



# PORTELA MAGAZINE

N.º 2 - Março 2012 - Distribuição Gratuita - Periodicidade Bimestral



Entrevista Exclusiva ao  
**Procurador-Geral  
da República**



**Marianne  
Eyre**

Entrevista à tradutora sueca  
de António Lobo Antunes

**Sabe que há  
alimentos para  
deixar de fumar?**





## Mensagem da Presidente

**C**aros leitores:

No cenário mundial contemporâneo, percebe-se o processar de inúmeras transformações de ordem económica, política, social e cultural que, por sua vez, se adaptam aos novos modelos de relações entre instituições e mercados, organizações e sociedade. No âmbito das actuais tendências de relacionamento, verifica-se que a aproximação dos interesses das organizações aos da sociedade resulta em esforços múltiplos para o cumprimento de objetivos partilhados.

A responsabilidade social revela-se, assim, como um factor decisivo para o desenvolvimento e crescimento das organizações.

Segundo o Livro Verde da Comissão Europeia (2001), a **responsabilidade social** é um conceito segundo o qual as organizações contribuem, numa base voluntária, para uma sociedade mais justa e para um ambiente mais limpo.

É com base nesse pressuposto que a AMP tem desempenhado, nos últimos anos, um relevante papel na sociedade no âmbito da responsabilidade social, preocupando-se por incrementar e desenvolver diversas actividades de cariz social e cultural.

Empenhados em exercer, cada vez mais, uma cidadania responsável, temos procurado assumir uma atitude social, ética e ambiental consciente. Desta forma, pretendemos interagir cada vez mais com a comunidade envolvente e associarmo-nos a diversas organizações que já desenvolvem projectos neste domínio, incrementando acções de sensibilização para a prática da responsabilidade social, procurando desenvolver e divulgar boas práticas individuais e associativas, acções de voluntariado, entre outras iniciativas. Entendemos que só através da conjugação de esforços entre as organizações que têm em comum práticas socialmente responsáveis, é possível contribuir para uma maior consciencialização sobre as vantagens destas práticas.

Neste domínio, destacamos hoje a campanha que está presentemente a ser promovida pela Federação Portuguesa dos Bancos Alimentares intitulada **“Papel por Alimentos”**. Esta é uma campanha com contornos ambientais e de solidariedade, no âmbito da qual o papel angariado (jornais,

### Carla Marques

Presidente da Associação dos Moradores da Portela



revistas, folhetos, etc.) é convertido em produtos alimentares – por cada tonelada de papel recolhido é doado ao Banco Alimentar pela empresa Quima o equivalente a 100 euros em produtos alimentares básicos.

A campanha “Papel por Alimentos” integra-se num quadro mais vasto de sensibilização para a importância do papel de cada pessoa na sociedade e para a possibilidade de recuperar e reutilizar coisas que parecem não ter valor, e pretende envolver as Instituições que diariamente se abastecem nos Bancos Alimentares e os voluntários que com eles colaboram, mas também todas as pessoas e entidades que se queiram associar.

A AMP não poderia deixar de se associar a esta campanha, sendo um ponto de recolha na nossa freguesia – brevemente iremos divulgar como pode contribuir para esta causa entregando na AMP todo o papel de que já não precisa, o qual posteriormente será entregue por nós nas instalações do Banco Alimentar.

Num mundo em que o individualismo e o corporativismo dão origem à exclusão, é importante sublinhar o espírito no qual se exerce a actividade humana de várias organizações de solidariedade social, não só de lutar contra a exclusão, mas mais, serem elas próprias um meio de unificação da sociedade, de integração das designadas classes excluídas na sociedade, unificando a vida em sociedade. Este é também o papel que a AMP pretende desempenhar por uma solidariedade activa e responsável na sociedade, pelo que vamos dar corpo a uma nova ideia e a um novo projecto – **Portela Solidária**.

Porque a **Responsabilidade Social** diz respeito ao cumprimento dos deveres e obrigações dos indivíduos e organizações para com a sociedade em geral, contamos, uma vez mais, com o apoio dos nossos associados e leitores na aplicação desta ideia.

Por uma sociedade mais justa – **TODOS SEREMOS MUITOS.**



O regime Khmer Vermelho, entre 1975 e 1979, no Camboja, é das monstruosidades menos conhecidas na sua particular barbaridade. A ditadura de Pol Pot é modelar para quem quer estudar as consequências das engenharias sociais que pretendem criar Um Homem Novo. Fome, tortura e um milhão e meio de mortos (um quinto da população do Camboja). Para criar o homem novo, igualitário, anti-intelectual, trabalhador incansável dos campos, e incontaminado pela educação burguesa, o regime de Pol Pot retirou as pessoas das cidades (retirou os próprios doentes dos hospitais) e levou-os à força para o campo. Quem tinha óculos (sinal de intelectualidade) era obrigado a tirá-los. Os filhos eram apartados dos pais para serem educados pelo Estado, que eram ensinados a amar e a louvar, longe da educação familiar tradicional. Nos campos, trabalhava-se horas a fio a troco de escassas

refeições (os membros do Partido tinham acesso a lutas refeições) e reacções de riso ou de choro eram proibidas e sancionadas – o trabalho era uma coisa séria. O dinheiro, pasme-se, foi abolido. Trabalhava-se a troco de bens materiais (refeições). As primeiras gerações sofreriam, mas gradualmente todos se adaptariam e evoluiriam no sentido da construção do Admirável Homem Novo. Com a enorme diferença que há entre um regime ditatorial e um regime democrático, assistimos hoje em Portugal a uma tentativa de engenharia social. O Governo catequiza-nos com fervor no intuito da criação mirífica desse português produtivo, tecnocrata, ambicioso, individualista e poupado.

