



www.dicas.sas.uminho.pt

Campanha contra o desperdício alimentar

Movimento “Menos olhos do que barriga”

Sabendo que a UMinho gera, mensalmente, cerca de 4 toneladas de resíduos alimentares e que uma parte significativa destes resíduos resulta do desperdício nos tabuleiros, os SASUM lançam um desafio à comunidade académica, um “movimento” de luta contra o desperdício alimentar.

P02 e P03

Gabriela Macedo, Presidente do Conselho Cultural

“...é na diversidade, sempre com marca obrigatória de qualidade, que se encontra o fio condutor da política cultural da Universidade.”

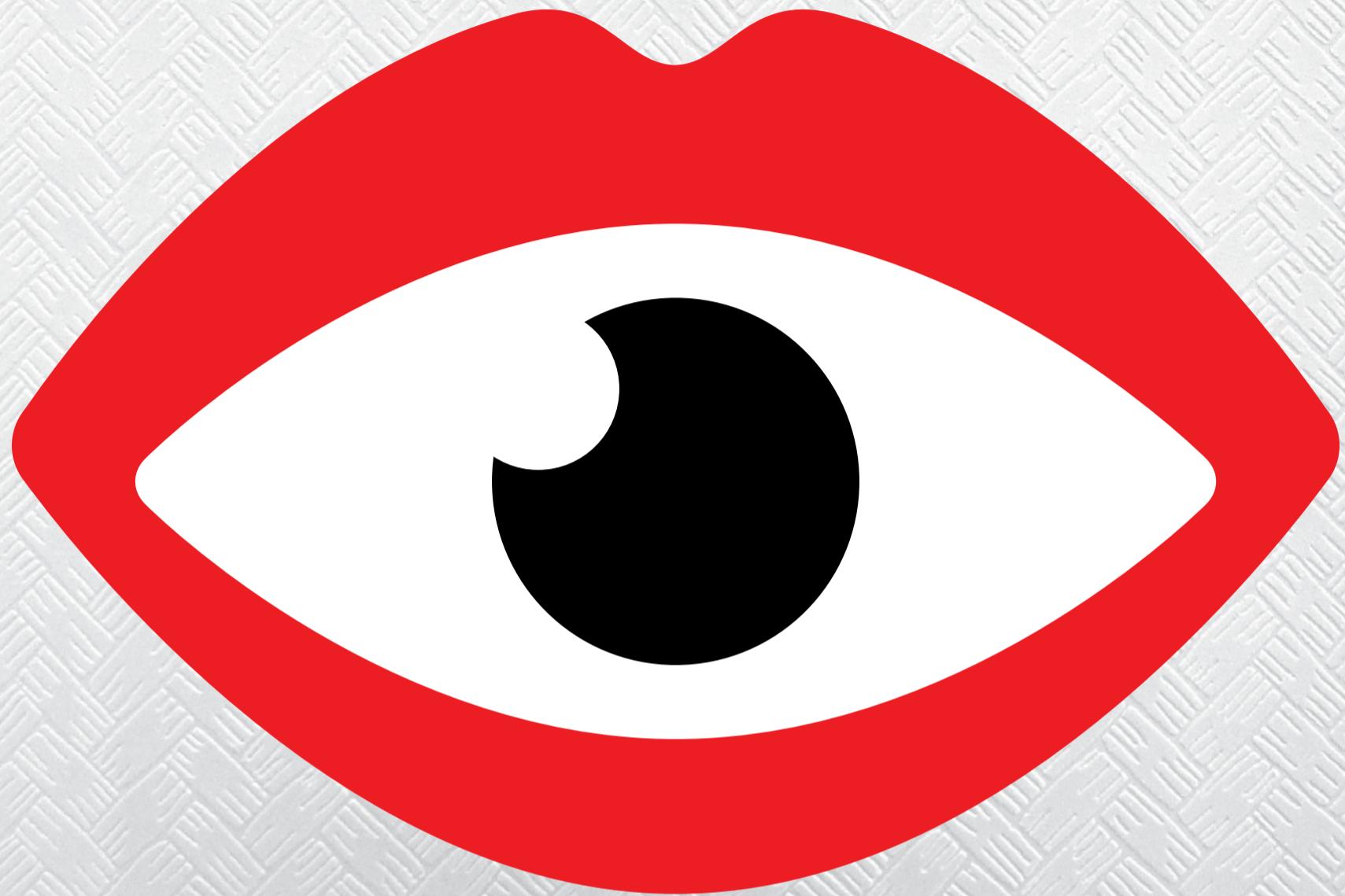


P08 e P09



P10

SPORT ZONE



MOVIMENTO
Menos olhos do que barriga

Adere ao movimento contra o desperdício alimentar!

4 toneladas de resíduos alimentares são geradas por mês nas cantinas da universidade.

**O que sobra no tabuleiro é resíduo, o que sobra nas cantinas
é reencaminhado diariamente para IPSS de Braga e de Guimarães.**

Muda de atitude. O que puseres a menos, vale mais.

Campanha contra o desperdício alimentar

Movimento “Menos olhos do que barriga”

Iniciou no passado dia 16 de outubro nos Campi da Universidade do Minho, um “movimento” de luta contra o desperdício alimentar que se estenderá ao longo do ano. O “movimento”, que é principalmente “um apelo à mudança de atitude perante o desperdício” como referiu a Diretora do Departamento Alimentar, Eng. Celeste Pereira, tem como objetivos principais reduzir os resíduos alimentares produzidos na Universidade e conseguir ajudar cada vez mais as IPSS's com as refeições que sobram antes de serem servidas.

ANA MARQUES
anac@sas.uminho.pt

Sabendo que a Universidade do Minho gera, mensalmente, cerca de 4 toneladas de resíduos alimentares e que uma parte significativa destes resíduos resulta do desperdício nos tabuleiros, os SASUM lançam um desafio à comunidade académica, um “movimento” de luta contra o desperdício alimentar. A intenção é que cada um leve no tabuleiro apenas a quantidade de comida que irá ingerir, evitando o desperdício. Os alimentos que sobram no tabuleiro são resíduos; os alimentos que sobram antes de serem servidos, são possíveis refeições a encaminhar para cantinas sociais de IPSS's de Braga e Guimarães.

Nos tempos que vivemos, é muito importante transmitir aos jovens a noção e consciencialização das consequências do desperdício, a preocupação com um ambiente sustentável, considerando em simultâneo a importância de contribuirmos para a redução de resíduos e a importância de reaproveitarmos. O UMDicas esteve à conversa com Celeste Pereira, para saber mais sobre este movimento, qual a sua dinâmica, objetivos e perspetivas.

Porquê uma campanha contra o desperdício alimentar?

Este movimento surge na sequência do estudo que realizamos aos resíduos produzidos no departamento alimentar diariamente. Atendendo aos números elevados, achamos que tínhamos o dever de iniciar alguma atividade de sensibilização... No fundo estamos a falar de questões ambientais e da possibilidade de ajudar algumas famílias com refeições sobrantes, desde que elas não sejam “desperdiçadas no prato”.

Quais os objetivos desta?

Solidariedade

Numa altura tão complicada para o nosso país e, para todos nós que dele fazemos parte, é imperioso falar de Solidariedade. Segundo Pierre Leroux, a solidariedade é a nova forma de elo social ligada à democracia. A partir do momento em que a democracia abrange todos, com a consequente igualdade entre os cidadãos, à caridade sucede a solidariedade. O Desemprego é atualmente um dos maiores flagelos da nossa sociedade, e quando já uma grande percentagem da nossa população está a passar por este problema, só o gesto da solidariedade poderá impedir que os mais fracos e desprotegidos sejam excluídos de participar plenamente na sociedade em que vivem.

EDITORIAL

A Universidade do Minho tem assistido a várias ações de solidariedade, organizadas por si em prol da sociedade, ou mesmo sendo ela própria, ou os seus alunos, objeto de solidariedade. Uma das iniciativas mais recentes foi levada a cabo pelo Lions Clube de Braga que se voluntariou e conseguiu angariar junto da sociedade civil 50.000 euros para juntar ao Fundo Social de Emergência da UMinho, mostrando que a solidariedade não é um elemento lateral e acessório da sociedade, mas

ANA MARQUES
anac@sas.uminho.pt

O objetivo desta iniciativa é iniciar uma mudança de atitudes comportamentais relativamente ao desperdício alimentar. Pretendemos sensibilizar a comunidade académica para as consequências do desperdício alimentar, da escolha de produtos alimentares que depois não comemos, do encher do prato que depois não comemos...

Nos tempos que vivemos, pensamos que é muito importante transmitir aos jovens a noção e consciencialização das consequências do desperdício.

Em que vai consistir esta campanha?

Esta campanha iniciou com um cartaz de “alerta” para o movimento que estamos a criar na UM e que queremos que seja um “mote” assumido por toda a comunidade académica. Outras iniciativas estão previstas para dar continuidade a este movimento, nas quais incluiremos iniciativas engracadas de dinâmica com os nossos clientes das cantinas.

Quem são os organizadores e quem vai estar na frente desta?

O departamento alimentar dos SASUM lançou este movimento e desafio à UM. As atividades da ação estão a ser coordenadas com a colaboração do ICS da UM, através da Professora Sara Balonas e de um grupo de alunos, que trabalhou nesta ideia com o Departamento Alimentar.

Quais vão ser os meios utilizados na campanha?

Vamos utilizar cartazes, ações dinâmicas de interação com os alunos, queremos estar no facebook, nos jornais, etc....vamos ter “prémios” para os clientes que demonstrem estar sensíveis a esta questão....

Porquê Movimento “Menos olhos do que barriga”?

Porque efetivamente o que pretendemos é que as pessoas não “comam” com os olhos, mas sim com a vontade real do seu apetite. Assistimos diariamente a refeições desperdiçadas na cantina, com pratos quase completos ou meios que vão para o lixo.... de clientes que levam a sopa, o pão ou a fruta, sabendo de antemão que não os comem....estes produtos ficam, no final da refeição, no tabuleiro e são reencaminhados para o lixo!

Porque os levamos no tabuleiro, afinal? Porque é que não levamos a fruta e o pão para o lanche?.... Então vamos todos levar o prato à medida da nos-

sa “barriga” e não dos “olhos”. No final, todos ganham...

Quais as perspetivas sobre a campanha?

A única perspetiva que existe, e de facto muito ambiciosa, é a de tentarmos iniciar uma mudança de comportamentos. Fazer com que as pessoas, nas cantinas da UM, em casa, ou em qualquer outro lugar, se preocupem com o desperdício alimentar, pelo qual possam ser responsáveis....se todos fizermos um esforço neste sentido, certamente estaremos a dar o nosso contributo para um ambiente e sociedade mais sustentáveis!

Mais que uma campanha contra o desperdício, esta campanha é também uma campanha solidária. De que forma isto se irá refletir nos beneficiários?

