



## ÍNDICE



Pág. 3

**Da Sensibilidade à Consciência Ambiental**



Pág. 6

**AMUT'Porto d'histórias**



Pág. 8

**Projeto "SOMOS"**



Pág. 5

**No Yoga aprendes a habitar o teu Corpo**



Pág. 7

**Osteopatia Craniana**



Pág. 9

**S. JOÃO, S. JOÃO DÁ CÁ UM BALÃO**



**Comunicado**



**Novos Protocolos**

**PROPRIEDADE**  
AMUT - Associação  
Mutualista de Gondomar  
Rua 5 de Outubro 135,  
4420-086 Gondomar

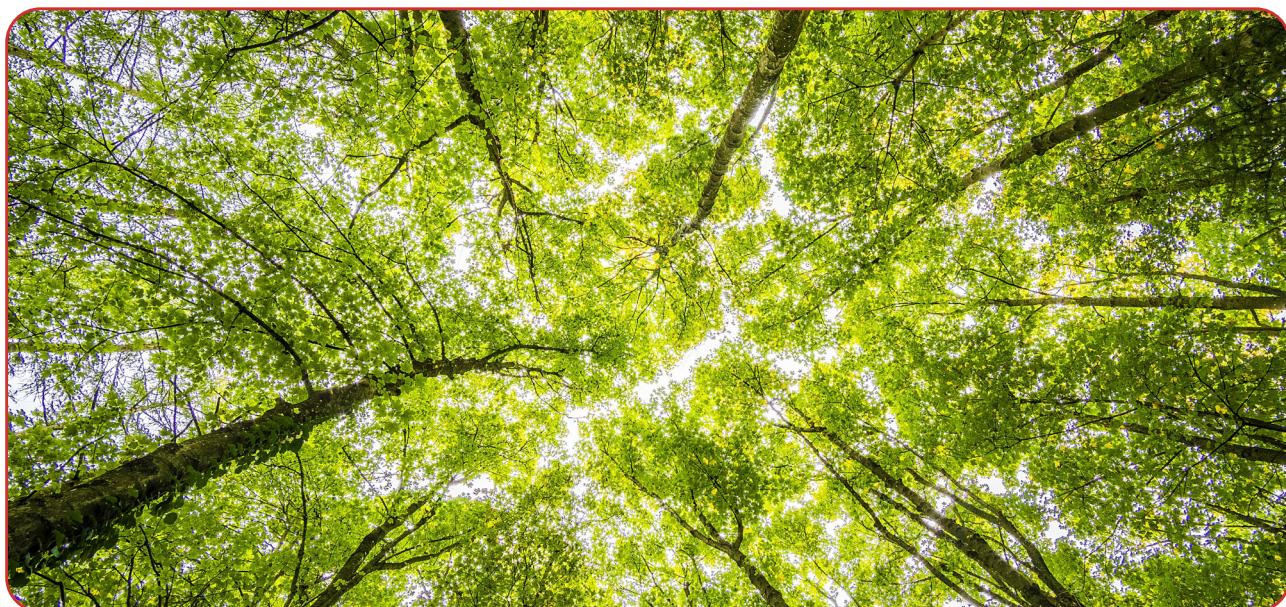
**EDIÇÃO E REVISÃO**  
Catarina Gandra e Ângela  
Pereira  
**CRIAÇÃO GRÁFICA**  
Francisco Pereira

**PERIODICIDADE**  
Mensal  
  
Associação Mutualista  
de Gondomar

# Da Sensibilidade à Consciência Ambiental

Por Dr.º José Dias

Chefe de Divisão de Desenvolvimento Ambiental e Presidente da Assembleia Geral da AMUT



**A** palavra consciência está relacionada com vários conceitos e campos do saber e não é simples apresentar uma definição que a explique. A compreensão mais comum de consciência está relacionada com características de personalidade, da alma, da mente e do eu. É a forma como percebemos os fenómenos e estamos despertos e atentos ao que ocorre, é a descoberta ou o reconhecimento de algo, quer de algo exterior, como uma realidade, uma situação, quer de algo interior, como as modificações sofridas pelo próprio eu, o conhecimento do bem e do mal.

## Então o que é consciência ambiental?

Consciência ambiental significa estar informado sobre o nosso ambiente natural e entender como as nossas ações afetam o bem-estar dos nossos ambientes locais e globais, e como nós próprios somos afetados por aquilo que fazemos no dia a dia.