Orgulhando-se de ir mais longe do que o memorando da *troika*, o nosso primeiro-ministro e o seu séquito pastoreiam o rebanho dos portugueses para serem «mais exigentes», «menos piegas», a «pouparem mais», a consumirem menos e com mais discernimento, a deixarem de olhar para os maus alunos como os «coitadinhos», a procurarem a excelência. Há uma intenção de criar um Português Novo. O *soundbyte* do piegas é um pormenor no meio deste catecismo. Mais grave nesse discurso foi a divisão dos portugueses entre «preguiçosos autocentrados» e «descomplexados competitivos». E mais grave ainda é a mensagem de culpabilização dos desempregados, pessoas instaladas na sua «zona de

conforto», contingentes de preguiçosos que como não podem ser expulsos do país, são aconselhados a emigrar (ainda fazendo o Governo a gentileza de aconselhar os destinos: Brasil e Angola). Depois das reduções salariais, do aumento do número de dias laborais, da facilitação do desemprego, da diminuição do subsídio de desemprego e do tempo de duração do mesmo; é criada a sinistra figura do gestor de carreiras para desempregados. O opróbrio do desemprego é reforçado pelo estigma oficial de párias patetas que não sabem o que fazer. São conhecidas as críticas de pessoas como Manuela Ferreira Leite, Cavaco Silva ou Pacheco Pereira (nenhum deles conhecido pelo seu perigoso esquerdismo) sobre o excessivo liberalismo reinante e sobre a necessidade de políticas de crescimento e de emprego. Adriano Moreira, um pensador de direita, assevera que «o credo no mercado» do governo actual só poderá conduzir a maus resultados económicos e a uma desgraça social.

É verdade que Passos Coelho tomou medidas que negou veementemente tomar caso fosse eleito. Mas também é verdade que o seu programa eleitoral era conhecido, que as suas entrevistas e os seus escritos, nomeadamente em livro, mostravam o liberalismo económico na senda de Friedman, de Hayek e da Escola de Chicago. Um liberalismo de pacotilha, superficial e pouco lido, profundamente desconhecedor da história e das características dos Portugueses.

## Sumário

Mensagem da Presidente	2
Editorial	3
Dança Jazz	4
Agricultura Biológica	4
A Intergeracionalidade	5
GAAF	5
PGR - Entrevista	6
Portela Sábios/Portela Jovem	8
Marianne Eyre - Entrevista	11
Portela Amiga	12
Aconteceu na AMP	14
Clark - Entrevista	16
Futsal	18
Bem-Estar	19

### Ficha Técnica

Portela Magazine • Revista Bimestral • *Proprietário* Associação dos Moradores da Portela • *Director* Manuel Monteiro • *Directores Comerciais* Carla Marques (918 553 102), Fernando Caetano (910 690 204), Miguel Matias (910 690 205) • *Colaboradores* Armando Jorge Domingos, Carla Marques, Eva Falcão, Fernando Caetano, Filipa Assunção, Filipa Lage, Humberto Tomaz, Leonor Noronha, Manuela Bastos, Maria Voulgari, Miguel Matias, Rui Garção, Rui Rego • *Sede de Redacção* Associação dos Moradores da Portela, Urbanização da Portela, Parque Desportivo da AMP, Apartado 548, 2686-601 Portela LRS • *Telefone* 219 435 114 • *Site* [www.amportela.pt](http://www.amportela.pt) • *E-mail* [amportela\\_secretaria@gmail.com](mailto:amportela_secretaria@gmail.com) • *Grafismo* Grupo Mulembeira • *Impressão* Grupo Mulembeira • *Tiragem* 6500 exemplares • *Depósito Legal* n.º 336956/11 • *ISSN* N.º 126156



# Dança Jazz

Manuela Bastos  
Prof.ª de Dança

**A** Dança Jazz da A.M.Portela é uma modalidade que se iniciou em 1984, a cargo da Professora Manuela Bastos, constituindo uma forma de expressão pessoal criada e sustentada pelo improviso, descendente de origens africanas.

Esta forma de dança executada com movimentos cheios de energia, intensidade, e precisão, proporciona uma boa actividade física, activa o sistema cardiovascular, funciona como terapia, melhora reflexos, postura, desenvolve a coordenação motora e aumenta a resistência muscular.

A AMP tem duas classes distintas:

- A classe de iniciação – idades dos 6 aos 12;
- A classe avançadas – a partir dos 12.



Esta última, de nome "FUN'DANCE", é a classe de representação por excelência que conta já no seu reportório com inúmeras actuações ao nível nacional e internacional, nomeadamente como uma das representantes de Portugal no Eurogym na Áustria, na Finlândia, na Bélgica e na Dinamarca, tendo participado ao longo dos anos em diversos saraus e provas, como as Olimpíadas da formação de ginástica.

Para a época de 2011/2012, esta classe está já convidada para participar em variados eventos.

No passado dia 11 de Fevereiro, participou no Gym For Life, realizado no Pavilhão da Académica Amadora, no qual ganhámos a medalha do 2.º classificado; e, como é já hábito, iremos participar, entre outros eventos, no LouresGym, no FAMP2012 – o Festival da Associação dos Moradores da Portela, que se realizará no dia 19 de Maio no Pavilhão Desportivo da Escola Arco Íris, na Portela, e ainda no 8.º Eurogym a realizar em Julho, este ano em Portugal, na cidade de Coimbra.

No dia 10 de Março, iremos com duas classes de Dança Jazz ao Festival Novidades em São João da Talha.

No dia 28 de Abril, a AMP irá realizar um espectáculo, no Auditório do BES, em que, entre outros participantes, iremos contar com a representação das nossas classes de dança e acrobática.

## Bem-Vindo à biocoop

Produtos de Agricultura Biológica, crl.

Miguel Matias

A 5 minutos da Portela, pode encontrar a maior loja de produtos biológicos do país.

Desde de 1993 no mercado, actualmente sediada em Figo Maduro, a Biocoop é uma cooperativa de consumidores e comercializa uma vasta gama de produtos obtidos em modo de produção biológica: legumes, frutas, mercearia, carne, pão, bebidas e agora também peixe fresco embalado, capturado de forma artesanal e sustentável na nossa costa.

Existem muitas e boas razões para consumir produtos biológicos. De entre elas, destacamos as razões relacionadas com a saúde, o ambiente e o incentivo à produção nacional de qualidade.

Na Biocoop, pode encontrar produtos saborosos, nutritivos e diversificados ao longo de todo o ano.

A Biocoop está perto de si, tem uma oferta diversificada e de qualidade superior, e neste momento está empenhada em tornar mais acessível e generalizar o consumo de produtos biológicos através da campanha + Bio ao Melhor Preço, que pretende contribuir para uma alimentação mais saudável e sustentável ao alcance de todos.

Esperamos por si de segunda a sexta das 10h00 às 20h00 e ao sábado das 9h00 às 18h00, na Rua Salgueiro Maia em Figo Maduro, em frente da entrada Militar do Aeroporto, no Prior Velho.