Todas as refeições que sobram no interior das unidades alimentares e que não são reaproveitáveis, são reencaminhadas para cantinas sociais de IPSS's de Braga e Guimarães. Se gerirmos de forma consciente o desperdício, é fácil perceber o reflexo da iniciativa....

Que mensagem gostaria de deixar a favor desta campanha?

ADERIR AO MOVIMENTO “MENOS OLHOS DO QUE BARRIGA” significa ganharmos a sensibilidade para: nas cantinas da UM, em casa, ou em qualquer outro lugar, nos preocuparmos com o desperdício alimentar! Se todos fizermos um esforço neste sentido, certamente estaremos a dar o nosso contributo para um ambiente e sociedade mais sustentáveis.

Residências Universitárias

A melhor opção para te alojares

Vantagens:

- Alojamento gratuito para alunos bolsistas (o custo em quarto duplo é suportado por um complemento de alojamento, que acresce à bolsa de estudo e ao qual não tem direito se não se candidatarem ao alojamento).
- Os alunos bolsistas residentes bolseiros, para além dos preços acessíveis (a partir de 73,39€), poderão usufruir de um sem número de serviços sem custos (apenas luz é paga se exceder um valor estipulado, sendo gratuito nos blocos A, B e C da Residência de Sta. Tecla; Bloco I da Residência de Azurém e Residência dos Combatentes, ou se não exceder o valor semestral que os BAS compartilhem).
- Todas as Residências têm ótimas condições.
- As Residências têm frigorífico e micro-ondas, por isso, se quiseres trazer as tuas refeições podes conservá-las e aquecê-las quando quiseres.

Serviços Disponibilizados:
Limpeza diária das áreas comuns
Vigilância 24 horas
Fornecimento de roupa de cama e banho
Internet (Wireless)
TV cabo

Sala de squash
Sala de musculação
Sala de jogos
Sala de informática
Cantina
Lavandaria
Bar



Os estudantes que pretendem alojamento nas Residências Universitárias de Braga ou Guimarães deverão candidatar-se a alojamento, preenchendo para este efeito um impresso próprio, a adquirir e entregar nos Serviços de Ação Social, no setor de Alojamento.



Complexo residencial de Azurém



Complexo residencial de Sta. Tecla



Residência Prof. Lloyd Braga

Mais informações e ficha técnica de cada residência em: <http://www.sas.uminho.pt> (link Alojamento). Outros contactos - email:alojamento@sas.uminho.pt; telf.: 253801470/1 (Gualtar), 253510090/3 (Azurém)

Europeu de Judo

UMinho marcou presença pela primeira vez num Europeu da modalidade

A Universidade do Minho (UMinho) participou pela primeira vez na sua história num Europeu Universitário de Judo, tendo-se feito representar pelo atual vice-campeão nacional universitário, Rui Duarte (-66kg / Biologia - Geologia), e pela sua colega de equipa, Carolina Tevez (-52kg / Mestrado em Psicologia). Esta prova contou com a presença de Telma Monteiro, a melhor judoca nacional de sempre, e que juntou aos seus inúmeros títulos, o de campeã europeia universitária.

REDAÇÃO

dicas@sas.uminho.pt

A UMinho, após os excelentes resultados alcançados por Rui Duarte e Carol Tevez no Campeonato Nacional Universitário (CNU) de Judo, marcou presença pela primeira vez num europeu universitário da especialidade.

Este foi o segundo europeu a ser organizado pela EUSA (European University Sports Association) e bateu o recorde de participações comparativamente à primeira edição que se realizou na Bósnia. Em

Coimbra, cidade que acolheu o evento, estiveram presentes 146 atletas oriundos de 62 universidades. França (no total marcaram presença 15 países), com 23 universidades e 43 atletas em provas, foi o grande destaque.

Os atletas da UMinho entraram em ação logo no primeiro dia e Rui Duarte estrou-se da melhor forma ao vencer por Ippon (vantagem máxima no Judo) um adversário Finlandês. Na ronda seguinte, o judoca minhoto cruzou-se com o francês que viria a ser o vice-campeão europeu e foi afastado da luta pelo ouro. Na repescagem, e já frente a um adversário português, Duarte acusou alguma fadiga na reta final do combate e foi eliminado da luta pelo bronze.

Por sua vez, Carolina Tevez defrontou logo na ronda inicial uma fortíssima atleta francesa, também ela viria a sagrar-se vice-campeã europeia, tendo sido eliminada logo aí. Na repescagem, e frente a uma adversária britânica, a judoca minhota deu o seu melhor, mas no final a atleta de "Sua Majestade" ficou na frente.

Para Nuno Gonçalves, técnico da UMinho, esta par-

ticipação foi "muito positiva, apesar de os resultados desportivos não terem sido os melhores".

"Os atletas demonstraram uma grande capacidade de sacrifício, e frente a atletas mais fortes fisicamente – com as pesagens a serem feitas no dia anterior, as categorias de peso estão a ficar desvirtuadas, pois um atleta que ontem pesava 52 kg, hoje pode chegar a pesar 57 ou até mesmo 60 kg, por exemplo – deram o seu melhor. O Rui Duarte chegou-me mesmo a fazer acreditar que seria possível chegar à luta pelas medalhas".

O grande destaque da prova vai para presença da melhor judoca de sempre em termos nacionais, Tel-



ma Monteiro, que bateu "sem apelo nem agravo" todas as suas oponentes até ao tão ambicionado ouro.

A universidade francesa de STAPS Paris Descartes foi a mais medalhada, ao ver por cinco vezes os seus atletas subirem ao pódio.

Gala do Desporto da Confederação do Desporto de Portugal

UMinho na lista dos nomeados com treinador e equipa de Andebol

A Confederação do Desporto de Portugal (CDP) organiza todos os anos a sua prestigiada Gala do Desporto onde são eleitos os melhores do panorama desportivo nacional. A UMinho vê o seu nome mais uma vez na lista de nomeados através de Gabriel Oliveira (Treinador) e da equipa de Andebol Masculino (Equipa).

UMDICAS/CDP
dicas@sas.uminho.pt

Já são conhecidos os nomes avançados pelas federações desportivas para o Prémio "Desportistas do Ano", nas categorias de atleta masculino, atleta feminino, jovem promessa, treinador, equipa, e mais uma vez a UMinho, fruto do seu trabalho de longos anos, quer no desporto para todos, quer na competição, vê os seus méritos reconhecidos.

Gabriel Oliveira e a sua equipa de Andebol Masculino estão mais uma vez nomeados pela excelente campanha desportiva dentro e fora de portas, termi-

nando a temporada 2012/2013 de forma imaculada, e com a conquista do título nacional e europeu, de andebol universitário.

"Como é lógico, pessoalmente não posso deixar de me sentir lisonjeado com este reconhecimento mas esta nomeação não poderá ser encarada como uma distinção do Gabriel Oliveira ou destes jogadores. Os sucessos que a equipa de Andebol da AAUM e o seu treinador conseguiram atingir, são fruto de um trabalho de muitos anos e que temos obrigatoriamente de incluir neste resultado. Não me refiro só a outros jogadores e outros treinadores, refiro-me a toda uma estrutura que trabalha diariamente para que esta e outras equipas possam atingir os melhores resultados possíveis."

Esta é a terceira nomeação de Gabriel Oliveira por parte da FADU para os prémios da Gala da Confederação, algo que o deixa o técnico minhoto profundamente "orgulhoso e honrado".

Por agora, e após a indicação das federações, um júri, composto por diversas personalidades ligadas ao desporto, vai votar os cinco candidatos finais de cada categoria. No dia 31 de outubro, numa cerimónia a decorrer no Museu do Desporto, serão conhecidos os nomes dos finalistas.

A divulgação dos vencedores das cinco categorias será feita no dia 14 de novembro, no decorrer da 18ª Gala Anual da Confederação do Desporto de Portu-



gal, após o apuramento dos resultados da votação on-line do público em geral e das personalidades presentes no evento.

Opinião - Gabriel Oliveira - Não Acredito...

Tinha planeado escrever após o clássico de futebol disputado entre as equipas do Futebol Clube do Porto e Sporting Clube de Portugal, este meu artigo. Aliás durante o mesmo e testemunhando o excelente espetáculo desportivo que estas duas equipas nos proporcionaram, fui escrevendo algumas linhas elogiando o comportamento de jogadores, dirigentes e adeptos nas bancadas.

Finalmente viu-se um clássico envolto no que todos queremos e gostamos... um bom exemplo do que chamamos "ética desportiva"! E nas bancadas o público retribui!

Ambas claques como simpatizantes, a torcerem pela sua equipa e a festejar os seus golos. Viu-se mesmo na televisão jovens adeptos, simpatizantes de ambos os

clubes, a conviver e festejar sem que com isso houvesse problemas de maior. Ia escrever sobre isso... mas logo a seguir ao jogo, sou confrontado com a notícia do triste e indignante "espetáculo" que um grupo de 50 adeptos (não identificados) fez, para conseguir entrar no estádio sem comprar bilhete.

Provocaram o caos com comportamentos de delinquência, sem sequer se preocuparem com o resultado das suas ações. Tristes são as imagens que nos mostram o "arrastão" provocado por estes delinquentes que não tem qualquer tipo de respeito e decoro pela convivência em sociedade. E o meu artigo foi apanhado por esse "arrastão"...

Ainda esta semana fui fazer uma pequena apresentação a um seminário numa instituição de ensino supe-

rior, em que o tema era "Ética no Desporto". Nem de propósito, depois de uma semana a falar deste tema, chegamos ao fim dela e verificamos que ainda há muito caminho a percorrer. Numa das apresentações, em que se falava da conceção de ex-atletas de alta competição sobre ética desportiva, o orador apresenta como uma das maiores causas deste tipo de acontecimentos, os comportamentos dos agentes desportivos envolvidos.

É um facto que os presidentes de ambos os clubes tiveram as suas "discrepâncias". Mas será isso justificativo para este acontecimento?! Nada justifica uma ação daquelas, onde os principais visados foram os adeptos e simpatizantes, que não pertencem a claques organizadas, e se encontravam no local errado na hora errada. Ou será que este grupo é que estava no local errado?!

Na minha apresentação, falei sobre a envolvência dos pais/encarregados de educação, na educação desportiva dos filhos, considerando-a imprescindível. Mas será que eu como pai posso levar os meus filhos ao estádio sem me arriscar a expor os meus filhos a este tipo de problemas?! Será que a nossa sociedade está assim tão "degradada"!?

Não acredito...

O que mais me espanta e para terminar, é que no final deste encontro viram-se imagens de grande fair-play e comportamentos saudáveis entre os diferentes intervenientes desportivos deste jogo. Jogadores na conversa... treinadores e dirigentes desportivos a abraçarem-se num sinal claro de amizade... tudo o que nós tentamos ensinar aos nossos educandos e jovens atletas, como sendo o correto!

