoio do Município de Braga.

Por essas duas razões e pelo papel que desempenharam em tantos outros eventos similares e nas duas Cidades Europeias do Desporto – Guimarães 2013 e Braga 2018 – os Serviços de Acção Social e a Associação Académica da Universidade do Minho estão de parabéns e demonstram uma grande maturidade e inequívoco profissionalismo.

**Que mensagem gostaria de deixar à Academia?**

Invocando o mote de Guimarães 2012 Capital Europeia da Cultura, que como se recordará foi “Eu faço parte” e que, reconhecidamente, traduziu o fortíssimo e orgulhoso comprometimento da comunidade com esse desafiante projeto coletivo, como mensagem final para Academia diria que, para se cumprir o desiderato de termos uma Universidade mais sustentável, mais inclusiva e com melhor qualidade de vida, todos temos de fazer parte e fazer a nossa parte com entusiasmo e convicção.



NUNO GONÇALVES



# UMinho inova com criação de Centro de Medicina altamente tecnológico

P5

Trata-se de uma plataforma digital que procura o auxílio da inteligência artificial e dos recursos tecnológicos para melhorar o serviço de saúde portugueses.



Descerrar da placa alusiva à inauguração do Centro.

O Centro de Medicina Digital P5, inaugurado no passado dia 8 de abril, foi criado pela Escola de Medicina da Universidade do Minho com apoio da Administração Regional de Saúde do Norte e da Alumni Medicina.

Trata-se de uma plataforma digital que procura o auxílio da inteligência artificial e dos recursos tecnológicos para melhorar o serviço de saúde português, tendo como referência o conceito de proximidade, complementado por outros quatro “P”: predição, participação, personalização e prevenção.

A cerimónia de inauguração reuniu estudantes, funcionários, docentes, e investigadores, e contou com a presença do Comissário Europeu para a Investigação, Ciência e Inovação, Carlos Moedas, do reitor da Universidade do Minho, Rui Vieira de Castro, do Presidente do Centro e da Escola de Medicina, Nuno Sousa, e demais convidados.

Nuno Sousa considera que “Portugal

deve orgulhar-se do seu sistema de saúde”, mas que os desafios ainda são muitos. Entusiasta do mundo digital, o presidente acredita que “as dificuldades serão superadas com a tecnologia e o humanismo ao serviço da saúde”.

**O projeto-piloto vai integrar 15 mil utentes e três Unidades de Saúde Familiar (USF) do distrito de Braga (Maximinos, Sequeira e Famalicão) para monitorização das doenças crónicas que mais afetam a população e oneram o sistema de saúde (diabetes e hipertensão).**

enterro da gata'19

39 ANOS

ALFEE FORUM BRAGA

10 A 17 DE MAIO DE 2019

EDIÇÃO 39 ANOS

VELÓRIO

SERENATA

11. SÁBADO

Richie Campbell

Karetus Plutonio

12. DOMINGO

Grupos Culturais

13. SEGUNDA-FEIRA

Diabo na Cruz

Rusted Sun

14. TERÇA-FEIRA

Wet Bed Gang

15. QUARTA-FEIRA

Quim Barreiros

16. QUINTA-FEIRA

Dillaz

17. SEXTA-FEIRA

Silva Blaya

WE ARE THE 90's KIDS

Homem em Catarse

GATA COM DOTE CHORUDO

CORTEJO ACADÉMICO

DJ RESIDENTE HANSEL PORSECA

“O centro vai lidar com doenças de grande impacto na população portuguesa e no sistema nacional de saúde. Estamos a responder às necessidades reais que o nosso país tem, que a nossa população tem, que o sistema de saúde tem, e a fazê-lo de forma inovadora”, transmitiu o reitor.

O Centro de Medicina P5 vai dar lugar a uma melhor gestão individual da saúde, fazendo uma ponte essencial entre os cuidados primários e terciários. Os cuidados secundários serão o foco da atividade, contando com suporte tecnológico que ditará diagnósticos mais rápidos e proporcionará acompanhamento digital frequente e eficiente. “O centro está na interseção entre o mundo físico e digital, e tem como foco o cidadão”, assinala Rui Vieira de Castro, que qualifica a iniciativa como socialmente relevante e multidisciplinar, além de inovadora.

Tecendo rasgados elogios ao projeto, o comissário europeu destacou a importância da complementaridade entre a máquina e o homem que vai fazer a diferença, afirmando que “a mistura entre o físico e o digital vai ser

poderosíssima na medicina, e aquilo que vão fazer neste centro é exatamente essa mistura, que é muito importante para o futuro de todos nós”. Continuando, disse ainda que “a inteligência artificial vai fazer dos médicos melhores profissionais porque os médicos vão ter mais tempo para as pessoas”.

O centro resultou de um protocolo assinado em outubro de 2018, quando a Escola de Medicina alcançou a maioria. Nos 18 anos de vida, a Escola de Medicina tem feito um caminho de sucesso, sendo uma referência em termos nacionais e internacionais na sua área.