**Junte-se ao consumidor do futuro: responsável, exigente e amigo do ambiente.**

LOS  
TIV  
ALE

o melhor da  
**Cozinha Italiana**  
no Centro Comercial da Portela\*

\* Ou em sua casa!

TODOS OS DIAS 12H-15H30 | 19H-22H45

TakeAway&Entregas

**T:218 000 435**

Entregas grátis na Portela  
para encomendas superiores a 9,00€

INSALATAS

**PIZZA**

PASTA

ZUPPA

RISOTTO

ANTI PASTI

PICCATI

BRUSCHETTE

DOLCI

BURGER

PUB  
RESTAURANTE



FORNO DE LENHA  
TRADICIONAL

TAKE AWAY



TODOS  
OS DIAS

ENTREGAS



GRÁTIS  
NA PORTELA



# A INTERGERACIONALIDADE

Filipa Lage / Coordenadora de Projectos da AMP

**E**stamos todos despertados para o facto de a sociedade não poder viver sem o contributo dos que têm mais experiência. Essa consciência tem criado actividades intergeracionais que assentam no conceito de que só através do diálogo entre gerações é possível construir o nosso futuro, fundamentado nos laços familiares e de socialização entre mais novos e mais velhos, atenuando a solidão dos seniores. Com a consolidação dos projectos sociais da AMP, em Dezembro de 2011, começámos a promover as nossas actividades intergeracionais. Desta forma, fomos à Cordoaria Nacional ver a Exposição do Mundo dos Dinossauros com os nossos jovens, sábios e seus netos. A partir de Janeiro de 2012, iniciámos o acompanhamento ao estudo de Inglês e Matemática promovido por duas alunas sábias ao Portela Jovem.

Estas acções intergeracionais que estamos a desenvolver visam a aproximação dos nossos dois projectos sociais – Portela Sábios e Portela Jovem, sendo um sinal de que os nossos seniores são pessoas capazes de ajudar os mais novos, sentindo-se úteis e que os mais novos poderão usufruir do contributo voluntário dos mais velhos.

Todas as actividades desenvolvidas e as que estão planeadas têm o intuito



de promover uma solidariedade sustentável entre os jovens e os seniores com base na dinamização de projectos e acções lúdicas, culturais e de convívio. Desta forma, a relação entre sénior/jovem é uma relação de troca e de partilha.

## GAAF PARA UMA INFÂNCIA SAUDÁVEL E FELIZ

Leonor Noronha

O Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família (GAAF) iniciou a sua intervenção no Agrupamento Escolar Portela e Moscavide neste ano lectivo. Este projecto “trabalha o absentismo, o abandono escolar e a violência em pátio. Fazemos acções de sensibilização nas mais variadas áreas: sexualidade, toxicodependência, *bullying*, tanto para pais como para os alunos”, explica Ana Ferreira, psicóloga, responsável pela implementação do Gabinete na Portela.

O GAAF é considerado uma entidade de primeira linha, no que respeita ao despiste de situações de risco e trabalha com diversos parceiros entre os quais: os Centros de Saúde, Tribunais, CPCJ, Escola Segura, Equipas RSI.

**Ana Ferreira**  
Psicóloga



O Gabinete está sediado na EB2/3 Gaspar Correia, mas também intervém na “Escola Secundária Arco-Íris e na EBJI da Portela. Nas outras duas escolas do agrupamento, existe formação parental, quando solicitada, e formação para assistência a profissionais, porque não conseguimos estar em todas as escolas”, esclarece a psicóloga que acrescenta que “o trabalho é feito por uma equipa multidisciplinar composta por pessoas formadas em Ciências da Educação, Serviço social e Psicologia, Social e Clínica”. Este projecto existe há 14 anos, tem como mentor o Instituto de Apoio à Criança (IAC) e o seu financiamento é feito anualmente pela Segurança Social.

A permanência do projecto em cada agrupamento está estipulada para três anos, no entanto, “se a comunidade perceber a nossa utilidade e, eventualmente, alguma entidade do concelho nos financiar poderemos permanecer durante mais tempo no agrupamento”, acrescenta Ana Ferreira.

### Modo de Acção

O GAAF baseia a sua metodologia na informalidade e centra a sua acção em quatro pilares básicos:

- O aluno, “que é quem apresenta o sintoma”, diz a responsável pelo Gabinete, é trabalhado individualmente ou em turma;
- A escola, ou seja, “toda a comunidade escolar, isto é, professores, directores de turma e os assistentes operacionais”, explica Ana Ferreira;
- A família; “temos uma parceria constante com a família; se forem necessárias visitas domiciliárias fazemo-las, mas sempre centrados na informalidade. Tentamos ser convidados e não nos impomos com uma postura de fiscalização. A nossa função é fazer perceber que estamos ali para ajudar, para apoiar; nunca intervimos sem autorização dos pais. Todos os meninos que são sinalizados, seja pelos pais ou pela escola, e junto dos quais intervimos têm todos autorização parental; não intervimos de outra forma. A não ser que seja um caso de violência doméstica; aí não vamos perder autorização aos progenitores”, esclarece a psicóloga;
- Por último, mas não menos importante, surge a comunidade “a quem temos de mostrar que estamos aqui para ajudar e para apoiar. Pretendemos criar uma rede de trabalho com a Junta de Freguesia, a Segurança Social, a Associação de Moradores e outras instituições. Será uma forma de nos sentarmos todos à mesa, como parceiros, para resolver questões e também como forma de nos co-responsabilizarmos”, elucida a entrevistada.



# Procurador-Geral da República na Portela... e há mais de 30 anos Eva Falcão

**Ocupa o mais importante cargo do Ministério Público desde 2006, mas está de saída em Outubro próximo. Pinto Monteiro é o Procurador-Geral da República Portuguesa e vive há 35 anos na Portela de Sacavém.**

Muitos serão os que se questionam a propósito da presença de um elemento de segurança à porta de um dos prédios do bairro. Poucos saberão que ali mora há mais de 30 anos o Procurador-Geral da República, o órgão superior do Ministério Público, ao qual cabe, por definição, “representar o Estado, defender os interesses determinados pela lei, participar na execução da política criminal definida pelos órgãos de soberania, defender a legalidade

democrática e exercer a acção penal orientada pelo princípio da legalidade”. É a Pinto Monteiro que cabe orientar e determinar a actuação deste órgão, assim como a “nomeação, coordenação e promoção dos seus agentes”. O Procurador-Geral da República preside, ainda, ao Conselho Superior do Ministério Público, que integra membros eleitos pela Assembleia da República e outros eleitos pelos próprios magistrados do Ministério Público.