Com os desafios ambientais a surgirem cada vez mais rápido do que o esperado, as organizações governamentais e não governamentais de todo o mundo procuram despertar e desenvolver uma consciência e uma cultura ambiental junto das comunidades para que se envolvam mais nos esforços de proteção do nosso planeta.

Estar consciente do Ambiente é importante devido aos crescentes desafios ambientais que o mundo está a enfrentar, tais como, as Alterações Climáticas, o Aquecimento Global, a Desflorestação, as Secas, as Inundações, a Poluição, a extração e o uso desenfreado dos recursos naturais não renováveis e a Escassez de Água. Entender essas questões e fazer mudanças no nosso estilo de vida que contribuam para a conservação ambiental é o que trata a consciência ambiental.

## Então, como podemos contribuir positivamente para a proteção do Ambiente?

Quando se trata de aumentar a consciencialização sobre questões ambientais, um bom ponto de partida é incluir conteúdos sobre o Ambiente nos currículos escolares. No entanto, pouco vale ensinar às crianças conceitos ambientais nos primeiros ciclos de ensino, se nos escalões superiores de ensino, não houver uma continuidade e um incentivo ao enraizamento e amadurecimento desta consciencialização ambiental.

## ESTE MÊS

Assistimos à cedência ao consumismo, a uma cultura individualista e à perda da sensibilidade ambiental, pois sem esta não conseguimos construir uma consciência ambiental coletiva.

O que infelizmente verificamos, na transição dos escalões etários, os valores ambientais esquecem-se e perdem-se, por falta de referências e exemplos dos responsáveis das organizações governamentais.

Não basta ensinar às crianças a política sobre os três R's: reduzir o desperdício, reutilizar recursos e reciclar materiais, organizar ações de plantação de árvores, ensinar por que as árvores são importantes para o Ambiente, incentivar a desligar os aparelhos e luzes quando não estiverem em uso, a usar a água com moderação, apelar ao uso dos transportes públicos como uma solução para combater as alterações climáticas, pela redução da emissão de gases com efeito de estufas, quando na prática assistimos à antítese destes princípios nas ações dos que devem liderar os bons exemplos.

Então, cabe aos governantes passarem das palavras às ações. Não só elaborarem programas que prevejam estratégias e medidas ambientais e de usarem discursos "politicamente corretos", mas acima de tudo promover a efetiva redução da utilização da quantidade de matérias primas nas cadeias de produção, incluírem e implementarem nos projetos e nas obras que executam soluções sustentáveis de mitigação e de adaptação às alterações climáticas, de substituição de recursos naturais não renováveis por materiais reciclados, da criação de corredores verdes que sirvam de arrefecimentos das cidades, de substituição de veículos movidos a combustíveis poluentes por viaturas movidas a energias renováveis. Liderar pelo exemplo e demonstrar sensibilidade pelas questões ambientais, é uma das melhores formas de incutir e cimentar a consciência ambiental.

É mais provável que nos lembremos de coisas que as pessoas fizeram, em vez do que elas disseram. Embora seja muito importante ensinar às crianças e apelar à comunidade para ter consciência ambiental, liderar pelo exemplo terá um impacto maior sobre elas. Isso não apenas incentivará a consciencialização ambiental, mas também ensinar-nos-á sobre o comportamento ambientalmente consciente.

Essa abordagem, de uma efetiva promoção de práticas verdes dará a todos uma percepção de uma imagem pública positiva e um contexto de um mundo real responsável, e incentivará as comunidades a trabalharem juntas para lidarem com as preocupações ambientais.

**“Semear ideias ecológicas e plantar sustentabilidade é ter a garantia de colhermos um futuro fértil e consciente.” *Silvado Filho***



# No Yoga aprendes a habitar o teu Corpo

Por La Salete Magalhães  
Formadora de Yôga

**O**yoga é uma atividade física e mental que visa a união do corpo e da mente, promovendo o equilíbrio integral da pessoa a todos os níveis. Através de determinados exercícios e posições do corpo associados à respiração – a que se chama posturas - o yoga promove o relaxamento, o equilíbrio e a consciência.