A criação do Centro é mais um indicador da qualidade da Escola e do seu comprometimento com a sociedade. Para além da inovação, o nível de preparação dos alunos da Escola de Medicina, que é sempre testado no exame de seriação para o internato médico, é o melhor de Portugal. A Escola também é responsável pela publicação da grande maioria dos ensaios clínicos do país.



## Universidade do Minho de portas abertas para todos de 2 a 4 de maio

UPA

1ª edição do “UPA” decorre até sábado com dezenas de atividades em Braga e Guimarães.

Evento pretende mostrar o que de melhor se produz na Universidade do Minho ao nível do ensino, da investigação e da cultura. A primeira edição da iniciativa “UPA – UMinho Portas Abertas” oferece três dias intensos de oficinas, visitas a laboratórios, percursos multidisciplinares e ainda uma feira educativa, com palestras e apresentações culturais, desportivas e empresariais.

O programa tem entrada livre nos campi de Gualtar (Braga) e Azurém (Guimarães).

A feira educativa está em permanência no Pavilhão Desportivo de Gualtar, com stands e atividades a representar as diversas unidades da academia. Já no caso dos percursos multidisciplinares, os desafios cruzam vários locais e áreas do saber para se resolver problemas sérios da humanidade, como as alterações climáticas, a exclusão social e a mobilidade nas cidades.

Boa parte destas atividades repete-se ao longo dos dias, permitindo aos visitantes definir a própria agenda, indo ao encontro das suas curiosidades e expectativas sobre o ensino superior e sobre o futuro académico.

Mais informações: [bit.ly/uminhoportasabertas](http://bit.ly/uminhoportasabertas)



## Apresentação da 2ª fase do projeto nacional “Economia Digital – Indústria 4.0”

INDÚSTRIA 4.0

Governo quer Portugal no pelotão da frente.

O campus da Universidade do Minho em Azurém recebeu no passado dia 9 de abril, a sessão de apresentação da 2ª fase do projeto nacional “Economia Digital – Indústria 4.0”, que contou com as presenças e intervenções do Primeiro-Ministro, António Costa, do Ministro Adjunto e da Economia, Pedro Siza Vieira, do Presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Domingos Bragança, do Reitor da Universidade do Minho, Rui Vieira de Castro, e do Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, Manuel Heitor.

Coube a Jorge Portugal, diretor-geral da COTEC, apresentar as linhas gerais da 2ª fase do programa Indústria 4.0, lembrando que a indústria do futuro “terá de ser mais sustentável, mais intangível, mais digital e mais circular”, mas, também, com “mais e melhor emprego”.

Pedro Siza Vieira, destacou a necessidade de capacitar os recursos humanos, de modo a que todos os portugueses “possam participar deste percurso de mudança” e possam, por esta via, encontrar dignidade no trabalho e do ponto de vista salarial. Mas não são só os trabalhadores, também os empresários menos vocacionados para a transformação digital “precisam de ser acompanhados e capacitados”. António Costa deixou a mensagem de que o Governo quer colocar Portugal no pelotão da frente da transformação digital e do crescimento económico na União Europeia até 2030 e, para isso, pretende requalificar e formar mais de 200 mil trabalhadores, envolver mais de 20 mil empresas e financiar mais de 350 projetos transformadores nesta segunda fase do programa. “Precisamos de pedalar mais. É um esforço de todos que é necessário fazer e que vale a pena”, realçando que Portugal tem hoje um sistema científico “robusto e capaz” e a geração “mais qualificada de sempre”, ingredientes “fundamentais” para tirar partido “desta oportunidade”, disse.

## A Gata na Praia atingiu a maioria!

GATA NA PRAIA 2019

Evento multidesportivo celebrou 18 anos nas areias quentes de Portimão.



Comitiva minhota que participou este ano na atividade multidesportiva.

No ano em que a Gata na Praia celebra o seu 18.º aniversário, a academia minhota deslocou-se uma vez mais até às quentes areias de Portimão para cinco dias de muita atividade desportiva, diversão e alguma boémia!

Com 39 equipas, totalizando 312 participantes e um staff de 40 elementos, a caravana de autocarros partiu no dia 13 de abril, rumo a Portimão, que este ano é Cidade Europeia do Desporto.

No total, foram cinco dias nos quais as equipas participantes tiveram a oportunidade de se colocarem à prova nos diversos jogos de praia: futebol, andebol, voleibol e nos jogos tradicionais/paralelos.

Para André Almeida, vice-presidente do Departamento Desportivo da Associação Académica (AAUM), estas atividades na praia “foram um sucesso, apesar da chuva no último dia, que levou a uma alteração de planos”. Apesar disso, foram “imensos os momentos de diversão e bom espírito que se viveram ao longo desta Gata na Praia”, disse.