## Um bairro auto-suficiente

Veio de Coimbra para Lisboa para cumprir o serviço militar e por cá ficou. Mas a Portela surgiu na sua vida decorria o ano de 1977, quando ainda não era um lugar muito agradável para se viver. Embora as casas fossem de grande qualidade, a envolvente parecia um estaleiro, sem qualquer arborização. “O verde praticamente não existia, a tal ponto que passada meia dúzia de anos pensei em vender a casa e sair da Portela”, explicou, acrescentando, “quando comprei o andar via o rio. Com as restantes construções, uma série de prédios que fizeram em frente, deixei de ver o que quer que seja e tornou-se um sítio pouco agradável”. Mas os filhos não partilhavam da opinião do pai e a família acabou por permanecer. Hoje, o PGR admite que o bairro está completamente diferente. “A Portela é capaz de ser o bairro mais delimitado da Grande Lisboa porque é uma zona à qual só vai quem praticamente vive lá ou quem vai ao centro comercial. Não é um sítio de passagem. É um bairro muito autónomo. As pessoas de uma forma geral conhecem-se”. O cargo que ocupa não lhe permite usufruir daquilo que a Portela oferece. Sai de casa cedo, e regressa só à noite. “Nos últimos cinco anos, devo ter entrado naquele que já foi o maior centro comercial de Lisboa apenas quatro ou cinco vezes.” Orgulha-se da auto-suficiência da zona e das suas infra-estruturas. As obras sociais da igreja, nomeadamente no apoio a idosos, o trabalho da Associação dos Moradores da Portela (“uma associação bastante dinâmica que tem cumprido de forma muito significativa com as suas funções”) e o papel da Junta de Freguesia têm sido, no seu entender, essenciais para fazer da Portela um bairro solidário, dinâmico e cultural. Aliás, Pinto Monteiro, que é apenas sócio da AMP, da associação da aldeia onde nasceu e da Liga para a Protecção da Natureza, recebeu das mãos de Carla Marques, a



presidente da Associação, a medalha de 30 anos de sócio com as quotas em dia. “É um bairro que tem um jornal e uma revista, algo curioso que demonstra espírito de iniciativa”, explica. Um bairro com uma ocupação muito homogénea, habitado especialmente por uma classe média, sem problemas, e no qual quem veio de fora (caso de dois prédios construídos e destinados aos então retornados das ex-colónias) se enquadrou perfeitamente na comunidade. “Em termos de segurança, é um dos locais mais seguros de Lisboa e concelhos limítrofes com menor índice de criminalidade”, acrescenta.

A sua paixão pelo ambiente e fundamentalmente pelos espaços



verdes leva-o a orgulhar-se do arranjo paisagístico, sobretudo dos espaços arborizados. “Até os melros da minha infância me vêm visitar quando acordo de manhã.”

### Erradicar as barracas

Se lhe perguntassem qual seria a medida mais importante a ter em conta na Portela, responderia assertivamente: “Acabar com as barracas.” Já há alguns anos que um terreno, em princípio destinado à prática desportiva, serve de alojamento a um grupo de pessoas desalojadas. O fim destas barracas é discutido desde sempre, no entanto, a entidade responsável para fazê-lo tem de ter como realojar essas pessoas. “É de facto necessário assegurar habitação a quem lá vive e tenha uma necessidade real. Pena é que as entidades competentes não tenham ainda resolvido o problema.”

### Um lugar solitário

A terminar o mandato no próximo mês de Outubro, Pinto Monteiro foi o grande defensor da abertura da Procuradoria-Geral da República ao exterior. “A justiça, hoje, tem de ser uma justiça transparente, tem de ser uma justiça perceptível, as decisões jurídicas não são facilmente entendíveis. Sou adepto da justiça o mais aberta possível”, explica. No entanto, é o próprio público que exige, também, o devido distanciamento. Recorda a história do juiz que o substituiu na Madeira corria o ano de 1975, uma época de agitação política. “Ele fazia julgamentos na rua e curiosamente houve um abaixo-assinado para o mandar embora. Foi a primeira vez na história da magistratura que tal aconteceu porque é, também, o próprio povo que não aceita tanta proximidade.” Sublinha a complexidade da justiça lembrando que “são homens a julgar outros homens. Quem vai julgar tem de fazer uma coisa

sobre-humana que é estar a julgar o seu semelhante, portanto tem de haver, necessariamente, um certo distanciamento”.

“Aqui investiga-se tudo o que há para investigar.” Não se arrepende da escolha. “Teria estado muito bem no Supremo Tribunal de Justiça que é um lugar muito mais calmo e muito agradável, mas a Procuradoria-Geral da República permite uma certa intervenção na sociedade quer através da participação na feitura das leis quer através da actuação em concreto.” Sai com a sensação de dever cumprido, sem nada que lhe pese na consciência. “É óbvio que toda a gente sente, numa análise de si próprio, que a determinada altura poderia ter feito melhor, isso faz parte da natureza humana”. Fez o melhor que lhe foi permitido pois “é um cargo com muita oposição, não é um lugar no qual possamos traçar uma linha e segui-la, há sempre guerra de quem não quer que se tome esta ou aquela decisão”. Um lugar solitário onde chega de manhã e sai à noite.

Congratula-se com a punição dos crimes contra os idosos e a maior vigilância à violência doméstica, infantil e escolar. “No que respeita à violência contra os idosos, pediu-se a colaboração das juntas de freguesia e dos hospitais, uma vez que é um crime silencioso, dado que os idosos raramente se queixam. Os crimes são perpetrados dentro das casas e eles sofrem em silêncio para não serem postos na rua pelos familiares. No que respeita à violência escolar, procurou-se sensibilizar os directores das escolas, as organizações de pais e os vários sindicatos, tendo a partir daí aumentado o número de participações.”

Discorda da comunicação social por só publicar aquilo que há de negativo. “A maior parte da comunicação social diz sempre mal, e quando há algo que corre bem nem sequer é publicado.” E defende que, contrariamente ao que muita gente afirma, Portugal é um dos países mais seguros da Europa.