O yoga é uma ferramenta capaz de mediar o conflito entre o corpo e mente, permitindo que façamos as pazes com o nosso corpo, seja ele de que tipo for. E isso acontece porque essa prática ajuda a despertar a percepção de que não somos um corpo, mas sim que habitamos um. É como se, por meio dos exercícios de Yoga, o corpo e a alma fizessem as pazes e assumissem cada um o seu devido lugar. Não és apenas a mente; não és apenas o corpo. E no yoga, o corpo, a respiração e a mente são inteiramente unidos. Tiramos o foco daquilo que é o foco no mundo materialista – ou seja, a barriga, o tamanho, o peito, a beleza das formas – e aprendemos a prestar atenção e a valorizar nossas pequenas articulações, os movimentos, a elasticidade, o equilíbrio, a respiração, a força, a capacidade de superação dos limites, a mente.

Cada célula, cada átomo, cada órgão do nosso corpo foi desenhado especialmente para nós. Também o nosso caminho de realização é único. Aqui é que entra o Yoga: nesta vontade de nos conhecermos e sermos quem somos!



**DIA MUNDIAL DO YOGA: 21 DE JUNHO**

**“Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo e os deuses.”**  
[máxima atribuída a Sócrates]

# AMUT'Porto d'histórias

Maria José Ferreira  
Associada e Historiadora

No dia 21 de maio de 2022, o nosso ponto de encontro foi na Igreja do antigo Convento de Santa Clara. O acesso à igreja é feito através de uma porta barroca, datada de 1697, com elementos renascentistas, tais como colunas salomónicas e capitéis coríntios. No interior, ficamos fascinados com o exemplar da talha dourada nacional, e constatamos que há sempre algo novo para descobrir. Entre 2019 e 2021, foi realizada uma intervenção de conservação e restauro, que permitiu trazer toda a beleza e magnificência desta que é um dos monumentos religiosos mais belos da cidade invicta. Este convento, casa religiosa das Clarissas, foi transferido de Entre os Rios para a cidade do Porto, na sequência de um pedido das monjas à Rainha D. Filipa de Lencastre que prometeu construir o convento para as acolher na cidade do Porto. Em 1416, já a Rainha tinha falecido, o Rei D. João I, seu esposo, deu cumprimento aos desejos da Rainha mandando construir a Igreja e o Convento, na primeira metade do século XV. Com o passar dos anos, o complexo conventual cresceu, foi enriquecido e, no séc. XVIII, a igreja do Convento de Santa Clara já era um notável monumento religioso, mesmo para o contexto da época. Meio escondida na malha da cidade, a igreja sobreviveu às invasões francesas e às guerras liberais. Com a extinção das ordens religiosas, as ordens femininas foram poupadadas, tendo sido decretado que ficariam até à morte da última freira, não podendo entrar nenhuma noviça. Muitas delas regressaram às suas famílias mas outras ficaram até à morte da última freira, a 11 de abril de 1900.

Depois de conhecermos a história das Clarissas no Porto, fomos descobrir o jardim municipal mais antigo da cidade e a história que tem para nos contar. O jardim Marques de Oliveira foi construído como homenagem às mulheres da Cidade do Porto. Sabe por que motivo é mais conhecido como Jardim de S. Lázaro? Qual a relação com a gafaria que ali existia? Como surgiu o recolhimento das Órfãs de Nossa Senhora da Esperança, ou o convento de Santo António do Porto? As respostas a estas e outras histórias e estórias foram partilhadas ao longo da nossa caminhada. Nesta descoberta, seguimos até ao antigo ramal da Alfândega, passamos o que foi outrora a brévia do bispo, hoje Cemitério do Prado do Repouso, para terminar na Calçada da Corticeira, topónimo desde 1760.

Finalizamos o nosso AMUT'Porto de Histórias, junto à estátua "Maria" da autoria do escultor José Lamas, símbolo da "trabalhadora- escrava", a carquejeira, que subia a calçada desde a Ribeira até às Fontainhas, com mais de 50 kg de carqueja às costas, que os barcos traziam, Douro abaixo, para alimentar os fornos das padarias da cidade e para as casas burguesas. Este local tem uma história incrível ligada às tropas liberais, já que aqui estava uma armada de D. Pedro IV, protegida por homens que se encontravam na serra do Pilar. Foram alguns relatos ao longo deste percurso que é sempre feito com alegria e participação de todos.



# Osteopatia Craniana

Por Paulo Fonseca  
Osteopata na Clínica AMUT'Sáude

**A** Osteopatia foi fundada no século XIX, por Andrew Taylor Still. Um dos seus alunos, William Garner Sutherland, desenvolveu o conceito da Osteopatia Craniana. o Dr.º Sutherland começou a observar a forma das suturas cranianas, entre o osso esfenóide e o osso temporal, imaginando a forma daquela estrutura como um movimento articulado, igual a guelra de peixe, para realizar uma respiração primária (MRP - movimento respiratório primário).