O curso com mais equipas foi Medicina, e foi exatamente uma das equipas compostas por futuros médicos que haveria de triunfar! A equipa 35, os “Tou só a ver!” fizeram muito mais que ver... chegaram, viram e venceram!

Em segundo lugar ficou a equipa 30, os “Ursos Malocos”, e a completar a contagem do top 3 ficou o conjunto 33,

os “Não és amigo”.

Mas a Gata na Praia não é apenas praia, jogos na areia ou a dança do “Rei dos Frangos”.

Sempre com muita criatividade, as equipas corresponderam aos desafios de cada noite temática, e a discoteca “Katedral” foi mais uma vez, o ponto de encontro para noites de divertimento!

“O balanço final é bastante positivo”, comentou Nuno Reis, Presidente da AAUM, realçando o sucesso no que diz respeito “à promoção do convívio e academismo, em ambiente informal, e do desporto de recreação”, dois desígnios que, segundo o mesmo “importam desenvolver continuamente junto da comunidade estudantil”.

Para Reis, esta 18.ª edição “foi um sucesso”, apesar das dificuldades em “encontrar hotéis com lotação para o número de interessados... infelizmente, anualmente temos de deixar muitos participantes de fora”, rematou.

Para terminar, o presidente da AAUM destacou “o empenho dos colaboradores e dirigentes da AAUM e dos SASUM nesta organização”, agradecendo também “a todos os estudantes que participaram neste evento e, de forma muito particular, aqueles que tornaram tudo mais fácil por cumprirem à risca o regulamento do evento e por entrarem no espírito tão próprio da Gata na Praia”.

# Diretora do curso de Bioquímica “... a nossa licenciatura é competitiva.”

O UMDicas esteve à conversa com Célia Pais, para quem ser diretora de curso é, essencialmente, coordenar e gerir no sentido do bom funcionamento do curso.



Célia Pais é a atual diretora de curso.

## ENTREVISTA

Licenciada em Biologia pela Universidade de Coimbra e com doutoramento no Imperial College, em Londres, Célia Pais assume a sua licenciatura como de “reconhecido sucesso na UMinho”.

### Como caracteriza a sua função de diretora de curso?

Um diretor de curso tem como missão, de uma forma lata, assegurar o bom funcionamento do curso, ou seja, ser um coordenador. Mas essa não é uma função apenas do diretor, é uma função da comissão de curso, que é constituída por docentes e estudantes, em paridade. O diretor tem ainda a seu cargo a organização e elaboração anual do Relatório de Curso.

### No seu entender, por que é que um futuro universitário deve concorrer à Licenciatura em Bioquímica?

Se for uma pessoa interessada nas áreas da Biologia, na Química, nas áreas de interface, na Biotecnologia, penso que a Bioquímica é uma licenciatura que, de facto, é capaz de dar resposta a essas solicitações. Os estudantes adquirem uma preparação abrangente nas áreas da biologia e da química e têm depois a interface da Bioquímica que os torna capazes de concorrer a mestrados num

grande leque de áreas científicas pois têm, de facto, uma boa preparação de base para isso. Muitos alunos escolhem a Bioquímica como primeira opção, temos a sorte de ter alunos com uma média bastante elevada e, portanto, a nossa licenciatura é competitiva.

### Quais são, na sua opinião os pontos fortes deste curso? E os pontos fracos?

Pode dizer-se que a licenciatura em Bioquímica é uma licenciatura de sucesso. Entre os pontos fortes posso destacar o corpo docente altamente qualificado e a relação de proximidade muito salutar entre estudantes e docentes. Outro ponto forte é a sua forte componente experimental, traduzida em várias unidades curriculares de carácter unicamente laboratorial. O facto de existir uma unidade curricular no último semestre de Projeto, permite-lhes trabalhar durante oito semanas completas num projeto experimental, isso também lhes dá, de facto, muito boa preparação. Saliento ainda o elevado sucesso escolar dos estudantes, sendo que cerca de 95% terminam a licenciatura nos três anos previstos, cerca de 20% com classificações entre os 16 e 18 valores, o que os torna bastante competitivos para o ingresso em cursos de mestrado e para a candidatura a bolsas, por exemplo.

Os pontos fracos estão mais

relacionados com infraestruturas e recursos humanos. Os espaços laboratoriais e equipamentos destinados ao ensino estão saturados, nomeadamente no departamento de Biologia, dificultando o desdobramento dos turnos práticos; há também um número de docentes insuficiente para garantir o desdobramento dos turnos e uma carência de técnicos de laboratório para apoiar a preparação das aulas e a segurança dos laboratórios. Outro aspeto a melhorar, é a internacionalização do curso que se reflete num fraco intercâmbio a nível de alunos ERASMUS.

### Existem hoje em dia excesso de profissionais em determinadas áreas. O que podem esperar os alunos desta Licenciatura quanto ao mercado de trabalho?