TUTORUM**“Trabalho todos os dias com o objetivo de chegar o mais longe possível”**

Hugo Rosário, aluno de Economia da UMinho, não é uma das esperanças do andebol nacional, é um dos seus valores mais seguros! Este jovem que iniciou a sua prática onde já tantas outras “estrelas” da modalidade também iniciaram, no ABC/UMinho, está neste momento a representar o FCPorto. Pela AAUMinho, Rosário já se sagrou Campeão Europeu Universitário e foi um dos pilares da Seleção Universitária que se sagrou Vice-Campeã Mundial no Brasil em 2012. Vamos agora ficar a conhecer um pouco melhor este futuro economista!

NUNO GONÇALVES
nunug@sas.uminho.pt

Com que idade iniciaste a prática competitiva do andebol e onde?

Comecei a praticar Andebol, aos 13 anos, no ABC de Braga. Era nessa altura, infantil.

Achas que o andebol ajudou no teu desenvolvimento enquanto indivíduo?

Claramente, pois com o andebol, tive que me adaptar ao facto de trabalhar em equipa, que envolve as questões como o respeito, o espírito de grupo e entre ajuda. O facto de cumprir horários e ter uma disciplina, acho que tudo isso fez com que eu evoluí-sse como pessoa.

Qual foi o papel da tua família no teu percurso enquanto atleta de alta competição?

Tanto os meus pais como as minhas irmãs, são os meus suportes de apoio, desde o primeiro ano em que iniciei a modalidade, pois sempre me motivaram e me deram força, nos bons e nos maus momentos.

Quantas vezes treinas por semana, e quanto tempo?

Treino oito vezes por semana, duas horas por treino.

A maneira como tu lidas com a pressão e a ansiedade antes dos jogos é algo que tu consegues trabalhar e treinar, ou simplesmente é algo com que apenas lidas na hora em que entras em campo?

Eu sinto-me pressionado e ansioso, nos jogos que têm mais responsabilidade, como é óbvio, mas estas sensações manifestam-se mais antes do que propriamente durante o jogo, pois até ao dia do jogo,

só quero que esse dia chegue e sofrer um bocado com isso, mas acho que é normal, para qualquer atleta, ter esse sentimento de ansiedade.

Como é que estás numa equipa que é atualmente a grande potência do andebol nacional?

É uma ótima sensação, acho que é muito prestigiativo para qualquer atleta chegar ao “topo” do andebol nacional, só que o mais difícil é manter-me neste nível durante muito tempo, mas eu trabalho todos os dias com o objetivo de chegar ao mais longe possível.

Quando é que foi a tua primeira vez de quinas ao peito e contra quem? Qual foi a sensação?

O primeiro jogo que tive pela seleção portuguesa, foi num torneio em Espanha, em que jogamos contra a seleção anfitriã, perdemos. Senti-me um bocado nervoso, pois senti um peso enorme em representar a seleção, mas foi um orgulho, claro.

Que diferenças notas entre jogar pelo FCPorto e pela Seleção?

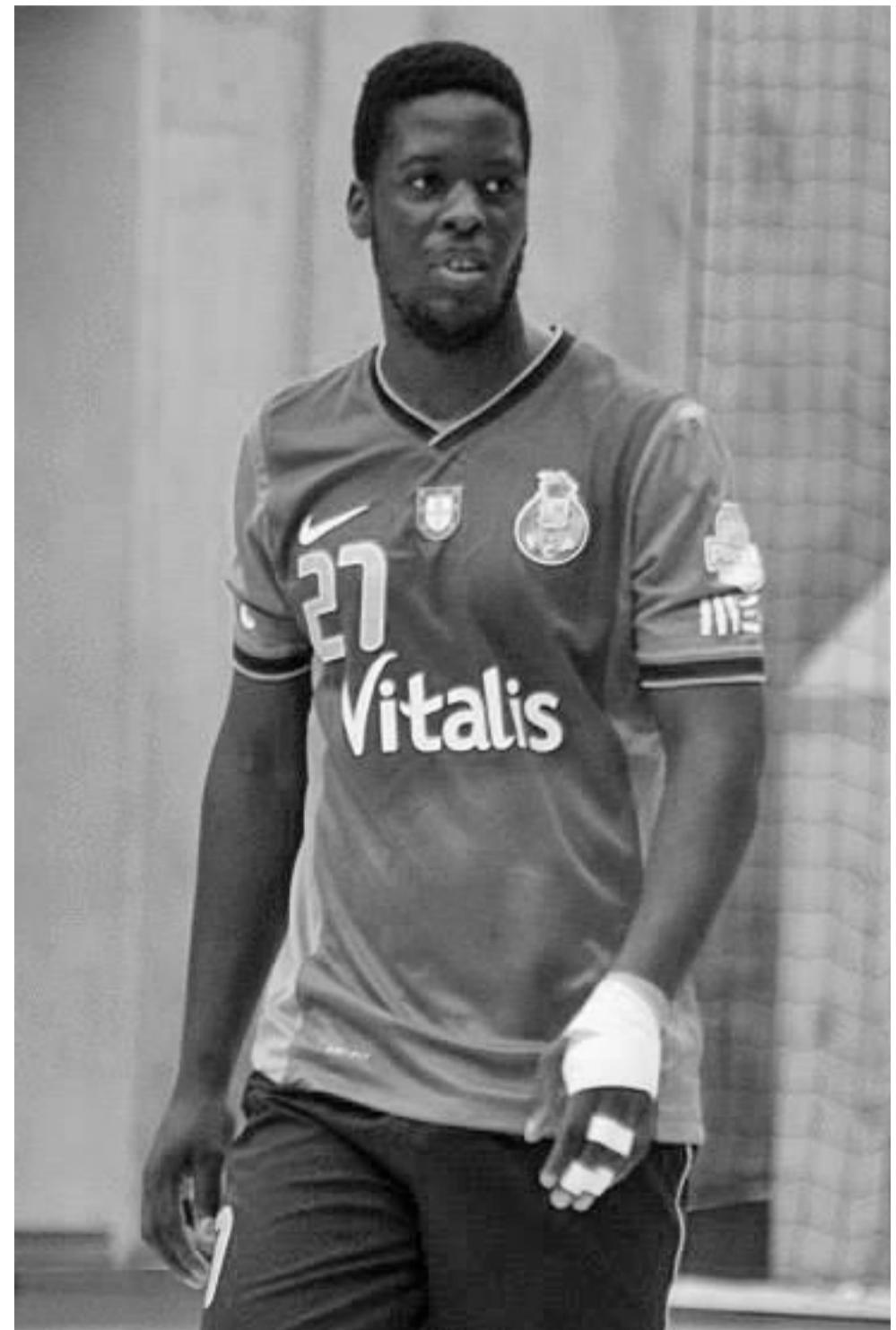
Acho que em termos emocionais é o mesmo, só que jogar num clube temos sempre mais apoio dos adeptos, jogando fora ou em casa (mas principalmente em casa) e o facto de num clube estarmos juntos todos os dias acaba por originar vários tipos de ambiente.

Este ano a UMinho foi pela segunda vez Campeã Europeia Universitária de Andebol e tu foste uma das pedras chaves. Qual foi a sensação de finalmente conquistar este título?

Penso que o fator mais importante foi o facto de muitos jogadores fazerem parte da formação do ABC de Braga e a maior parte já ter jogado na mesma equipa, com isso criou-se uma empatia natural entre os jogadores, tanto fora como dentro de campo, o que é meio caminho andado para o sucesso.

Em 2014 a UMinho vai organizar o Mundial de Andebol Universitário. Achas possível a conquista deste título inédito?

A partir do momento que entramos numa competição temos sempre o objetivo de ganhar todos os jogos para chegar ao mais longe possível, mas temos de ter em conta que esse tipo de competições tem sempre equipas de grande nível, mas sim é possível,



pois se no último campeonato do mundo ficamos em segundo lugar, porque não neste darmos mais um passo em frente?!

Para muitos atletas de alta competição torna-se difícil conciliar os estudos com a prática desportiva. Como é que conseguiste gerir até ao momento esta nem sempre fácil “relação”?

Não é fácil conciliar, pois para além de ter treinos sempre na altura das aulas, ainda tenho o problema de viver distante da universidade, mas tento fazer o que posso para não deixar a atividade académica para trás.

O que é que te levou a optar pela Licenciatura em Economia?

Escolhi o curso Economia, porque para além de gostar desta área, sempre foi um objetivo pessoal.

Como futuro economista, como vês o estado atual de Portugal?

Portugal, está a passar por uma crise económica

com alguma gravidade, isso tudo por causa da escazez e da má gestão dos recursos. Tenho fé, que daqui por alguns anos melhore, pois a economia funciona como um ciclo, mas nós, o povo, vamos sofrer com as consequências, como é óbvio.

A UMinho iniciou em Portugal um programa pioneiro no que diz respeito ao apoio aos atletas de alta competição, o TUTORUM. O que pensas desta iniciativa e do programa em si?

Penso que é uma mais-valia para nós atletas, pois como o desporto nos ocupa bastante tempo é sempre bom ter alguém que nos oriente, nas nossas funções académicas, considero esta iniciativa bastante motivante para um aluno que queira conciliar as duas vertentes.

Descreve-me um dia na vida de Hugo Rosário?

Basicamente é treinar de manhã e à tarde, e nos tempos que tenho livres costumo estudar, ver tv, e passar algum tempo no computador.



Sucesso Desportivo

"Sou uma pessoa que vive o dia-a-dia e tento dar o meu melhor constantemente"

José Soares, licenciado em Engenharia Biomédica pela UMinho e ex-atleta internacional de Hóquei Patins, é mais um dos casos de sucesso ao mais alto nível, quer desportivo, quer académico, quer profissional, da UMinho. Presentemente a trabalhar em Israel e a terminar o seu Doutoramento na Escola de Ciências da Saúde, José é daquelas pessoas que se pauta pela excelência, compromisso e entrega total aos projetos em que está envolvido. Vamos agora conhecer um pouco melhor este engenheiro que adora viajar e interagir com as diferentes sociedades em que está inserido.

NUNO GONÇALVES
nunog@sas.uminho.pt

O que te levou à UMinho e ao curso de Engenharia Biomédica?

Optei pela Engenharia Biomédica na UMinho pois sempre me senti atraído pelas áreas da Saúde e da Tecnologia, e aliado a isto a necessidade na altura da minha entrada de escolher um curso e uma universidade que me permitisse conciliar a vida de estudante com a desportiva (representava na altura os séniores do Óquei Clube de Barcelos).

De que forma é que a tua escolha moldou o teu futuro profissional?

No meu caso a escolha do curso serviu-me como um grande suporte para toda a minha atividade profissional. Desde a conclusão do mestrado trabalhei em áreas ligadas principalmente ao meu projeto final, que englobam técnicas avançadas em imagiologia médica, nomeadamente neuroimagem e radioterapia.