Os livros de anatomia afirmavam que as suturas cranianas eram fundidas e não se moviam, contudo, o Dr. Sutherland considerou esta inspiração absurda e resistiu a essa ideia, tornando-se a motivação para a sua pesquisa sobre o crânio. Após muitos anos de intenso estudo, o Dr. Sutherland descobriu um novo fenómeno que chamou de Mecanismo Respiratório Primário. O movimento respiratório primário (MRP) expressa-se em todo o corpo, influenciando todas as suas funções. O MRP é independente dos outros ritmos corporais, é involuntário, rítmico e automático. A percepção do MRP representa o ponto de partida da osteopatia craniana. Após vários estudos e experiências, o Dr. Sutherland demonstrou que, de facto, os ossos do crânio apresentam movimentos, dando conta de que quando esses movimentos estão bloqueados, surgem vários sintomas físicos, emocionais e cognitivos. A osteopatia, na sua filosofia, trabalha diretamente e frequentemente sobre o sistema nervoso autónomo. Neste sentido, quando se equilibra o balanço autónomo, os pacientes podem aproveitar de uma qualidade de vida melhor e também fazer uma prevenção de doenças. Para a prevenção e tratamento de doenças é utilizada a técnica de CV-4, que tem grande aplicabilidade no universo osteopático, devido aos seus vários benefícios terapêuticos. São eles: redução da hipertonia simpática crônica em pacientes stressados, ansiedade e insônia; baixar a febre até 2º C num espaço entre 30-60 minutos; relaxa todos os tecidos conjuntivos do corpo e, portanto é benéfico para lesões músculo-esqueléticas agudas e crônicas; é eficaz nos processos artríticos degenerativos; eficaz tanto para a congestão cerebral como pulmonar; em casos de taquicardia, hipertensão arterial e depressão; transtornos neuro endócrinos.

Para concluir, esta técnica é um tratamento muito simples para uma infinidade de problemas, pois melhora o movimento hidráulico e restaura a flexibilidade da resposta vegetativa. As disfunções osteopáticas cranianas no quarto ventrículo e nos sistemas de membranas, estão claramente envolvidas na distonia do sistema nervoso autónomo, principalmente no sistema simpático.



## Produto do Mês

### Raspberry Ketone - 30% Desconto

- Queima Gorduras
- Perda de Peso
- Controle do apetite

**Aproveite o preço promocional!**

Faça o seu pedido: 224 958 294 ou saude@amut.pt  
Levantamento em Loja ou Envio via CTT



# Projeto “SOMOS”

Por Maria Lencastre

Coordenadora do Gabinete de Inovação e Projetos

**S**OMOS é um álbum poético e afetivo criado por duas amigas, uma no Brasil e outra em Portugal, Renata e Inês, que de forma bela nos conduzem a explorar o que nos rodeia e a nós próprios.

“Somos” é um livro interativo que convida ao reconhecimento de que nós, os outros seres e o Planeta SOMOS um único Ser. Por meio de experiências, espaços de registo e perguntas convida a criança a ser co-autora do livro e protagonista da sua própria viagem.