Se considerarmos como emprego, o emprego científico, por exemplo, virtualmente não há desempregados. A maioria dos estudantes de bioquímica seguem para uma pós-graduação quando terminam a licenciatura, continuando muitos deles o seu percurso na UMinho em mestrados da Escola de Ciências, na Escola de Medicina e também na Escola de Engenharia, em particular na Engenharia Biológica. De acordo com alguns dados que possuímos, mais de metade do estudantes que completam o 2º ciclo de estudos prosseguem para um doutoramento inseridos em cursos doutorais nacionais e internacionais e, em menor número, há os que iniciam a sua vida profissional integrados em empresas no ramo da química, da indústria farmacêutica ou da biotecnologia.

O que lhes digo sempre é que existe trabalho, mas eles têm que estar preparados não só para sair da região, como de Portugal. Se tiverem este tipo de limitação é bem provável que tenham dificuldades.

O desempenho dos graduados em bioquímica pela UMinho é considerado muito bom e a sua formação e capacidade de lidar com os problemas é bastante apreciada pelos empregadores. Temos alunos nossos em todos os cantos do mundo a trabalhar neste momento.

### Quais são os maiores desafios de um recém-formado em Bioquímica?

Penso que não serão muito diferentes

daqueles que enfrentam outros licenciados em áreas afins. Sendo os primeiros ciclos de estudos graduados, correspondentes às licenciaturas de apenas 3 anos de formação, a maioria dos alunos necessita de ingressar no mestrado, para completar a sua formação. Desta forma, um dos desafios desde logo é a concorrência dos alunos que vêm da Biologia ou Biologia Aplicada, por isso têm que ter boas classificações, uma boa performance ao longo do curso para ser bem-sucedidos. Escolher o projeto final de licenciatura é outro desafio, escolher que área seguir, uma vez que acham que escolhendo uma área ou outra podem ter mais ou menos dificuldade em arranjar trabalho. O que lhes digo sempre é que têm de seguir o sonho deles.

### Quais são as prioridades do curso nos próximos tempos?

O atual plano de estudos foi recentemente avaliado e acreditado pela A3ES, sem recomendações de alteração, sendo esta acreditação válida até 2022. Foi reconhecido como “de elevada qualidade, capaz de atrair e formar bons alunos, motivados e interessados pela área da Bioquímica”. Uma prioridade detetada será fortalecer o suporte da investigação ao ensino. Os docentes, quer do DB quer do DQ desenvolvem um excelente trabalho de investigação traduzido em numerosas publicações em revistas com um elevado factor de impacto e num elevado número de projetos de investigação nacionais e internacionais. Este facto tem um grande impacto na formação dos alunos, particularmente ao nível do desenvolvimento dos projetos de fim de curso. É nossa prioridade, portanto, transmitir o gosto e a motivação para a investigação científica.

Outra das prioridades será fomentar a ligação com o núcleo de estudantes - NEBQUM, um maior envolvimento na organização de jornadas, uma maior cooperação com no sentido de os incentivar para atividades mais culturais, mais abrangentes do que fazem atualmente, de forma a abrir-lhes mais os horizontes e dar-lhes competências que não apenas as científicas e pedagógicas de que eles podem tirar partido no seu futuro profissional.



## PINT OF SCIENCE PORTUGAL

### FESTIVAL

Evento decorre nos dias 20, 21 e 22 de maio em Lisboa, Porto, Aveiro, Braga e Bragança.

O Pint of Science tem como objetivo tornar acessível a discussão científica a toda a população de forma a colmatar a falha de comunicação que existe na área.

Para tal, anualmente, é realizado um festival internacional de ciência, onde investigadores de diferentes áreas são convidados a apresentar os seus projetos de uma forma simples e interessante num ambiente descontraído como um bar.

O festival ocorre durante 3 dias no mês de maio e em simultâneo em centenas de cidades do Mundo. Em 2018, decorreu pela primeira vez em Portugal mobilizando mais de 500 pessoas. Em 2019, 3 novas cidades – Aveiro, Braga e Bragança – juntam-se a Lisboa e Porto para acolher o festival nos dias 20, 21 e 22 de maio.

São 3 noites, 5 cidades, 19 temas dedicados à ciência, 19 bares e 114 cientistas.

Em Braga podes assistir no Rossio Bar, no SETRA ou no Barhaus.

Sabe mais em: <https://pintofsciencept.wixsite.com/2018>.



## XL Colóquios de Relações Internacionais

### CECRI

40ª edição consecutiva dos Colóquios decorre nos dias 8 e 9 de maio.

Organizados pelo Centro de Estudos do Curso de Relações Internacionais (CECRI), a edição de 2019 é comemorativa dos 40 anos destes colóquios, que decorrem na UMinho desde o ano letivo de 1979/1980.