Como é que foram esses anos na academia minhota?

Sempre fui das pessoas que defende que os anos universitários são dos melhores das nossas vidas. Apesar de ter sido uma fase bastante desgastante e exigente, uma vez que todos os dias antes e/ou no final das aulas tinha treinos de hóquei, e tinha que gerir todo o meu tempo ao minuto, considero que foram tempos únicos e com experiências inesquecíveis, de onde resultaram inúmeras histórias para contar e grandes amigos.

Como é que se deu a tua entrada para o desporto na UMinho?

Foi de uma forma natural, sou uma pessoa bastante ativa, que gosta e pratica vários desportos e na UMinho surgiu a oportunidade de continuar a competir pela equipa de hóquei em patins e praticar em lazer outros desportos como futsal, ténis de mesa ou musculação.

O que te levou a escolher o Hóquei Patins?

Depois de ter experimentado diversas modalidades como futebol, andebol, natação, foi o hóquei que mais me fascinou pela sua velocidade de execução e necessidade de uma extrema coordenação motora e destreza. Aproveito também para agradecer aos meus pais todo o suporte e tempo disponibilizados para que eu chegassem onde cheguei.

Que recordações guardas do desporto universitário, das atividades desenvolvidas na Universidade e pela Universidade?

Sem dúvida alguma as melhores; relativamente ao hóquei em patins estive presente naquele que considero o momento de ouro do hóquei em patins da UMinho, com a conquista de 2 campeonatos nacio-

nais, e em 5 anos de participações conquistámos 5 medalhas. Recordo também a vitória no troféu do reitor de futsal, 2 participações na final e uma participação no troféu do reitor de ténis de mesa.

Qual foi o momento mais marcante que tiveste enquanto atleta da UMinho?

A conquista do 1º campeonato nacional universitário de hóquei em patins numa altura em que havia um enorme desinteresse pela modalidade e poucos acreditavam que fosse possível...

Achas que foi importante (o desporto) no teu desenvolvimento enquanto indivíduo?

Como é óbvio foi fundamental pelos valores de companheirismo, grupo, superação de adversidades, sacrifício, organização e disciplina que incute. Dou como exemplo o destaque e importância que teve a parte desportiva na obtenção do meu atual emprego, onde foi altamente valorizada.

A entrada no mundo profissional, como é que aconteceu?

Foi uma transição normal, em que depois de acabar o curso surgiu a oportunidade de trabalhar num projeto entre o Instituto de Ciências da Vida e Saúde, a escola de Psicologia e o Departamento de Informática da UMinho. Sinto-me orgulhoso pelo trabalho desenvolvido, e por ter sido um dos pioneiros juntamente com os Professores Nuno Sousa, Óscar Gonçalves, Victor Alves e Adriana Sampaio pelo arranque de uma nova área tanto na UMinho como em Portugal que é a Neuroimagem. Esta minha vertente profissional permitiu-me também em paralelo iniciar o meu doutoramento que estou prestes a terminar e defender.

Foi difícil essa passagem do mundo académico para a realidade do mundo do trabalho, ainda por cima continuando a jogar Hóquei ao mais alto nível?

Não, esta transição foi a etapa mais fácil do processo. Difícilmente foi a decisão que tive de tomar no 3º ano do curso, em que tive que optar por concluir o curso em detrimento da alta competição. Foi uma fase em que jogava pelo Óquei de Barcelos e tinha jogos de campeonato, taça, liga dos campeões, seleção nacional de juniores, hóquei universitário, e foi impossível aguentar o ritmo mantendo a atenção que queria dar à minha formação académica. Optei por nesse ano deixar a alta competição e ir jogar para a 2ª divisão, privilegiando a conclusão do meu curso. Foi uma decisão difícil mas que hoje em nada me arrependo dada a minha situação profissional e o estado das ditas modalidades amadoras no nosso país.

Foi duro posteriormente ter que abandonar o desporto que tanto te deu e te moldou?

Sim e não. Sim porque é verdade que sinto falta do ambiente de balneário e da competição e pressão do desporto de alto nível. Não porque continue a praticar desporto frequentemente, porque creio que superei todos os meus objetivos em termos desportivos e porque sinto que na fase que deixei, há cerca de 1 ano o hóquei já me tirava mais do que o que me dava.

Em que área estás a trabalhar e quais são as tuas funções?

Neste momento sou Engenheiro de suporte e formação na Brainlab (empresa alemã) na Europa, África

do Sul e Médio Oriente principalmente. Faço instalação de equipamentos em hospitais e clínicas, dou formação a médicos, físicos e técnicos e colaboro também na parte de investigação e desenvolvimento. Estou também a acabar o meu doutoramento em Ciências da Saúde, mais concretamente em Neuroimagem.

O que é que te levou a tirar o doutoramento e mais especificamente nessa área?

O gosto pela área da Neuroimagem e Ressonância Magnética e as dificuldades e limitações existentes em Portugal. É uma área onde por exemplo é praticamente impossível obter algum tipo de ajuda no nosso país, temos recursos tecnológicos muito limitados, o que me despertou interesse principalmente pelo desafio.

Como é o dia-a-dia do José Soares?

A verdade é que não existe o dia-a-dia do José Soares. Posso acordar em Braga, Munique, Singapura, Tel Aviv, Ljubljana... Estou sempre preparado para que me liguem e entrar num avião nesse mesmo dia. Quando estou em Braga estou normalmente na UMinho a trabalhar no meu doutoramento e aproveito também para estar com a minha família, namorada e amigos. Por outro lado tento também disfrutar das viagens e conhecer ao máximo as tradições e culturas por esse mundo fora.

Na tua área de conhecimento, como é que estás o mercado de trabalho?

Na minha área de conhecimento e naquilo que gosto de fazer em Portugal não existe mercado de trabalho. Primeiro porque é uma área que necessita de investimento dada a sua grande vertente tecnológica. Depois devido aos interesses e à organização (como é óbvio falta dela) pelos quais se rege o nosso país torna impossível a integração de pessoas com formação tecnologicamente avançada no mercado da saúde. Costumo dizer por brincadeira que quando estou fora só sinto falta das pessoas.

Onde é que te vês daqui a 10 anos?

Sou uma pessoa que vive o dia-a-dia e tento dar o meu melhor constantemente. Não costumo fazer muitos planos a longo prazo, mas diria que me vejo responsável por uma equipa de investigação e desenvolvimento na área da saúde. Tenho também projetos para criar uma empresa, o que será uma possível realidade daqui a 10 anos.

Achas que Portugal está a produzir mão-de-obra qualificada a mais ou os jovens licenciados estão apenas a pagar a fatura de uma crise que levou muitas empresas à falência?

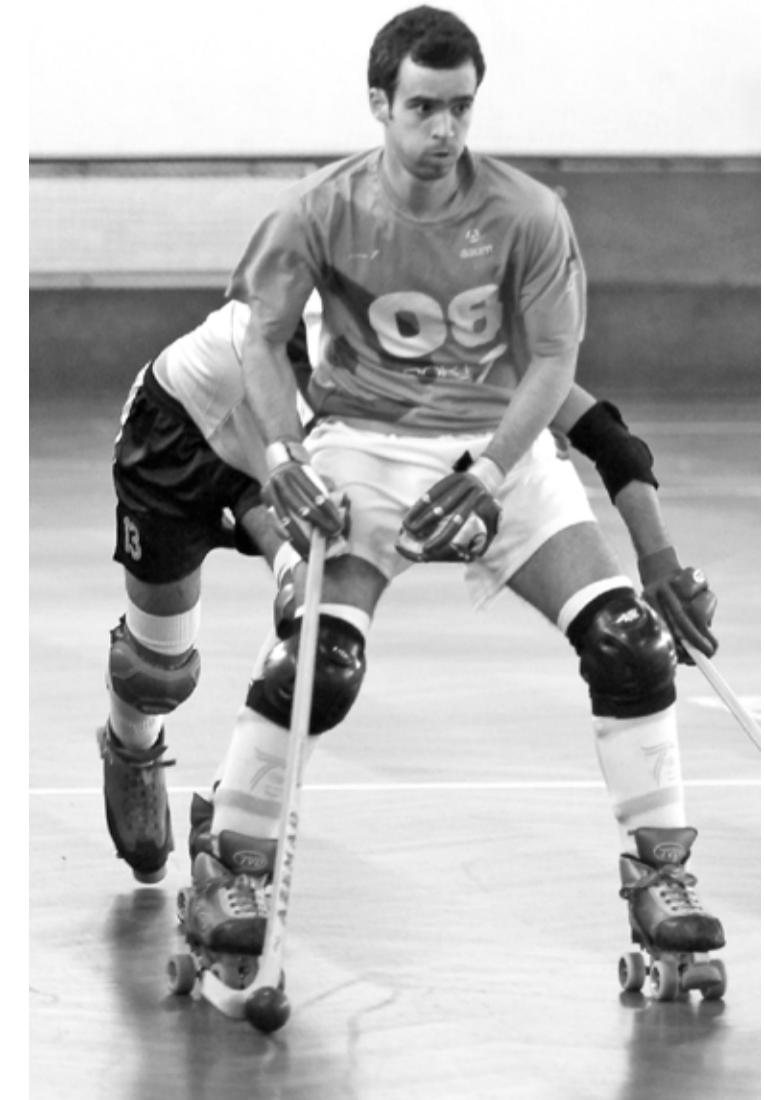
Acho as duas coisas. Hoje em dia criou-se o preconceito de que quem não tem curso superior é um zé-ninguém. Há também um grande contributo das universidades públicas/estado que apenas se interessam no número de estudantes e na possível receita que daí advém, independentemente da qualidade da formação e da empregabilidade. Concordo com as pessoas que dizem que somos um país de D(d)outores. Há também depois o problema do fecho das empresas que obviamente reduz as perspetivas de empregabilidade, principalmente aos jovens.

Acreditas que o Empreendedorismo é uma solução para alguns dos atuais problemas dos jovens licenciados?

Acredito que o empreendedorismo deva ser uma possibilidade que se deve dar aos jovens e apoiar. No entanto, não me parece ser uma solução para a situação atual, que é bem mais complexa.

Que conselho deitas aos milhares de estudantes da UMinho que procuram um futuro mais risonho através de um curso superior?

Digo que se tentem evidenciar e destacar de todos os outros de alguma forma, seja ela académica, desportiva ou cultural, e que não deixem de lutar pelos seus sonhos e objetivos.



Desporto...

é na UMinho

Temos mais de 60 atividades para ti!!!