### Dados Biográficos

Nasceu no concelho de Almeida e é licenciado pela Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra. Foi Delegado do Procurador da República em Idanha-a-Nova, Anadia, Porto e Lisboa, juiz de Direito em Ponta do Sol, Alcácer do Sal, Loures, Torres Vedras e Lisboa, foi Juiz Desembargador no Tribunal da Relação de Lisboa. Foi Alto Comissário Adjunto na Alta Autoridade Contra a Corrupção, membro da Comissão de Gestão e do Conselho Pedagógico do Centro de Estudos Judiciários (no qual também leccionou e presidiu a exames), Secretário-Geral da Associação de Juizes Portugueses (eleito em dois mandatos consecutivos) e Presidente do Júri Nacional dos Exames de Revisores de Contas, foi Professor convidado na Universidade Autónoma de Lisboa, na qual deu aulas durante 13 anos. Foi eleito para a 1.ª Conferência de Ética Ibero-Americana, tendo colaborado na feitura do respectivo Código. Foi Juiz Conselheiro do Supremo Tribunal de Justiça desde 1998. Foi Presidente da 1.ª Secção Cível do Supremo Tribunal de Justiça. Realizou conferências e debates em várias universidades e associações nacionais e estrangeiras. Proferiu palestras em Portugal e no estrangeiro. É Procurador-Geral da República desde 9 de Outubro de 2006.

Condecorado com a Grã-Cruz da Ordem de Mérito Ministério Público do Distrito Federal e Territórios, do Brasil, em 20 de Maio de 2009. A mesma medalha foi também atribuída na mesma data ao então Presidente da República do Brasil, Lula da Silva. Condecorado com a Grã-Cruz do Quadro Especial da Ordem de Mérito Ministério Público Militar, do Brasil, em 19 de Outubro de 2009.





# Portela Sábios e Portela Jovem

Carla Marques

## Palestras

A Associação dos Moradores da Portela, no âmbito do projecto Portela Sábios, deu início, no lectivo de 2009/10, a um ciclo de palestras, o qual designamos por **1.º Ciclo de Palestras Portela Sábios**, através das quais abordámos diversos temas cuja actualidade e utilidade se mostraram de acordo com o interesse não só dos nossos alunos, mas da comunidade portelense em geral.

Nesse 1.º Ciclo de Palestras foram apresentados e desenvolvidos os seguintes temas: “História da Gastronomia”, pelo ilustre *Chef* Michel; “Alimentação e Saúde” pelo Dr. Vitor Dauphinet, Nutricionista e Consultor da Sonae Distribuição; “A Importância da Rotulagem Nutricional” pela Doutora Ana Paula Fernandes, professora na Universidade Aberta; “Aorta é Vida – Aneurismas da Aorta Abdominal”, pelos médicos da Sociedade Portuguesa de Angiologia e Cirurgia Vascular; “Para Maiores de Idade: Sexualidade, Afectividade e Envelhecimento” pelo Dr. Nuno Nodim e pelo Dr. Nuno Margalha, psicólogos da Sentidos e Sensações – Associação para a Promoção e Educação para a Saúde, e finalmente “Olhe pelas suas Costas”, pelo Dr. Rui Delgado, médico especialista em ortopedia do Hospital Curry Cabral.

Dado o sucesso desta iniciativa, no ano lectivo de 2010/11, foi dada continuidade com o **2.º Ciclo de Palestras Portela Sábios**, iniciando o ciclo com a polémica jornalista Felícia Cabrita, que nos veio falar da

sua experiência na área do “Jornalismo de Investigação”. O mês de Fevereiro de 2011 foi inteiramente dedicado à Justiça em Portugal, com a realização de palestras subordinadas ao tema “Justiça – Realidade ou Utopia”, para abordar este tema nas suas diversas perspectivas. A AMP teve a honra de receber o Juiz de Direito Ricardo Cardoso; o Bastonário da Ordem dos Advogados Dr. Marinho e Pinto, fechando o ciclo com chave de ouro com a presença do Sr. Procurador-Geral da República, Dr. Pinto Monteiro.

O **3.º Ciclo de Palestras Portela Sábios**, referente ao ano lectivo de 2011/2012, mantém o objectivo de efectuar uma palestra por mês e continuar a trazer até nós individualidades de mérito reconhecido e técnicos especialistas em assuntos específicos do interesse dos nossos sábios e da própria comunidade, uma vez que estas palestras são abertas a toda a comunidade, destinando-se não só aos alunos do Portela Sábios, mas também aos restantes portelenses, quer sejam associados ou não.

Este 3.º Ciclo iniciou-se no mês de Janeiro com um debate intitulado “O Jornalismo no Século XXI e a Liberdade de Imprensa – uma Realidade ou Utopia?” e contou com as intervenções da jornalista Ana Luísa Nascimento, do jornal *Correio da Manhã*, da jornalista Rita Marrafa de Carvalho, da RTP, bem como do advogado Ricardo Sá Fernandes e do juiz de Direito José Capacete.

### Estão já previstas as seguintes Palestras:

Março será dedicado ao tema da violência doméstica com a experiência da APAV – Associação de Apoio à Vitima;  
Em Abril, contamos receber a Amnistia Internacional;  
Em Maio, técnicos da DECO virão abordar o tema o Endividamento das Famílias;  
Em Junho, teremos a presença do Dr. Miguel Sousa Matias – Médico de Reumatologia do Instituto de Reumatologia;  
Em Novembro, do Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural.  
E, finalmente, em Dezembro, os mediadores da AMC – Associação de Mediadores de Conflitos virão falar sobre a Mediação como um meio Alternativo à justiça Judicial na Resolução de Litígios.

**Chamamos à atenção dos nossos leitores de que este programa é provisório e pode sofrer alterações de acordo com a disponibilidade da AMP e dos oradores convidados.**

### Outros Eventos

Passeios e visitas programadas para os nossos sábios:  
Dia de 14 Março, visita para todos os alunos ao Parque dos Poetas em Oeiras;  
Dia 9 de Maio, visita à Casa Fernando Pessoa, também para todos os alunos.  
Está ainda programado fazer um fim-de-semana de convívio, após as férias da Páscoa a Guimarães, cidade europeia da cultura em 2012.





O nosso Centro de Actividades para Jovens tem já organizado programa para as Férias de Páscoa para o período de 26 de Março a 5 de Abril, sendo que o seguinte programa está aberto a todos os jovens, quer frequentem ou não o Portela Jovem durante o ano lectivo.