Segundo o Professor Catedrático aposentado da Universidade do Minho, e um dos fundadores dos Colóquios, Luís Filipe Lobo-Fernandes, estes são “os mais antigos e também os de maior tradição desta academia realizados sem qualquer interrupção”, acrescentando que por “inúmeras ocasiões esta foi a iniciativa anual de maior projecção externa da Universidade”.

Para Ricardo Pereira, Presidente do CECRI, o objetivo mantém-se o mesmo desde a primeira edição “informar e dinamizar de forma rigorosa o debate das Relações Internacionais no seio da Academia e comunidade minhota, através do contacto com personalidades de renome, tanto nacionais como internacionais. Para o mesmo, esta 40ª edição acarreta ainda mais “pressão e responsabilidade”, afirmando estarem “à espera que a comunidade de RI, não só do Minho como do Norte de Portugal, se aglomere para festejar esta edição”.

Para a comemoração destes XL Colóquios, a organização tem programada a discussão de temas “ainda que atuais, se baseiam nas ações do passado”, sublinhou Ricardo Pereira. Acrescentando, que a pensar numa forma de diferenciar esta edição, foram convidados o antigo conselheiro de estratégia do ex-Primeiro-Ministro Francês, o Professor Doutor Zaki Laidi da Universidade SciencesPo e o atual Ministro da Defesa Nacional, João Gomes Cravinho, “que nos presentearão com a sua presença”, afirmou.

Para além destes ilustres convidados, esta 40ª edição contará com a presença de mais vinte oradores de renome.

Mais informações em: <https://www.eventbrite.pt/e/bilhetes-xl-coloquios-de-relacoes-internacionais-59138403557>.

## UMinho é a melhor universidade portuguesa em desenvolvimento sustentável

Resultado publicado na primeira edição do “THE Impact Rankings”.

### RANKINGS

A Universidade do Minho é a melhor instituição de ensino superior em Portugal e a terceira da Península Ibérica a cumprir os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU, segundo a primeira edição do “THE Impact Rankings”, que a publicação Times Higher Education acaba de lançar.

A UMinho ocupa a 83ª posição a nível mundial, graças ao seu compromisso com a sustentabilidade evidenciado nos critérios “parcerias para a implementação dos objetivos”, “educação de qualidade”, “cidades e comunidades sustentáveis”, “indústria, inovação e infraestruturas” e “saúde de qualidade”. O resultado demonstra o empenho da UMinho no cumprimento daqueles Objetivos da ONU, não apenas através do ensino, investigação e transferência de conhecimento, mas também incorporando-os nas suas práticas internas, políticas e procedimentos, com evidências verificáveis das suas atividades.

O ranking avaliou o impacto social e económico de mais de 450 universidades de 76 países no cumprimento de 11 dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. De Portugal aparecem

ainda as universidades de Aveiro, Nova de Lisboa (no intervalo 100º-200º lugar) e o ISCTE (200º-300º lugar). O topo da lista é ocupado pelas universidades de Auckland (Nova Zelândia), McMaster e Columbia Britânica (ambas do Canadá).

A UMinho foi a primeira universidade europeia a alinhar nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e a primeira do país a iniciar o relato público dos indicadores de sustentabilidade (em 2010), bem como a ser incluída na rede International Sustainable Campus Network, tendo ainda aderido à iniciativa United Nations Global Compact. A academia é um elemento catalisador da sua região, gerando impacto económico positivo anual acima de 200 milhões de euros, a que estão associados mais de 5000 postos de trabalho. A estratégia é reforçada pela construção recente de dois edifícios para o Instituto de Inovação para a Bio-Sustentabilidade (IB-S), pelo financiamento para projetos de investigação sobre sustentabilidade, pelo volume de publicações científicas, eventos e unidades curriculares sobre o tema, bem como pela valorização dos resíduos produzidos e pela redução de gastos de energia, entre outros aspetos.

GCII





# Tunadão vence XXIX FITU

Grupo de Viseu venceu três dos mais importantes prémios a concurso.

## FESTIVAL DE TUNAS

A 29.<sup>a</sup> edição do FITU (Festival Internacional de Tunas Universitárias) que se realizou nos passados dias 5 e 6 de abril em Braga, ficou marcada pela chuva que levou ao cancelamento do Arraial Académico e do Passa-calles, por duas noites de lotação quase esgotada no Theatro Circo e por uma potentosa performance da Tunadão 1998 que levou para Viseu três dos mais importantes prémios a concurso.

No ano em que a Tuna Universitária do Minho (TUM) se despede dos “vinte” e se prepara para entrar nos “trinta”, S. Pedro não quis ajudar, mas isso não foi impedimento para duas grandes noites de muita música, tradição e diversão!

Se na sexta-feira as atuações das tunas a concurso deram excelente conta de si, com destaque para a Tuna TS (Prémio de Segunda Melhor Tuna) e para a Tuna de Medicina do Porto, que viria a conquistar os prémios de Tuna Mais Tuna e Melhor Bandeira, para sábado estava guardado o melhor!