Desportos de Combate e Artes Marciais

Desportos Motorizados

Campo de Práticas de Golfe

Desportos de Aventura

Desportos Individuais

Fitness

Desportos Aquáticos

Corpo e Mente

Desportos Coletivos

Adquira o **cartão anual**,
anual light,
trimestral ou **semestral**

Cartão Anual (inclui actividades de ritmo, cycling e sauna e banho turco)

Alunos: 120€

Antigos alunos e Funcionárias: 143€

Externos: 250€

Anual Light

Alunos: 65€

Antigos alunos e Funcionárias: 80€

Externos: 130€

Trimestral (inclui actividades de ritmo e cycling)

Alunos: 53€

Antigos alunos e Funcionárias: 70€

Externos: 120€

Semestral (inclui actividades de ritmo e cycling)

Alunos: 71€

Antigos alunos e Funcionárias: 85€

Externos: 150€

Mensal (inclui actividades de ritmo e cycling)

Alunos: 21€

Antigos alunos e Funcionárias: 25,5€

Externos: 42,5€

Sessão

Alunos: 2€

Antigos alunos e Funcionárias: 2,75€

Externos: 4,20€



Gabriela Macedo, Presidente do Conselho Cultural da UMinho

“Penso que globalmente, e pelo que se alcançou até ao momento, trata-se de um posto relevante.”



O Conselho Cultural da Universidade do Minho é o órgão coordenador de todas as Unidades Culturais pertencentes à Universidade, responsável por potenciar a cooperação entre elas. Para além disso, incumbe-lhe o aconselhamento do Reitor em matéria de política cultural da Universidade.

ANA MARQUES
anac@sas.uminho.pt

Criado formalmente em 1989, o Conselho Cultural leva já 24 anos a dinamizar a cultura na Universidade do Minho, assegurando a ligação das unidades culturais com a comunidade, bem como, mostrando à comunidade envolvente, toda a dinâmica cultural existente na Academia. O UMdicas esteve à conversa com a sua presidente, Prof. Doutora Ana Gabriela Macedo, para saber mais sobre este órgão da Universidade, sobre a sua dinâmica, projetos, saber como correu a 4ª Edição do Festival de Outono e sabermos um pouco mais sobre a cultura gerada e vivida na UMinho.

O que é o Conselho Cultural da UMinho, qual o seu âmbito de atuação e objetivos?

O Conselho Cultural é um órgão colegial de aconse-

lhamento/consulta do Reitor e do Conselho Geral em matérias de política cultural da Universidade do Minho. Tem ainda a função de coordenar a atividade das Unidades Culturais que são um património singular e de valor inestimável na Universidade do Minho e cuja grande vitalidade está bem patente nas suas atividades específicas. São elas, o Arquivo Distrital de Braga e a Biblioteca Pública de Braga, instituições que ocupavam o edifício onde foi insta-

No Conselho Cultural consideramos como objetivos prioritários atingir novos públicos e traze-los à Universidade. Realizar iniciativas inovadoras, como seja exposições em parceria, debates e conferências sobre temas da actualidade, explorando diversas sensibilidades, suscitando a reflexão sobre diversos temas de índole cultural.

A promoção da Cultura com as Unidades Culturais da Universidade, dando relevância ao desenvol-

dades Culturais. Existe ainda um plenário do qual fazem parte além da Comissão Permanente, um estudante e 10 membros externos, integrando personalidades externas à Universidade com intervenção relevante no domínio da cultura.

O que motiva a sua Presidente e restante direção no cumprimento destas funções à frente do Conselho Cultural?

Poder contribuir para dinamizar uma área vocacional da própria Universidade, de uma perspetiva nova, contemporânea, congregando desígnios culturais e cívicos diversificados.

Como se define e desenvolve a política cultural da Universidade e quais os principais fios condutores?

A Universidade é, por definição um lugar de cultura, de culturas, de diversidade. Há uma preocupação transversal às diversas áreas científicas, de elevar a sua intervenção a uma participação cívica que projete a cultura humana, com abordagens diferentes que fazem eco das várias sensibilidades que decorrem também das diferentes áreas do saber, umas de cariz mais humanista, outras de nota mais experimental ou científica.

“A Universidade é, por definição um lugar de cultura, de culturas, de diversidade.”

Iada a Reitoria, tendo constituído as duas primeiras Unidades Culturais. O Museu Nogueira da Silva surgiu de um valioso legado patrimonial, do qual decorreu igualmente o Centro de Estudos Lusíadas, tendo este como objetivo o estudo e a investigação da cultura portuguesa. Os projetos de intervenção urbana, investigação e formação especializada deram origem às Unidades de Arqueologia e de Educação de Adultos. A Casa Museu Monção resultou de um legado, auto sustentado, e tem como missão a dinamização cultural do Alto Minho.

vimento de atividades nas cidades onde a Universidade está implementada, é outro dos objetivos, bem como a promoção do diálogo intercultural, com expressão em iniciativas conjuntas da comunidade académica e a envolvente onde está inserida.

Por quem é constituída a sua direção?

O Conselho Cultural é, no presente, dirigido por uma Presidente coadjuvada por um Vice-Presidente e tem uma Comissão Permanente que é constituída pela presidência e pelos responsáveis de todas as Uni-



Assim, é na diversidade, sempre com marca obrigatoria de qualidade, que se encontra o fio condutor da política cultural da Universidade. Há ainda que enfatizar a preservação do património cultural da Universidade. Neste caso às Unidades Culturais, a umas mais que outras, tem competido zelar, preservar, difundir, tornar acessível muitos dos tesouros que integram os seus acervos e os legados de que a Universidade tem sido objeto. Há ainda a preservação do património edificado, este constitui em certos casos, uma autêntica preciosidade.

Para além do Festival de Outono, quais têm sido as iniciativas mais importantes promovidas pelo Conselho Cultural ou nas quais tem participado?

Temos realizado algumas parcerias, nomeadamente com Serralves, e outras instituições e associações culturais nacionais e estrangeiras que se têm revelado muito profícias. Nesse contexto realizamos exposições, conferências e debates de que são amostra a Exposição sobre Poesia Experimental Portuguesa, a Exposição sobre Os Irmãos Grimm – Vida e Obra, que incluiu conferências e visitas guiadas, ou, mais recentemente, um espetáculo sobre os 150 anos da publicação de Rosalía de Castro - Cantares gallegos, em parceria com o Conselho da Cultura Galega; o evento "Itinerários Irlandeses" com projeção de filme, palestra e debate, espetáculo de música e dança com a presença de artistas irlandeses; a exposição Imagens de Nada - Pintura sobre Macau ou a exposição fotográfica "The Guilty", em parceria com os Encontros da Imagem.

Como correu a 4ª edição do Festival de Outono?

Foi uma edição fantástica! Este ano, com um orçamento ainda mais reduzido, conseguimos fazer autênticos milagres, já que crescemos em nº de espetáculos e diversidade, internacionalizámos o Festival, com a colaboração do Conselho da Cultura Galega, o público aderiu como nunca e a qualidade da oferta foi topo de gama.

A motivação das Unidades Culturais para o evento é grande e a colaboração obtida junto dos agentes

culturais de Braga e Guimarães é insuperável. A adesão do público foi muito boa e a da comunidade académica também. Os alunos Erasmus e estrangeiros em geral aderiram massivamente e os alunos de 2º e 3º ciclos de estudo são os primeiros a fazer inscrições nos Workshops e nas visitas programadas.

O feedback é muito positivo, pedem-nos que realizemos mais eventos. As pessoas gostam dos con-

trois de Imagem, Academia de Música de Viana do Castelo, Conselho da Cultura Galega, Embaixada Lomografica Portuguesa, Santa Casa da Misericórdia de Braga, Grupo de Teatro Thiasos – Teatro Clássico da Universidade de Coimbra, Direção do Curso da Licenciatura em Teatro da UM.

Qual é o principal objetivo deste festival e quais as sinergias que se criam com os diversos públicos?

“Foi uma edição fantástica!

Este ano, com um orçamento ainda mais reduzido, conseguimos fazer autênticos milagres, já que crescemos em nº de espetáculos e diversidade, internacionalizámos o Festival, com a colaboração do Conselho da Cultura Galega, o público aderiu como nunca e a qualidade da oferta foi topo de gama. ”

certos e dos espetáculos que ficam completamente lotados. Perguntam recorrentemente se não têm de pagar ingressos. A este propósito, é conveniente dizer que a participação no Festival de Outono é totalmente gratuita. Trata-se de uma oferta da Universidade a toda a comunidade e isso é muito bem recebido.

Este ano crescemos também nas parcerias com os Encontros de Imagem. A colaboração muito diversificada de instituições neste Festival traz contributos muito positivos. A este propósito vale a pena referir os parceiros da edição deste ano: Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, Instituto Confúcio, Associação Académica da Universidade do Minho, Rádio Universitária do Minho (RUM), Orquestra da Universidade do Minho, Museu Alberto Sampaio (Guimarães), Paço dos Duques de Bragança (Guimarães), Museu D. Diogo de Sousa (Braga), Museu dos Biscainhos (Braga), Museu de Tibães (Braga), Arte Total - Centro de Educação pela Arte, Sociedade Martins Sarmento (Guimarães), Museu da Imagem (Braga) e Encon-

O mote é poder contribuir para a integração dos novos alunos da Universidade do Minho, nas cidades de Braga e Guimarães, e dar-lhes a conhecer uma outra face da sua Universidade, não necessariamente a pedagógica, mas cultural num sentido mais lato.

A verdade é que o Festival de Outono se torna mais que isso, já que a adesão de segmentos de público muito diverso tem sido uma constante.

Já existem novas ideias para a próxima edição?

Estamos sempre a inovar. Haverá necessidade de melhorar alguns aspetos e de renovar outros.

Sente que a cultura é uma área valorizada na UMinho?

Estamos numa Universidade, como não valorizar a cultura? Não é sequer questionável. O que é discutível são as abordagens, as prioridades. Nós, preferencialmente, gostaríamos de fazer essa valorização da cultura de uma forma contemporânea, e é isso

“Nós, preferencialmente, gostaríamos de fazer essa valorização da cultura de uma forma contemporânea, e é isso que temos procurado. Trazemos também a necessidade de nos relacionarmos com os agentes culturais locais. As sinergias geradas nas colaborações estabelecidas com aqueles têm trazido uma lufada de ar fresco e a confirmação de que vale a pena trabalhar em rede. Todos temos a ganhar. ”

que temos procurado. Trazemos também a necessidade de nos relacionarmos com os agentes culturais locais. As sinergias geradas nas colaborações estabelecidas com aqueles têm trazido uma lufada de ar fresco e a confirmação de que vale a pena trabalhar em rede. Todos temos a ganhar.

Outro sinal positivo desta gestão do Conselho Cultural é o apelo direto à colaboração das Escolas e Institutos, através dos seus Departamentos. Tem sido muito positiva essa interligação e as realizações conseguidas até agora. Trata-se de algo que julgamos pertinente continuar a explorar. Realizar exposições, fazer conferências ou outras atividades a partir de um mote dado por áreas científicas específicas e diversificadas foi uma experiência gratificante.