### Horário 26 a 30 de Março

	2. <sup>a</sup>	3. <sup>a</sup>	4. <sup>a</sup>	5. <sup>a</sup>	6. <sup>a</sup>
9h - 10h30	Acolhimento Estudo	Acolhimento	Acolhimento Estudo	Acolhimento	Acolhimento Estudo
10h30-12h	Sniper	Ski Skate Amadora	Cabeço de Montachique	Kidzania	Actividades de Páscoa
12h-13h30	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13h30-16h30	Sniper	Ski Skate Amadora	Cabeço de Montachique	Kidzania	Skate Parque Expo
16h30-17h30	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
17h30-19h	Jogos Encerramento	Tempo Livre Encerramento	Tempo Livre Encerramento	Tempo Livre Encerramento	Tempo Livre Encerramento

Nota: O programa poderá sofrer alterações

### Horário 2 a 5 de Abril

	2. <sup>a</sup>	3. <sup>a</sup>	4. <sup>a</sup>	5. <sup>a</sup>
9h - 10h30	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento Estudo	Acolhimento
10h30-12h	Ida ao Vasco da Gama	Ski Skate Amadora	Badocca Park	Actividades de Páscoa
12h-13h30	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13h30-16h30	Cinema	Ski Skate Amadora	Badocca Park	Dinâmicas de Grupo
16h30-17h30	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
17h30-19h	Jogos Encerramento	Tempo Livre Encerramento	Tempo Livre Encerramento	Tempo Livre Encerramento

Nota: O programa poderá sofrer alterações

Almoços de casa: Nos dias em que as actividades são o dia todo fora do Portela Jovem, terão de trazer almoço de casa.

Actualmente, o Portela Sábios conta com cerca de 300 alunos e 20 professores, que em regime de voluntariado leccionam as seguintes disciplinas: Pilates; Yoga; Danças; Pintura em Tela; Artes Decorativas – Madeiras com Tecidos; Desenvolvimento do Auto-Conhecimento; Direito; Inglês Iniciado; Inglês I; Inglês II; Francês I; Francês II; Conversação de Francês; Espanhol; Reiki I; II e III; Meditação; Psicologia I; II e III; Fórum Sociedade, Actualidade e Cultura; Histórias de Loures; Informática I e II; Literatura Portuguesa e Bíblia Hebraica e Cristã; Meditação, Reflexões sobre História de Portugal.

Agradecemos toda a dedicação, tempo e saber que os portelenses e outros amigos da Portela têm voluntariamente dedicado ao Portela Sábios. Sem tal apoio, não seria possível

levar a cabo esta tarefa de partilha de saberes. Mas acreditamos que podemos e devemos ir mais longe, motivo pelo qual apelo aos nossos leitores que tenham vontade de voluntariamente dar o seu contributo para o engrandecer desta nossa Universidade, seja como alunos, professores ou palestrantes, nos façam chegar esse vosso interesse.

Para melhor conhecimento da AMP, convido todos os portelenses a visitarem o nosso site, em [www.ampportela.pt](http://www.ampportela.pt) e a manifestarem o vosso interesse em receberem a nossa *newsletter*, para tal bastando enviar um e-mail para [ampportela.secretaria@gmail.com](mailto:ampportela.secretaria@gmail.com) ou [portela.sabios@gmail.com](mailto:portela.sabios@gmail.com). O Portela Sábios está ainda presente no facebook, sejam nossos amigos.







## Grupo Mulembeira

**creative**   
Criação Gráfica

**decor**   
Impressão Digital • Decoração de Viaturas

**agrafnet**  
Artes Gráficas

**stamp**   
Estampagem Publicitária

**Wao Cubo**   
Web Design

**Armazéns Mulembeira**  
Import - Export



R. Vasco da Gama, 36  
2685-244 - Portela LRS  
Tlf.: 219 417 378  
Tlm.: 914 590 193  
mulembeira@mulembeira.pt

# artes gráficas

**mulembeira.pt**  
criação  
gráfica  
impressão  
**digital**  
estampagem  
impressão  
**off-set**



# Entrevista a Marianne Eyre

## A tradutora sueca de António Lobo Antunes

«O António está muito triste com o desemprego jovem em Portugal»

Entrevista e Fotografia:  
Manuel Monteiro



«A Marianne Eyre, que generosamente pôs na tradução dos meus livros o seu talento e sensibilidade invulgares.» A dedicatória de António Lobo Antunes está inscrita no seu livro *Manual dos Inquisidores*. Tradutora sueca de Lobo Antunes (onze livros) e de outros vultos da língua portuguesa, foi condecorada por Mário Soares pelo seu contributo para a divulgação da língua portuguesa. Vem regularmente a Portugal, encantada pela luminosidade e pelas paisagens, e visita sempre o seu amigo Lobo Antunes. No dia da entrevista, tinha ido passear a Cascais. Humanista, literata e um ser humano amorável, com um brilho na voz e uma afabilidade nos olhos em cada palavra que lhe sai directamente do coração.

**Portela Magazine - Quando começou a traduzir?**

**Marianne Eyre** - Comecei a traduzir de modo profissional quando trabalhava no secretariado da Amnistia Internacional, teria eu vinte e três anos. Nós tínhamos de traduzir muito material de Londres, contra a tortura e a pena de morte, do inglês para o sueco. Conheci muitos refugiados e prisioneiros políticos, designadamente da América Latina, e tornei-me amiga de muitos deles. Paralelamente, sempre tive paixão pela literatura. Muito nova, comecei a escrever poesia para revistas literárias.

**PM - Domina o sueco, o inglês, o francês e o português. Lembra-se do seu primeiro contacto com a língua portuguesa?**

**ME** - Foi por intermédio de autores de língua portuguesa, nomeadamente de Cabo Verde e do Brasil, alguns aconselhados por refugiados e prisioneiros políticos que fui conhecendo. Só aos quarenta e quatro anos comecei a estudar a língua portuguesa. Sempre li e gostei de traduzir pessoas que lutavam pela liberdade e pela solidariedade. E hoje é tão, tão diferente... Ainda hoje, estive a ler sobre Zeca Afonso e fiquei tão nostálgica.