Como é seu apanágio, a TUIST (Tuna Universitária do Instituto Superior Técnico), que já venceu o FITU por diversas vezes, teve uma grande atuação,

arrebatando os corações do público e do júri. Os lisboetas levaram para a capital os prémios de Terceira Melhor Tuna, Melhor Solista e Melhor Instrumental.

Melhor que os alfacinhas, só mesmo os de Viseu, da Tunadão! Sempre a primar por grandes números de pandeireta e uma excelente interação com a plateia, foi com naturalidade que os prémios de Melhor Pandeireta e Tuna do Público rumassem à cidade das rotundas. Na bagagem, levaram também o prémio mais apetecido da noite: o de Melhor Tuna!

Para Ivan Gomes, Magister da TUM, o balanço deste FITU foi “bastante positivo, apesar de as condições climáticas terem levado ao cancelamento do Arraial Académico e do Passa-calles”. Segundo o líder dos de vermelho, a preparação dos 30 anos da Tuna e do FITU já está em andamento e podemos esperar “o lançamento de novos trabalhos discográficos e o regresso as grandes viagens”.

Destacar ainda que a recolha de alimentos “Esta Páscoa a Música Vai Ser Outra”, realizada durante a organização do festival, conseguiu quase 4 mil bens recolhidos, correspondentes a mais de 3 toneladas e meia.



NUNO GONÇALVES

# Tun’Obebes encerra o período de Festivais com chave de ouro!

Grupo conquistou cinco dos prémios a concurso no XVIII Acordes, em Setúbal.

## FESTIVAL DE TUNAS

No fim-de-semana de 12 e 13 de abril, a Tun’Obebes esteve presente pela segunda vez consecutiva no XVIII Acordes, o festival de tunas femininas da ESE de Setúbal, tendo conquistado cinco dos prémios a concurso. Com este brilharete, do qual se destaca a conquista do prémio de Melhor Tuna, as “engenheiras” encerram com chave de ouro este período de festivais!

Num festival com duas noites distintas – a primeira noite de Serenatas à Cidade e a segunda noite de espetáculo – a tuna de Guimarães acabaria por não chegar a tempo da atuação na dita noite de Serenatas, pelo que não disputou esse prémio.

Estiveram então presentes a concurso a Egitúnica (Tuna Feminina do Instituto Politécnico da Guarda), a Feminis Ferventis (Tuna Académica Feminina da Universidade do Algarve), a TFISEL (Tuna Feminina do Isel) e a tuna organizadora

– Tuna Sadina.

Na noite do espetáculo, no Fórum Municipal Luísa Todi, a Tun’Obebes pautou-se pelos clássicos, tocando entre outros, o “Guimarães Preciosa” ou o hino “Memórias”. Terminada a sua atuação, e após a deliberação do júri, as “engenheiras” saíram de Setúbal como as grandes vencedoras deste festival. Para Guimarães seguiram então cinco prémios: Melhor Tuna, Melhor Solista, Melhor Instrumental, Melhor Porta-Estandarte e Melhor Pandeireta

Francisca Cunha, uma das ensaiadoras da Tun’Obebes, afirma que “por detrás de uma atuação há muitas horas de esforço, dedicação e persistência. Não há nada melhor do que a sensação de trabalho recompensado, e este festival foi a prova disso!”.

Com esta conquista a Tun’Obebes já reservou a sua participação na próxima edição do Acordes, em 2020!