De resto, temos vindo a dar continuidade a atividades que estavam já consolidadas como estruturais ao Conselho Cultural, como seja a Revista FORUM e o Prémio Victor Sá de História Contemporânea, totalmente sustentado pelo mecenato, considerado o mais prestigiado Prémio nacional, destinado a jovens investigadores daquele período da História. Estas são referências já consagradas da Universidade do Minho que nos compete honrar e dar continuidade. Na Revista FORUM temos procurado criar áreas novas, introduzindo artigos de opinião, com o tal carácter contemporâneo que perpassa a nossa intervenção.



Exposição "Pintar UM Mundo Melhor" angariou 350 euros

Lions Clube de Braga mobilizou sociedade civil contra o abandono escolar na UMinho

Numa campanha levada a cabo pelo Lions Clube de Braga, o clube mobilizou a sociedade civil contra o abandono escolar na Universidade do Minho (UMinho) e conseguiu que 50 empresas oferecerem 50 bolsas que serão adicionadas ao Fundo Social de Emergência (FSE) para apoio a estudantes da UMinho em situação de emergência social. A par desta campanha decorreu ainda a Exposição "Pintar UM Mundo Melhor", que teve patente 25 quadros de artistas que atuaram nas festas do enterro da gata, bem como uma bola de futebol, autografada por Cristiano Ronaldo, resultando o seu leilão em mais 350 euros a reverter para o mesmo fundo.

ANA MARQUES
anac@sas.uminho.pt

As duas iniciativas culminaram num Jantar de Gala, promovido pelo Lions Clube de Braga, que dessa forma, e juntando uma vasta amostra da sociedade bracarense (cerca de 350 pessoas) comemorou o seu 39º aniversário, agradecendo a todas as empresas patrocinadoras das bolsas, bem como a todas as personalidades presentes, o contributo dado a favor dos estudantes da UMinho para que não desistam do ensino superior por razões económicas. O Jantar decorreu no passado dia 26 de outubro, no Hotel Meliá, em Braga.

O Jantar contou com a presença dos representantes das 50 empresas "amigas", patrocinadoras das 50 bolsas, sendo elas: IDEALDRINKS; Mármores Centrais do Minho, S.A; FIORIMA, S.A; FDS Portugal; SEPREM- Serviços de Precisão do Minho; ALEXANDRE BARBOSA BORGES S.A; TLCI-AUTOMOVEIS S.A; VILAMINHO - Inovação Imobiliária, S.A; Torneiras Roriz S.A; Vértices & Texturas Lda; DVM GRIROUP SGPS S.A; COSMOVILA; RP INDUSTRIES S.A; A. Silva, Lda; ML SGPS, S.A; Pavimentos Pré-Esforçados Império, Lda; FLOSEL – Instalações Elétricas e Hidráulicas, Lda; SOCICORREIA – Investimentos Imobiliários, Lda; BRAGALUX – Montagens Elétricas, S.A; CASAIS – Engenharia de Construção, S.A; Construções Europa Ar-Lindo, S.A; TRABALHATLÂNTICO – Unipessoal, Lda; LABINA – Fundição Injetada Lda; Lacatoni Desportos, Lda; EUROTUX INFORMÁTICA S.A; CardMobili, S.A; CASO – Consultores; KSR, S.A; Vieira e Marques, Lda; REALPERITOS, PERITAGENS E AVALIAÇÕES Lda; SABSEG, SGPS S.A; DG SGPS; EnerMeter – Sistemas de Medição, Lda; Domingos e Silva Teixeira S.A; Hidra – Tecnologia de Informação e Conteúdos Lda; ATP; BES; F3M – Information Systems, S.A; Primavera PBSS; ETICADATA SOFTWARE Lda; Jorge Francisco Pinheiro, S.A; STRATA, UNIPES-SOAL Lda; Ilídio Mota – Petróleos e Derivados, Lda; GOLDENGATE, S.A; WINTOUCH; Bragaparques; Torrestir Transitários; Profimetrics; Laboratório Hilário



Lima; PACHA OFIR; Ideias Aritméticas.

Para além destas, o evento contou ainda com a presença do Reitor da UMinho, Prof. Antonio Cunha, do Presidente da AAUM, Carlos Videira, do Governador do Lions, Jorge Coutinho, do Arcebispo Primaz de Braga, D. Jorge Ortiga, do Presidente do Lions Clube de Braga, Paulo Rodrigues, de representantes de todas as escolas e institutos da UMinho, elementos da equipa reitoral e diretores de serviços da Universidade, entre muitas outras individualidades.

Esta campanha resultou num valor "muito significativo" como nos constatou o reitor, Antonio Cunha. O fundo social de emergência é constituído por um valor de 120 mil euros, dotação da Universidade, por isso "50 mil euros tem um peso muito significativo, mas do que isso, desde que haja um estudante que não deixe de estudar por razões económicas devido a estas iniciativas, isso já justifica todo este esforço". Também o Presidente do Lions Clube de Braga, justificou a iniciativa como sendo em prol de uma causa muito nobre, referindo que "trata-se de uma situação de emergência social, o que fizemos foi mobilizar a sociedade no sentido de dar um forte contributo para que o abandono escolar por causas económicas seja ultrapassado". A atribuição das bolsas resultantes deste contributo será posteriormente da responsabilidade da Universidade. Paulo Rodrigues afirma ainda que "conseguimos 50 bolsas resultantes de 50 empresas, por isso os objetivos a que nos propusemos foram alcançados na plenitude".

O fundo social de emergência da UMinho foi constituído de forma a que, não fosse algo apenas da Universidade, mas um projeto aberto à sociedade, por isso, para além da dotação da Reitoria, qualquer entidade ou pessoa pode contribuir para o mesmo "era

reiterou a ideia, referindo que "era muito bom que isto pudesse ser feito anualmente, acho que há condições para isso". Mas segundo o reitor, isto coloca uma responsabilidade grande na Universidade, no sentido de esta se abrir mais ao exterior, abrir-se ao



importante que o fundo estivesse aberto à contribuição da sociedade civil, fosse através de dádivas, ou qualquer outra forma de angariação...toda a ajuda é bem vinda para reforçar o fundo que ajuda estudantes em dificuldades" disse Carlos Videira.

Segundo este, a iniciativa poderá vir a ser repetida em anos posteriores "será importante continuarmos com este tipo de iniciativas até do ponto de vista do que simbolizam, a crença da sociedade civil nos estudantes e no ensino superior".

"escrutínio da sociedade", para este "é um desafio muito interessante, um bom exemplo do que se passa nos melhores locais do mundo", algo muito usado nas sociedades americanas e que "temos de aprender a fazer, queremos agarrar o desafio com as duas mãos" disse.



Já Antonio Cunha,

Esta Campanha promovida pelo Lions Clube de Braga, no contexto de ajuda às universidades, foi algo novo "com esta dimensão nunca houve nada do género em Portugal" afirmou Antonio Cunha.

"O Lions Clubs Internacional é a maior organização mundial de Clubes de serviço voluntário, atuando através do envolvimento comunitário e cooperação internacional com 1,3 milhão de sócios que trabalham juntos para responder às necessidades que desafiam as comunidades, e neste momento, agrupam-se em 45.000 Clubes espalhados por 206 países e regiões."

Dádiva de Sangue e Recolha de Sangue para Análise de Medula

Alunos solidários no Campus de Gualtar

Durante o passado dia 16 de outubro decorreu mais uma campanha de Dádiva de Sangue e Recolha de Sangue para a Análise de Medula, junto dos alunos da Universidade do Minho, no Campus de Gualtar, apesar da chuva, os alunos cumpriram e o resultado foi muito positivo com 296 doadores inscritos e 76 recolhas de sangue para análise de medula.

BÁRBARA MARTINS E CÁTIA SILVA
dicas@sas.uminho.pt

A atividade foi organizada, como já é costume, pelos Serviços de Ação Social da Universidade do Minho (SASUM) e pela Associação Académica (AAUM), contando com a cooperação do Centro de Histocompatibilidade da Região Norte e do Instituto Português do Sangue.

As recolhas foram feitas em duas unidades móveis de colheita nas zonas do Prometeu e Cantina, sendo o centro da "operação", o Complexo Desportivo Universitário.

Durante todo o dia, todos os que tiveram vontade e disponibilidade de ajudar deslocaram-se a estes locais para dar a sua contribuição. Tendo começado um pouco aterrorizados, tal como nos referiu Carla Pereira, enfermeira no Centro de Sangue e Trans-

plantação do Porto "na parte da manhã a afluência dos alunos foi pouca". No entanto, e ao longo do dia essa redução não foi notável nos números finais, registando-se uma afluência equivalente às iniciativas anteriores.

"É muito importante incentivar os nossos jovens para que desde cedo contribuam de uma forma altruista para o bem-estar dos outros que estão em sofrimento, com leucemias e cancros, por exemplo", disse a enfermeira.

As condições essenciais para se puder dar sangue são: a idade mínima de 18 anos, o peso mínimo de 50kg e ser saudável. Os potenciais doadores, antes da colheita propriamente dita, passam por uma série de testes onde são avaliadas algumas questões do foro médico, tais como o peso, a tensão arterial e o valor da hemoglobina. No final dos testes, se os voluntários estiverem aptos para dar sangue, são encaminhados para as cadeiras onde é feita a recolha de 450ml de sangue e três tubos de sangue para serem analisados. A fase final é a distribuição nos hospitais.

Juliana Galvão, aluna do 2º ano de Biologia e Geologia, foi uma das dadoras desta tarde, que chegou ao Complexo Desportivo Universitário motivada pelas amigas. Sendo a sua primeira vez como voluntária,

a mesma acredita que com esta ação pode ajudar alguém e considera que este tipo de iniciativas deveria ser feito "mais vezes e em mais sítios do país".

Já Ana Gomes, também de Biologia e Geologia, teve hoje a sua segunda experiência como dadora de sangue na Universidade do Minho. "Sinto-me bem a dar sangue porque sei que estou a ajudar alguém que vai precisar e um dia destes posso ser eu. Acho que toda a gente, dentro das suas possibilidades, deveria colaborar", disse a aluna.

A iniciativa, que conta já com mais de 10 anos, teve um balanço bastante positivo.



Dia 30 de outubro são os estudantes do campus de

Azurém que têm a possibilidade de serem solidários e contribuir com esta ação de solidariedade.

Reeleição equipa reitoral

António Cunha reeleito reitor da UMinho até 2017

António Cunha foi reeleito reitor da Universidade do Minho no passado dia 14 de outubro. No cargo desde 2009, António Cunha liderou a única lista na corrida ao cargo, que terminou com a sua reeleição por mais quatro anos.