**PM - Estudou português aos quarenta e quatro anos, mas posteriormente veio a traduzir autores como Lobo Antunes, José Saramago, Mia Couto.**

**ME** - Talvez tenha beneficiado da sorte de aprender português com professores maravilhosos e muito gentis. [Risos.]

**PM - Com Lobo Antunes, desenvolveu uma grande amizade...**

**ME** - Quando comecei a ler Lobo Antunes, tive de vir a Portugal ver Almada e Benfica e muitos outros lugares só para ver como eram porque ele consegue evocá-los tão bem. Desde que nos encontrámos pela primeira vez, que mantemos uma profunda amizade. Amizade que se estende ao meu marido. O António é muito emotivo, muito sensível. Ele compadece-se muito do sofrimento alheio, sofre muito com os idosos, com os solitários. Nesta minha estada em Portugal, mostrou-se muito triste com a crise que assola Portugal e com o desemprego jovem.

**PM - Lobo Antunes expõe muito nas suas crónicas a falta que sente dos amigos que perdeu. Sente essa ferida nele?**

**ME** - Ele sofreu muito com o AVC do José Cardoso Pires, com quem tinha uma relação de irmão. Passava horas com ele no hospital todos os dias a conversar e a ler-lhe livros.

**PM - Conta-se a história de uma fã literária de Vergílio Ferreira que certo dia se cruzou com ele e exclamou: «Já li os seus livros todos. Não posso acreditar que tenho o privilégio de finalmente o conhecer!» Vergílio Ferreira respondeu-lhe: «Está enganada. A senhora conhece-me é quando lê os meus livros.» Conhecemos Lobo Antunes quando o lemos?**

**ME** - No livro *Conhecimento do Inferno*, se prestarmos atenção àquele

médico psiquiatra, nós conhecemo-lo tão bem. Sabe, com a idade, tornamo-nos pessoas menos ansiosas, desfrutamos mais das pequenas coisas, distinguimos melhor o que é essencial e não nos arreliamos tanto com o que os outros pensam de nós. Vejo isso acontecer em mim. O António sempre foi assim e julgo que com a idade e com a doença por que passou ainda se tornou mais assim. É exactamente a pessoa que mostra ser.

**PM - Há quem diga que Lobo Antunes nunca reagiu bem a não ter ganho o Nobel.**

**ME** - Ele não ficou zangado, apenas triste. Ele sentia que o merecia. Sei como trabalha o Comité do Nobel, eles recebem muitas propostas, e depois há uma *short list*. Eles são muito rigorosos, muito boas pessoas, muito discretos, ninguém lhes pergunta nada porque eles não dizem nada. [Risos.] Guardam muito bem os segredos. Vargas Llosa e Doris Lessing estiveram na *short list* durante muito tempo e um dia ganharam.

**PM - Após as primeiras obras, a literatura de Lobo Antunes é enformada pela ausência de personagens, de narrativa, aquilo que o autor chama de vozes e polifonia literária, a sua tentativa de pôr a vida inteira dentro das páginas de um livro.**

**ME** - Para mim, foi com o *Fado Alexandrino* que ele começou com a segunda fase da sua obra, com as vozes em detrimento da história e das personagens. É mais difícil, mas também mais estimulante e profundamente original. Foi um caminho que ele desbravou. Não sei se haverá escritores capazes de perpetuar o seu estilo. Hoje, as crianças não lêem. Têm os *pods*, os *pads*, o computador, a televisão. Não têm tempo para a leitura. E isso reflectir-se-á na escrita. Agora, na Suécia, praticamente só se lêem os autores que narram crimes e mais crimes.

**PM - Os autores portugueses são lidos na Suécia?**

**ME** - Lobo Antunes e Saramago são lidos numa escala razoável, digamos assim. Os críticos literários elogiam muito todos os livros de Lobo Antunes. A sua linguagem, que é tão bela e musical, os seus conteúdos, a questão de África. Ele revela muitas coisas de Portugal, mas que se calhar em Portugal não são tão bem aceites precisamente por serem tão verdadeiras. A questão colonial, por exemplo. Na Suécia, temos muita curiosidade em saber dos horrores que se passaram.

**PM - Tem oitenta anos e deixou de traduzir aos setenta e cinco. Uma mulher com a sua energia não estará presumivelmente parada...**

**ME** - Agora, quero ler e escrever. Tenho escrito, já publiquei um livro de memórias, e continuo e continuarei a escrever. É uma forma de testemunho das pessoas que conheci, nomeadamente de gente que sofreu e lutou pela liberdade.





*"Não compre fora sem ver o que há cá dentro  
Compre na Portela"*  
Carla Marques



**A** Associação dos Moradores da Portela, na qualidade de associação cívica e cultural sem fins lucrativos, tem por finalidade realizar iniciativas de ordem social, cultural e desportiva que contribuam para a mais ampla solidariedade e o bem-estar dos habitantes da Portela e para o engrandecimento desta localidade, e é neste contexto que deu corpo a mais um projecto, o qual tem por objectivo primordial dinamizar o comércio local e simultaneamente proporcionar aos seus associados um conjunto de vantagens e condições especiais, de forma que se premeie a sua condição de associado.

Consciente de a que conjectura económica que o país atravessa irá provocar alguns constrangimentos no mercado de consumo, devido à sua retracção por perda de poder de compra por parte dos consumidores e consequentes dificuldades de subsistência por parte dos comerciantes e porque este contexto irá ter o seu reflexo negativo também no comércio local e no poder de compra dos consumidores portelenses, a AMP abraça um novo projecto, denominado de **"Portela Amiga"**, por via do qual pretende dar o seu contributo na dinamização do comércio e empresas locais.

Tendo por base o *slogan* **"Não compre fora sem ver o que há cá dentro – Compre na Portela"**, a AMP, deu início em 2011 a esta campanha de dinamização, que tem por principal objectivo impulsionar e incentivar a aquisição de bens e serviços nas lojas e empresas sediadas na freguesia, celebrando protocolos que visam uma cooperação mútua entre a AMP, os comerciantes e

empresários locais, mas também outros empresários que pretendam associar-se a esta iniciativa, no âmbito do apoio na divulgação da actividade desenvolvida por cada uma das partes, na promoção de vantagens e condições especiais na aquisição de bens e serviços a disponibilizar aos associados, seus familiares e colaboradores da AMP, bastando para tal que exibam no momento da aquisição o cartão de associado da AMP ou respectivo comprovativo, a emitir pela secretaria da AMP, assim como o comprovativo de que possuem a quotização em dia.