TUN’OBEBES



NUNO GONÇALVES



## Gata na Praia 2019...



**18.º aniversário celebrou-se em Portimão.**



Complexo Desportivo de Gualtar

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA			SÁBADO				
8:15	VRT Cycling	45'	8:15	VRT Cycling	45'	8:15	VRT Cycling	45'	8:15	VRT Cycling	45'	8:15	VRT Cycling	45'	11:00	VRT Cycling	45'		
	Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			
9:00	Extreme Condition	60'	9:00	Extreme Condition	60'	9:00	Extreme Condition	60'	9:00	Extreme Condition	60'	9:00	Extreme Condition	60'	12:00	VRT Cycling	45'		
	2º Piso			2º Piso			2º Piso			2º Piso			2º Piso			Estúdio Cycling			
9:15	VRT Cycling	45'	9:15	VRT Cycling	45'	9:15	VRT Cycling	45'	9:15	VRT Cycling	45'	9:15	VRT Cycling	45'	14:00	JiuJitsu Brasileiro *	90'		
	Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			Ginásio 3			
9:50	Natação C2 & Pro	60'	10:15	VRT Cycling	45'	10:15	VRT Cycling	45'	10:15	VRT Cycling	45'	10:15	VRT Cycling	45'	16:45	VRT Cycling	45'		
	Rodovia - Piscina Grd			Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			
10:15	VRT Cycling	45'	11:15	VRT Cycling	45'	10:30	Wushu Kungfu *	60'	11:15	VRT Cycling	45'	11:15	VRT Cycling	45'	17:45	VRT Cycling	45'		
	Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			Ginásio 1			Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			
10:30	Wushu Kungfu *	60'	11:50	Natação C2 & Pro	60'	11:15	VRT Cycling	45'	11:50	Natação C2 & Pro	60'	12:00	Extreme Condition	60'	18:45	VRT Cycling	45'		
	Ginásio 1			Rodovia - Piscina Grd			Estúdio Cycling			Rodovia - Piscina Grd			2º Piso			Estúdio Cycling			
11:15	VRT Cycling	45'	12:00	Extreme Condition	60'	11:30	Pilates	45'	12:00	Extreme Condition	60'	12:45	Pilates	45'					
	Estúdio Cycling			2º Piso			Ginásio 1			2º Piso			Nave 2						
11:30	Pilates	45'	12:45	GAP	45'	12:00	Extreme Condition	60'	12:45	PUMP	45'	14:50	Natação C1, C2 & Pro	60'					
	Ginásio 1			Nave 2			2º Piso			Nave 2			Rodovia - Piscina Grd						
12:00	Extreme Condition	60'	12:45	Yoga *	60'	12:45	Cycling	45'	12:45	Yoga *	60'	15:30	Hidroginástica						
	2º Piso			Ginásio 3			Estúdio Cycling			Ginásio 3			Rodovia - Piscina Peq						
12:45	Cycling	45'	14:50	Natação C1	60'	14:50	Natação C2 & Pro	60'	14:50	Natação C1	60'	16:00	VRT Cycling	45'					
	Estúdio Cycling			Rodovia - Piscina Grd			Rodovia - Piscina Grd			Rodovia - Piscina Grd			Estúdio Cycling						
16:00	VRT Cycling	45'	14:50	Natação C2 & Pro	120'	14:50	Natação C1	30'	14:50	Natação C2 & Pro	120'	17:00	VRT Cycling	45'					
	Estúdio Cycling			Rodovia - Piscina Grd			Rodovia - Piscina Grd			Rodovia - Piscina Grd			Estúdio Cycling						
17:00	VRT Cycling	45'	16:00	VRT Cycling	45'		Hidroginástica	30'	16:00	VRT Cycling	45'	17:00	Extreme Condition	120'					
	Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			Rodovia - Piscina Peq			Estúdio Cycling			2º Piso						
17:00	Extreme Condition	120'	17:00	VRT Cycling	45'	16:00	VRT Cycling	45'	17:00	VRT Cycling	45'	18:00	JiuJitsu Brasileiro *	90'					
	2º Piso			Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			Ginásio 3						
18:15	Cycling	45'	17:00	Extreme Condition	120'	17:00	VRT Cycling	45'	17:00	Extreme Condition	120'	18:00	Taekwondo Kids *	60'					
	Estúdio Cycling			2º Piso			Estúdio Cycling			2º Piso			Ginásio 2						
18:15	Treino em Suspensão	30'	18:00	VRT Cycling	45'	17:00	Extreme Condition	120'	18:00	VRT Cycling	45'	18:30	Cycling	45'					
	Ginásio 4			Estúdio Cycling			2º Piso			Estúdio Cycling			Estúdio Cycling						
18:30	Karaté *	60'	18:00	Taekwondo Kids *	60'	18:15	Cycling	45'	18:15	Express HIIT	30'	18:30	Localizada	45'					
	Ginásio 2			Ginásio 2			Estúdio Cycling			Nave 2			Ginásio 1						
18:45	Treino em Suspensão	30'	18:15	Express FitButt	30'	18:15	Treino em Suspensão	30'	18:15	Express Hard Core	30'	19:00	Taekwondo	90'					
	Ginásio 4			Nave 2			Ginásio 4			Ginásio 1			Ginásio 2						
19:15	Express STEP	30'	18:15	Express Hard Core	30'	18:45	Treino em Suspensão	30'	18:30	Judo Kids *	60'	19:30	VRT Cycling	45'					
	Nave 2			Ginásio 1			Ginásio 4			Ginásio 3			Estúdio Cycling						
19:30	Express GAP	30'	18:30	Judo Kids *	60'	19:15	Express STEP	30'	19:00	PUMP	45'	19:30							
	Ginásio 1			Ginásio 3			Nave 2			Nave 2									
19:30	VRT Cycling	45'	19:00	Fit Cross	45'	19:30	Express FitButt	30'	19:00	Cycling	45'	19:00	Karaté *	90'					
	Estúdio Cycling			Nave 2			Ginásio 1			Estúdio Cycling			Ginásio 2						
19:30	KickBoxing	90'	19:00	Cycling	45'	19:30	VRT Cycling	45'	19:00	Karaté *	90'	19:45	Express Fit Cross	30'					
	Ginásio 2			Estúdio Cycling			Estúdio Cycling			Ginásio 2			Nave 2						
19:30	Viet-Vo-Dao	90'	19:00	Taekwondo	90'	19:30	KickBoxing	90'	19:45	Express Fit Cross	30'	20:00	JiuJitsu Brasileiro *	90'					
	Ginásio 3			Ginásio 2			Ginásio 2			Nave 2			Ginásio 3						
19:45	Pilates	45'	19:45	PUMP	45'	19:30	Viet-Vo-Dao	90'	20:00	JiuJitsu Brasileiro *	90'	20:30	Krav Maga *	90'					
	Nave 2			Nave 2			Ginásio 3			Ginásio 2			Ginásio 2						
20:00	Hatha Yoga	60'	20:00	JiuJitsu Brasileiro *	90'	19:45	Pilates	45'	20:30	Krav Maga *	90'								
	Ginásio 1			Ginásio 3			Nave 2			Ginásio 2									
21:00	Judo	90'	20:30	Krav Maga *	90'	20:00	Hatha Yoga	60'											
	Ginásio 2			Ginásio 2			Ginásio 1												
						21:00	Judo	90'											
							Ginásio 2												
						21:00	Kendo *	90'											
							Ginásio 1												