ANA MARQUES
anac@sas.uminho.pt

Até 2017, o reitor colocou como principais metas, o crescimento da instituição, em número de alunos, produção científica, impacto económico e social na região, bem como nos níveis de internacionalização. "O Reitor é o órgão uninominal que superiormente dirige e representa a Universidade. O cargo é exercido em regime de dedicação exclusiva. O Reitor é coadjuvado por vice-reitores, até um máximo de quatro, e por pró-reitores, até um máximo de cinco, escolhidos e nomeados por si. O mandato dura quatro anos, podendo ser renovado uma vez."

António Cunha, que foi reeleito pelo Conselho Geral, com 13 votos a favor e nove em branco, vai ago-

ra para o seu segundo e último mandato, estando acompanhado por uma equipa de quatro vice-reitores e quatro pró-reitores, sendo eles Rui Vieira de Castro, José Mendes, Graciela Tavares Dias, Rui Reis e Cláudia Viana, Felisbelo Lopes, Paulo Ramírio e Filipe Vaz respetivamente.

Após a sua recondução no cargo, António Cunha falou essencialmente dos desafios que se colocam à Universidade, e quais os objetivos que a sua equipa vai procurar concretizar nestes quatro anos, sendo que colocou a fasquia fundamentalmente no crescimento da instituição: "O crescimento da Universidade é muito mais do que uma perspetiva institucional, é uma obrigação face toda a expectativa que a região tem nesta instituição" disse.

O Reitor afirmou ainda, querer que a UMinho cresça até aos 25.000 alunos até 2015, sendo que esse crescimento deverá ser feito principalmente pela captação de alunos estrangeiros e a aposta no ensino à distância, esperando "dar grandes passos já no próximo ano letivo".

Outra das grandes apostas será no crescimento a nível da investigação, de onde António Cunha espera vir a conquistar financiamento europeu, sendo que a inclusão de Rui Reis como Vice-reitor não foi ao acaso.

Na atual conjuntura, e com as restrições orçamentais que têm afetado o ensino superior, e a UMinho em particular, o reitor apontou que outro dos desafios será "encontrar alternativas em termos de financiamento adicionais", sendo que não vai deixar de "pugnar nos locais próprios para que o



Estado não deixa de cumprir os seus compromissos com o Ensino Superior", justificando que o "Ensino Superior público é, certamente, um dos melhores investimentos" que se pode fazer no futuro deste país".

Escola de Ciências da Saúde fez 13 anos

Foi de anfiteatro cheio que, no passado dia 8 de outubro, a Escola de Ciências da Saúde (ECS), da Universidade do Minho, comemorou o seu 13º aniversário. Os alunos foram os primeiros a ser homenageados, recebendo os recém-graduados com diplomas e rosas. Além dessa, outras foram as distinções, como o prémio Bolsa de Mérito Escolar e o prémio Almedina.

CÁTIA SILVA
dicas@sas.uminho.pt

O ponto mais alto da cerimónia foi a homenagem ao

Dr. António Simões, Mecenas da ECS, que fez uma doação à escola entre 1,5 e 2 milhões de euros de património imobiliário. O prémio dado pelo médico português destina-se a apoiar as atividades formativas e as investigações nas áreas das ciências da saúde.

Foi como forma de agradecimento que o reitor da UMinho, António M. Cunha, anunciou no seu discurso que o anfiteatro teria agora o nome de Zulmira Simões, a mãe do médico. Nas suas palavras destacou o ensino e a investigação realizado na Esco-

la, chegando mesmo a dizer que a escola vai ser uma referência internacional na saúde. "O futuro da Escola passa pelo reforço da internacionalização", salientou, referindo-se à receção de mais alunos estrangeiros para lá estudarem.

Já Cecília Leão, presidente da ECS, realçou aquilo que de melhor a Escola tem feito ao nível das iniciativas e do ensino. Referindo que o curso de medicina recebeu este ano mais 126 alunos, destacando ainda a colaboração no programa envelhecimento e doenças crónicas.

Também não ficou esquecido as parcerias nacionais com escolas, bem como outros planos internacionais e as parcerias com as entidades de saúde da região. A nova SpinOff "Serviços de Educação Médica" teve o seu lugar de destaque no discurso da presidente. "Ser estudante é viver um tempo que vai muito além do tempo de aulas", terminou, referindo-se sobretudo aos recém-graduados.

As comemorações terminaram com um momento musical e um porto de honra no átrio da ECS.



PRÉ-SELEÇÃO
02 OUTUBRO, 14H - 18H
BRAGA: PAVILHÃO DESPORTIVO DE GUALTAR
GUIMARÃES: SALA B1.10, AZURÉM

1º CASTING
15 OUTUBRO
BAR ACADÉMICO, BRAGA
NOITE SOLIDÁRIA

2º CASTING
23 OUTUBRO
BAR ACADÉMICO, GUIMARÃES

3º CASTING
30 OUTUBRO
SARDINHA BIBA

UNIVERSITY FASHION '13

DESFILE FINAL
13 NOVEMBRO
GUIMARÃES

Superstitious

com o apoio de



PARCEIROS

apoios

parceiros

apoios

parceiros

apoios

parceiros

apoios

parceiros

apoios

parceiros

apoios

Mostra que não tens medo!

Envia a tua inscrição para o e-mail: saidas_prof@aaum.pt

Start Point @ UM

Start Point @ UM aproximou jovens ao mercado de trabalho

Durante dois dias, 22 e 23 de outubro, a Reitoria da Universidade do Minho abriu as suas portas para receber a "Start Point @ UM", um evento que visou facilitar o contato direto dos jovens com o mercado de trabalho, proporcionando oportunidades, ferramentas, conhecimento e networking para os orientar na construção de um futuro melhor.

ANA MARQUES
anac@sas.uminho.pt

Durante esta jornada, os participantes assistiram a múltiplas atividades, entre elas formações, palestras, workshops, mostras, puderam colocar e ser esclarecidos sobre inúmeras questões. Contactaram ainda com cerca de 50 empresas com processos de recrutamento em curso e várias entidades de apoio ao empreendedorismo.

O evento contou, na sua sessão de abertura, com as presenças do presidente do Município de Braga, Ricardo Rio, do Vice-reitor da UMinho para a Inovação e Empreendedorismo, José Mendes, e do presidente da Associação Académica (AAUM), Carlos Videira.

O evento, organizado pela Associação Académica (AAUM) através do Gabinete do Empreendedor (Liftoff), em cooperação com a Universidade, visou, como foi referido por Carlos Videira "o contacto direto entre jovens e adultos com o mercado de trabalho, com o objetivo de fornecer ferramentas aos jovens estudantes universitários para que sejam ca-

pazes de explorar oportunidades, aplicar e desenvolver ideias de negócio, potenciar a criatividade, investigação e capacidade de inovação em projetos de valor acrescentado com apoio de técnicos especializados e empresários reconhecidos".

Videira apelou à proatividade de todos, referindo que "Vivemos tempos exigentes que pedem atitudes corajosas", reconhecendo que "Muitas vezes o que nos falta é saber como colocar o conhecimento ao serviço dos outros e da sociedade, o que nos falta é a ligação da universidade à sociedade", reiterando ainda que "hoje mais que nunca é preciso inovar, é preciso ser criativo" disse.

Este foi ainda um evento "especial" para o novo presidente do município de Braga, Ricardo Rio teve neste, o seu primeiro ato público, após a tomada de posse. O presidente referiu na sua intervenção que "Iniciativas como esta são fundamentais para o nosso desenvolvimento futuro", garantindo que "poderão sempre contar com a colaboração da Câmara Municipal.

Ricardo Rio disse ainda que fará uma grande aposta e apoiará todas as propostas inovadoras, afirmando que "Braga é efetivamente um conselho onde todos poderão realizar as suas ambições profissionais". Reforço da empregabilidade e apoio ao empreendedorismo, são dois objetivos que Rio pretende que sejam uma realidade cada vez mais presente no conselho de Braga, opostas fortes que a nova equipa não hesitará em apoiar.



Também presente, esteve o Vice-reitor, José Mendes que destacou a importância de juntar num mesmo evento, jovens e empregadores "é sempre importante e no contexto em que vivemos é ainda mais". Segundo José Mendes, a Universidade tem agora uma terceira missão, que é "a valorização do conhecimento", as universidades e as universidades públicas em particular "devem devolver à sociedade aquilo que a sociedade investiu em nós. Produzimos conhecimento, produzimos recursos de elevada qualidade e portanto temos de em determinado momento devolver esse valor, valorizar o conhecimento que produzimos" afirmou.

Aproveitando a presença de Ricardo Rio, o Vice-reitor apontou como estratégia a criação de um "ecossistema de inovação e empreendedorismo" através da criação de parcerias entre empresas e governo, "nomeadamente os governos locais" disse.

Terminando, José Mendes referiu que "mais do que valorizar o conhecimento, é preciso criar um veículo que catapulte a competitividade da região", sendo um dos objetivos da nova equipa reitoral promover a competitividade e a internacionalização da região, "é este o desígnio que nos vai conduzir nos próximos quatro anos para que no final deste trajeto estejamos numa situação diferente" disse.

Receção ao Caloiro com Richie Campbell à frente do cartaz

Richie Campbell e Emanuel voltam a atuar para os estudantes minhotos na Receção ao Caloiro, numa festividade académica organizada principalmente para os novos alunos.

AMÁLIA CARVALHO
dicas@sas.uminho.pt

O Pavilhão Multiusos de Guimarães foi novamente o palco escolhido para celebrar, entre os dias 7 e 10 de outubro, a chegada daqueles que para muitos são "os melhores anos de sempre": os anos de vida como estudantes universitários. "A receção ao caloiro tem uma grande importância no processo de integração de todos os novos alunos", afirma o presidente da AAUM, Carlos Videira, acrescentando que este ano a Associação escolheu o cartaz considerando o "contexto de necessária contenção orçamental".

Para a escolha dos nomes dos artistas, o objetivo foi o de conseguir um cartaz "sustentável, equilibrado e que pudesse satisfazer vários gostos". Da iniciativa "Sugere a tua banda" surgiu o nome dos Kleph e Emanuel é já um nome recorrente para os estudantes do Minho. No caso de Richie Campbell trata-se de uma figura da música portuguesa cujo percurso se tem destacado no panorama nacional. A abertura das festividades conta sempre com as várias tunas da academia e o fecho cabe a DJ's, que este ano foram selecionados em função da sua ligação à UMinho ou pelo seu reconhecimento

a nível nacional. Menos conhecidas e a darem os primeiros passos em grandes palcos, foram ainda convidadas algumas bandas da região.

Se os novos alunos são os "protagonistas", por outro lado, são também os antigos estudantes que também aproveitam a Receção, para reencontrar velhos amigos num ambiente de alegria e festa. Este foi o caso de Andreia Figueiredo que já terminou o mestrado em Psicologia em 2012 e que decidiu aproveitar a ocasião para "voltar a estar com alguns amigos, com os quais já não estava há algum tempo" num ambiente que lhe traz "muito boas recordações".