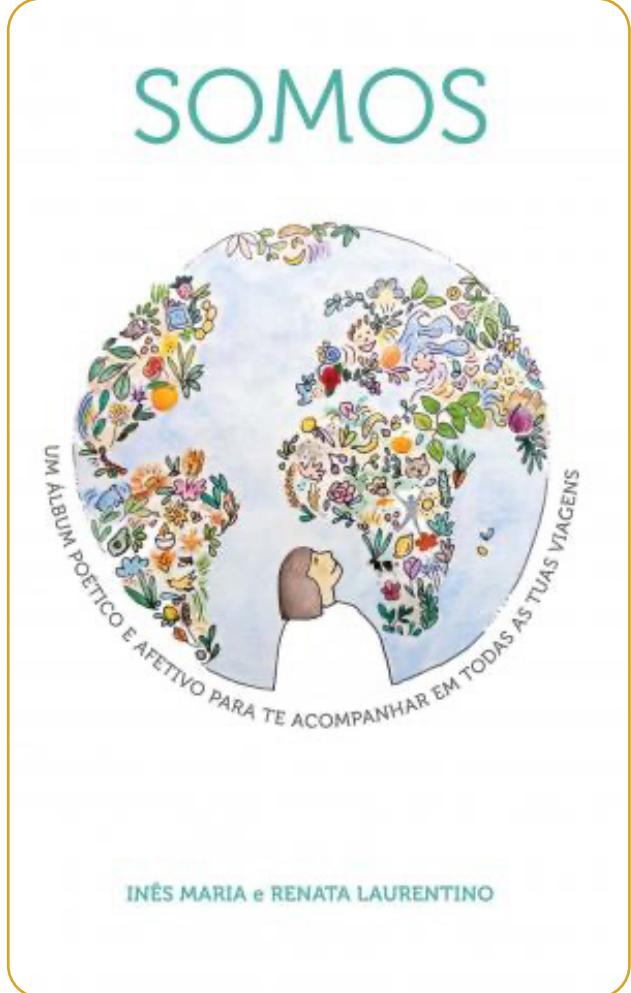
Na verdade, não só as crianças se deliciam com o livro. Qualquer um poderá encontrar ali um guia que ajuda a abrir-se à exploração e contemplação da vida.

**Simplesmente para comprar ou participar nas oficinas, sigam estes links:**

<http://linktr.ee/somos.livro>

<http://instagram.com/somos.livro>

<http://fb.com/somos.livro>



# SOMOS



INÊS MARIA e RENATA LAURENTINO

# S. JOÃO, S. JOÃO DÁ CÁ UM BALÃO

Por Catarina Gandra

Assessora Técnica Mutualista

O mês de Junho é o mês dos Santos Populares no nosso país. Na cidade do Porto celebra-se o S. João no dia 24 de Junho e, por isso, deixamos-te aqui um desafio.

Vai buscar os teus lápis de colorir e desenha aquilo que tu e a tua família tem por tradição nesta época de festa.



Tradições

Comidas Típicas

Canções/Quadras

## Comunicado

**I**nformam-se os estimados Associados que o Conselho de Administração da AMUT deu liberação, em reunião de 17/05/2022, que a partir do dia 01/06/2022 a entrega das despesas de saúde para efeitos de comparticipação **deixa de poder ser feita por via email**, apenas serão disponibilizadas as seguintes opções:

- Entregar **presencialmente** os originais das despesas (acompanhadas das respetivas prescrições médicas/guias de avultamento/declarações) nos Serviços Administrativos, por via CTT ou depositadas na caixa de correio. Desta forma, o reembolso será efetuado até ao dia 25 do mês seguinte;
- Submeter as despesas através da sua **Área Reservada no Site da AMUT ([www.amut.pt](http://www.amut.pt))**, deixando de ser necessária, por esta via, a apresentação dos documentos em papel. O reembolso das despesas submetidas e validadas pela Área Reservada será feito até ao dia 15 do mês seguinte ao da submissão da despesa (antecipando, assim, 10 dias o recebimento da comparticipação).

## Encerramento das Instalações

As instalações da AMUT estarão encerradas nos dias 17/06/2022 e 24/06/2022.



AJUDE-NOS A  
*Nutrir a Saúde e a Felicidade do  
Ser Humano, Solidariamente!*

BASTA CONSIGNAR 0,5% DO SEU IRS

**NIF: 501 634 851**

IRS | MODELO 3 | QUADRO 11

 amut  
Associação Mutualista  
de Gondomar

## Novos Protocolos

A missão principal da AMUT é a de conceder benefícios sociais e de saúde aos seus associados. Neste sentido, dispomos de protocolos com instituições e profissionais, reconhecidos pela sua competência e qualidade, que permitam condições especiais para os Associados da AMUT e seus familiares.

Pode consultar os nossos protocolos em: <https://amut.pt/associados/protocolos/>

### Protocolo entre AMUT Gondomar e Termas S. Jorge



Consulte a **tabela de descontos** aplicados aos beneficiários do protocolo com as Termas de São Pedro do Sul

Contacto: 232 720 300

Morada: Praça Dr. António José de Almeida  
3660-692 Várzea

Designação	Desconto
Curas termais	Oferta
Entre 1 de Dezembro e 28 de Fevereiro em todas as Curas Termais a realizar nas Termas de São Pedro do Sul	20%
Entre 1 de Março e 30 de Novembro em todas as Curas Termais a realizar nas Termas de São Pedro do Sul	5%