HORÁRIO CARDIO-FITNESS E MUSCULAÇÃO

Segunda a Sexta: 8H00 às 14H00 e das 15H00 às 21H00

Sábado: 10H00 às 14H00 e das 16H00 às 19H30

\* Atividade Protocolada c/ Entidade Externa

Para mais informação consulte: [www.sas.uminho.pt/desporto](http://www.sas.uminho.pt/desporto)

Complexo Desportivo de Azurém

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA			SÁBADO								
12:45	Cycling	Ginásio 2	45'	8:15	Cycling	Ginásio 2	45'	11:00	Pilates	Ginásio 1	45'	8:15	Cycling	Ginásio 2	45'	11:00	Pilates	Ginásio 1	45'	10:00	KickBoxing Comp.	Ginásio 4	120'
12:45	Muay-Thai	Ginásio 4	45'	12:45	Pilates	Ginásio 1	45'	12:45	Cycling	Ginásio 2	45'	12:45	Pilates	Ginásio 1	45'	12:45	GAP	Ginásio 1	45'	11:00	KickBoxing *	Ginásio 3	60'
18:30	GAP	Ginásio 1	45'	18:30	Express Leg Burn	Ginásio 1	30'	12:45	Muay-Thai	Ginásio 4	45'	18:30	BodyWeightTraining	Ginásio 1	30'	18:30	Localizada	Ginásio 1	45'	11:00	Cycling	Ginásio 2	60'
18:45	Cycling	Ginásio 2	45'	19:00	PumpJumpCore	Ginásio 1	45'	18:30	Express BumBum	Ginásio 1	30'	19:00	KickBoxing Comp.	Ginásio 4	90'	19:15	Pilates	Ginásio 1	45'				
19:15	Circuito TF	Ginásio 1	45'	19:00	KickBoxing Comp.	Ginásio 4	90'	19:00	Circuito	Ginásio 1	45'	19:00	Express HardCore	Ginásio 1	15'	21:00	Capoeira *	Ginásio 1	60'				
20:00	Express Pilates	Ginásio 1	30'	19:45	Fit Cross	Ginásio 1	45'	19:15	Cycling	Ginásio 2	45'	19:20	Cycling	Ginásio 2	45'								
20:00	Karaté *	Ginásio 3	75'	20:30	Defesa Pessoal *	Ginásio 3	60'	19:45	PUMP	Ginásio 1	45'	20:30	Kendo *	Ginásio 1	90'								
20:30	KickBoxing *	Ginásio 1	60'	21:00	Capoeira *	Ginásio 1	60'	20:00	Karaté *	Ginásio 3	75'	20:30	Defesa Pessoal *	Ginásio 3	60'								
								20:30	KickBoxing *	Ginásio 1	60'												

### HORÁRIO CARDIO-FITNESS E MUSCULAÇÃO

Segunda a Quinta: 8H00 às 14H00 e das 16H00 às 22H00  
Sexta: 8H00 às 14H00 e das 16H00 às 21H00  
Sábado: 10H00 às 13H00 e das 16H00 às 19H30  
\* Atividades Protocoladas c/ Entidades Externas

Para mais informação consulte: [www.sas.uminho.pt/desportos](http://www.sas.uminho.pt/desportos)

HORÁRIO CARDIO-FITNESS E MUSCULAÇÃO

Segunda a Quinta: 8H00 às 14H00 e das 16H00 às 22H00

Sexta: 8H00 às 14H00 e das 16H00 às 21H00

Sábado: 10H00 às 13H00 e das 16H00 às 19H30

\* Atividades Protocoladas c/ Entidades Externas

Para mais informação consulte: [www.sas.uminho.pt/desporto](http://www.sas.uminho.pt/desporto)