Para além do convívio, o cartaz é também um importante fator de decisão para quem escolhe apenas uma das noites do evento. "Fui para ver Richie Campbell porque estava curioso, mas principalmente para conviver com pessoas de todos os cursos", justificou João Ferreira do MIEC.

No recinto, ao longo dos vários dias, estiveram 15 mil pessoas, que este ano puderam contar com um reforço no dispositivo de segurança.

"Chegaram os melhores anos da vossa vida e devem aproveitá-los da melhor forma. Estudando, convivendo com os colegas e amigos e sobretudo participando na vida da academia seja na vertente cultural, desportiva, associativa ou outras". Uma mensagem do presidente da AAUM dedicada aos novos alunos.

Do Jantar à Noite do Caloiro

No passado dia 2 de Outubro, a Gatuna proporcionou aos novos estudantes da Academia a Noite do Caloiro, tradicionalmente conhecida como "Jantar do Caloiro". Contrariamente aos anos anteriores, o local escolhido para esta noite foi o Bar Académico, segundo apuramos junto da organização, o objectivo era dar a conhecer o BA aos novos estudantes da Academia "Sem dúvida é um local obrigatório na vida de um estudante!" acrescentou Teresa Carneiro, directora de Comunicação da Gatuna.

ANA ARANTES E MARIA FIGUEIREDO
dicas@sas.uminho.pt

Após o habitual jantar, seguiu-se a actuação dos grupos culturais da Universidade do Minho "Obviamente mantivemos a actuação dos grupos culturais da nossa academia, pois achamos que é importante dar a conhecer o que se faz ao nível da cultura na nossa Universidade" adiantou a Gatuna. A festa continuou pela noite dentro com muito boa disposição e animação.

A adesão correspondeu às expectativas, uma vez que foi atingido o limite de inscrições. Joana Reis, caloira de Línguas Aplicadas, foi um dos casos que não conseguiu participar na noite do caloiro "Eu e mais alguns colegas queríamos ir, mas não foi possível porque disseram-nos que já tinham esgotado os bilhetes".

Apurámos algumas críticas relativamente ao preço, no entanto, o feedback dos participantes foi positivo, "Achei o preço um bocado elevado uma vez que somos estudantes, mas apesar disso foi uma noite divertida e diferente pelo que valeu a pena" confidenciou a estudante de Gestão, Joana Fernandes.

"De uma maneira geral só podemos fazer um balanço positivo deste evento. Correu tudo como esperávamo! Tentamos com que todos se divertissem e que os novos alunos se tenham sentido bem acolhidos, não só pela Gatuna, mas também pelos colegas dos outros grupos culturais" concluiu a Gatuna.

A mudança de Jantar para Noite do Caloiro conquistou os participantes, que têm transmitido à organização opiniões positivas, o que motiva a Tuna Feminina a pensar já na próxima noite do caloiro.



XVIII Trovas

TFIST vence XVIII Trovas com atuação “Vintage”

No ano em que o Trovas – Festival de Tunas Femininas organizado pela Gatuna – atingiu a maioridade, a Tuna Feminina do Instituto Superior Técnico foi a grande vencedora da noite ao arrebatar três (Melhor Tuna, Melhor Solista, Melhor Instrumental) dos seis prémios em disputa. Com uma atuação “vintage”, tal e qual como o tema do Trovas, as alfacinhas encantaram a noite bracarense com as suas belas melodias.

NUNO GONÇALVES
nunog@sas.uminho.pt

Foi há 18 anos atrás, em 1995, ou seja, no século passado, que a Gatuna organizou pela primeira vez o Trovas. O Theatro Circo ainda não tinha sofrido o “face lifting”, as tunas estavam na moda e até havia um concurso de tunas no Canal 1 da RTP intitulado “Efe-Erre-Á”, que era apresentado por Manuel Luís Goucha.

Nessa primeira edição, as grandes vencedoras da noite vieram do outro lado da fronteira, de Espanha. O Theatro Circo estava quase cheio e ficou encantado com a performance de “nuestras hermanas”, que apesar de se apresentarem em palco com apenas seis elementos, deram um autêntico “festival”.

Passados 18 anos, num Theatro Circo completamente remodelado, sem tunas estrangeiras em placo, com muita gente miúda e graúda a ocupar



quase por completo a plateia, a magia do Trovas mantém-se viva, independentemente de qualquer crise financeira ou social. Esta é uma das coisas belas da cultura.

Para Teresa Carneiro da Gatuna, esta edição do Trovas superou todas as expectativas:

“O balanço é muito positivo! Correu tudo como planeado, ou até melhor! A sala estava cheia, as tunas

a concurso estiveram muito bem. Os grupos extra-concurso animaram ainda mais o festival e a Gatuna conseguiu fazer uma retrospectiva musical com o Medley que apresentou, com músicas marcantes destes 20 anos que passaram. Conseguimos também apresentar três músicas novas e três que foram remodeladas, esse sim era o grande desafio, e que conseguimos superar!”

Numa noite em que passaram pelo palco quatro tunas femininas a concurso - Tuna Feminina do Instituto Superior Técnico (TFIST), Tuna Feminina de Medicina da Universidade de Coimbra (TFMUC), Tuna da Associação Académica da Universidade de Aveiro (TFAAUAV) e a A Feminina – Tuna da Feminina da Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa – coube aos Jograis mais uma vez “encher chouriços” como só eles o sabem fazer entre as atuações das tunas. Os de amarelo mais uma vez brindaram-nos com o seu apurado sentido de humor e critica política/social, arrancando gargalhada atrás de gargalhada ao público presente.

No final, a grande vencedora da noite seria a TFIST que venceu os prémios de Melhor Tuna, Melhor Solista e Melhor Instrumental. A Feminina levou para casa os prémios de Melhor Pandeireira e Tuna Mais Tuna, sendo que a TFMUC foi eleita a tuna com Melhor Porta-estandarte.

A festa continuou no Sardinha Biba até de madrugada, sempre com muita alegria e irreverência!

Entrevista Augustuna

“Muitos são chamados, poucos verdadeiramente escolhidos”

A Augustuna – Tuna Mista da Universidade do Minho, nasceu em 1996, procurando ser diferente e criando um espaço próprio na cultura da academia minhota. Mista de origem (aceitava membros de ambos os sexos), a Augustuna em 2003 passa a ter uma composição exclusivamente masculina e faz a transição para Augustuna – Tuna Académica da Universidade do Minho. Após um interregno de cerca de três anos (dezembro de 2009 a maio de 2013), a Augustuna regressou aos palcos e a UMDicas decidiu conhecer um pouco melhor esta tuna com um percurso único dentro do panorama cultural da academia.

NUNO GONÇALVES
nunog@sas.uminho.pt

Como é que a Augustuna passa de tuna mista a tuna masculina?

Não era a nossa vontade um dia deixar de ser tuna mista, mas houve uma altura em que deixaram de entrar elementos do sexo feminino na tuna e tivemos que tomar uma decisão. Na altura até foi a nossa Magister a apresentar esta “solução”.

A que se deveu esta “pausa” da Augustuna?

Bolonha veio alterar muita coisa no mundo académico e infelizmente sentimos bastante os seus efeitos. A acrescer, alguns dos nossos elementos mais ativos migraram tendo a tuna ficado bastante desfalcada. Felizmente alguns alunos desta academia ainda se lembravam de nós desde a nossa última participação nas comemorações do 1º de Dezembro em 2009 e lançaram-nos o desafio de voltar.

Como é que foi o regresso aos palcos?

O regresso a palco aconteceu no mês de maio, a primeira atuação foi no 1 de Maio com a nossa festa de regresso e depois no palco das monumentais festas do enterro da gata. Entretanto, durante o verão, já fomos a Penafiel, Famalicão e também estivemos por Braga. Mais recentemente, fomos convidados para participar no Festival de tunas de Vila Verde e foi com muito gosto que voltamos lá. Para primeiro festival após o regresso foi um saldo muito positivo, deu para os novos elementos ganharem alguma experiência de festival e saímos de lá com o prémio de melhor solista.

Como é que surgiu a Augustuna?

A Augustuna surgiu da ideia de um grupo de amigos que querendo fazer parte da cultura académica não encontrou nos grupos existentes um projeto que lhes agradasse. Daí a formação de uma tuna mista.

Porquê uma tuna mista?

Como anteriormente referi, nenhum dos grupos correspondia aos critérios dos tunos fundadores, pois tratava-se de um grupo heterogéneo ou seja composto por rapazes e raparigas. Assim sendo, pareceu o passo mais lógico a tomar criar uma tuna mista. Além disso ainda havia espaço para este projeto pois não existia nenhuma tuna mista na nossa academia.



“Muitos são chamados, poucos verdadeiramente escolhidos”, este é o vosso lema. Querem explicar um pouco melhor a escolha do mesmo?

O lema surgiu como inspiração para os fundadores da tuna mas também para mote de todos aqueles que entretanto ao longo dos tempos se juntaram à Augustuna. Simplesmente explica que das dezenas de caloiros que possam passar todos os anos pela tuna, é necessário persistência, vontade e fundamentalmente amor pela música, pelo espírito académico e pela camaradagem, para se manterem ativamente ao longo dos anos na tuna. Daí que muitos tenham por cá passado mas nem todos ficaram.

Se um aluno quiser entrar para a tuna, o que é que tem de fazer?

Muito simples, basta aparecerem nos nossos en-

saios às segundas e quintas às 22 na nossa sala por baixo do BA. Certamente que irão gostar do ambiente que se vive na nossa tuna.

Existem planos para a organização de um festival da Augustuna?

Ao voltarmos ao ativo certamente que iremos voltar a erguer o nosso festival. Ainda não temos uma data em concreto, mas a correr tudo como queremos, no próximo ano letivo vai voltar a haver um Magna Augusta, no caso a 3ª edição.

Projetos, há algum que possa ser revelado em primeira mão ao UMDicas?

A Augustuna está quase a celebrar os 18 anos desde a sua fundação e estamos em negociações com algumas entidades para em breve darmos mais notícias à academia...

ATENÇÃO O SANGUE NÃO SE FABRICA ARTIFICIALMENTE E SÓ O SER HUMANO O PODE DOAR. PARTILHE UM POCO DA SUA SAÚDE!

30 OUT

09H30-19H00 ESCOLA DE ENGENHARIA

A Z U R É M G M R

Podem doar sangue todas as pessoas com bom estado de saúde, com hábitos de vida saudáveis, peso igual ou superior a 50 kg e idade compreendida entre os 18 e 65 anos. A doação de sangue pode ser feita de quatro em quatro meses pelas mulheres e de três em três meses pelos homens.

DÊ +

450ml É O EQUIVALENTE A UMA DÁDIVA. CADA PESSOA TEM EM CIRCULAÇÃO 5 A 6 LITROS DE SANGUE.



associação académica
da universidade do minho



Universidade do Minho
Centro de Ação Social