Por via destes protocolos de cooperação, a AMP disponibiliza-se a divulgar as lojas/empresas e respectivas actividades, através dos seus meios de comunicação, aconselhando todos os seus associados a adquirirem nesses estabelecimentos.

Em contrapartida, as lojas/empresas aderentes ao projecto ostentam no seu estabelecimento ou nos seus meios de comunicação externos, como sinal distintivo, um dístico identificativo do projecto, publicitando de forma visível a sua qualidade de **"Loja Amiga"**.

Pretendemos em 2012 impulsionar este projecto, porque acreditamos que é uma mais-valia para os nossos associados, mas também para o comércio local.

Convidamos os empresários locais a aderirem ao **Portela Amiga**.

Para melhor informação sobre as vantagens e lojas/empresas aderentes, consulte o nosso site em [www.amportela.pt](http://www.amportela.pt)



**A AMP apela aos seus associados que privilegiem o comércio local optando por adquirir nas lojas ou empresas que tenham este símbolo**

### Lojas já aderentes:

#### **LOSTIVALE | Restaurante Pizzaria**

entro Comercial da Portela, loja 3 no Piso 1

Descontos sócios da AMP:

5% em todos os serviços prestados.

#### **VANTAUTO | Comércio e Reparação de Automóveis**

R. Afonso de Albuquerque, lote 5 lojas A e B – Sacavém

Descontos sócios da AMP:

10% na mão-de-obra e 15% em peças.

#### **ROUTE VILLAGE, SA. | Comércio e reparação de Automóveis**

Vasco da Gama, 11 D, Junto à Citroen na Portela de Sacavém

Descontos sócios da AMP:

15% em produtos de balcão;

Até 40% em produtos pneumáticos;

30% na mudança de Óleo;

55 € (+ IVA)/peça nos serviços de colisão;

29 €/hora (+ IVA) no preço da mão-de-obra;

45 € (+ IVA) na preparação para inspecção obrigatória (inclui: limpeza de interior e exterior; verificação e reposição de níveis; afinação de travões; inspecção e deslocação ao centro de inspecção; lavagem do motor);

Nas vendas de viaturas, as condições serão dadas caso a caso, de acordo com o parque do cliente e o número de viaturas a adquirir;

Na revisão do automóvel, vão buscá-lo gratuitamente num raio de 15 km;

Condições de pagamento até 30 dias após a data da factura.

Na primeira visita à Route Village, oferecem um *Check-Up* Gratuito que inclui:

- Inspeção de pneumáticos;
- Inspeção de sistema de travagem;
- Inspeção da suspensão;
- Inspeção de luzes e bateria;
- Inspeção da pintura;
- Afinação do travão de mão;
- Reposição de todos os níveis (em caso de necessidade).

#### **ANA CABELEIREIRO | Cabeleireiro**

Centro Comercial da Portela, loja 76, Piso 1

Descontos sócios da AMP:

7,5% de desconto nos serviços prestados.

#### **EDEN JÓIAS | Joalheria**

Centro Comercial da Portela, loja 46, Piso 1

Descontos sócios da AMP:

10% na aquisição de produtos e serviços prestados.



#### **EDEN JÓIAS | Joalheria**

Centro Comercial da Portela, loja 46, Piso 1

Descontos sócios da AMP:

10% na aquisição de produtos e serviços prestados.

#### **HELEN DORON EARLY ENGLISH do Parque das Nações**

*Ensino de Inglês para crianças a partir dos 3 Meses*

R. Nova dos Mercadores, lote 2.06.03 B

Descontos sócios da AMP:

10% na inscrição de crianças em cursos anuais ou de férias para filhos e netos dos sócios;

10% em aulas de inglês interdinâmicas em semanas de férias do Portela Jovem;

Aulas de demonstração gratuitas (a combinar data).

#### **ALIANÇA D' EMOÇÕES | Joalheria**

Centro Comercial da Portela, loja 55, R/C

Descontos sócios da AMP:

5% na aquisição de produtos e serviços prestados.

#### **CÉSARS | Joalheria**

Centro Comercial da Portela loja 34 B R/C

Descontos para sócios da AMP:

10% na aquisição de produtos e serviços prestados.

#### **REMAX PLATINA C2M do Parque das Nações**

Alameda dos Oceanos nº 3.16.01 F

Descontos para sócios da AMP:

5% sobre o valor da prestação de serviço de mediação imobiliária.

#### **VALE D'EL REI SUITE & VILLAGE RESORT**

Quinta Vale D'el Rei, Lagoa

Descontos para sócios da AMP:

10% em restauração e bar e 20% em alojamento.

#### **GRANESHA HAIR SPA | Cabeleireiro**

Centro Comercial da Portela loja 20 A – Cave

Desconto aos sócios da AMP:

10% em todos os serviços prestados.



# ACONTECEU NA



No passado dia 19 de Dezembro, a Associação dos Moradores da Portela ofereceu aos seus colaboradores, como tem sido hábito, o jantar de Natal, tendo neste ano sido realizado no novo edifício da AMP. Estiveram presentes, além dos membros da Direcção, Assembleia Geral e Conselho Fiscal, os colaboradores e treinadores de Futsal, Ténis, PW e colaboradores do Portela Sábios, Portela Jovem e Secretaria. Ao todo, foram mais de 50 presenças.



Entre os dias 19 e 30 de Dezembro, o Portela Jovem esteve aberto nas férias de Natal, tendo tido inscrições de jovens pertencentes a este projecto, mas também de outros jovens que apenas se inscrevem para aquela altura de férias. Assim, neste Natal de 2011, desenvolvemos actividades diversas e muito juvenis como: visita à Exposição Mundos dos Dinossauros (actividade também alargada ao Portela Sábios), cinema, visita da Aldeia Natal de Óbidos, visita ao Skiskate na Amadora, visita ao Pavilhão Atlântico, entre outras actividades.



No dia 13 de Dezembro, realizou-se o jantar de Natal do Portela Sábios, que contou com a presença do Sr. Presidente da Câmara Municipal de Loures, o Eng.º Carlos Teixeira e a Sra. Vereadora da Acção Social, a Dra. Sónia Paixão. Pela primeira vez, o jantar realizou-se na sala de convívio da sede da nossa Universidade Sénior.



**Portela Magazine,**  
uma nova forma de conhecer a freguesia  
Leonor Noronha

O lançamento da *Portela Magazine*, que ocorreu na sede da Associação de Moradores da Portela (AMP), ficou marcado pela realização da Conferência “Condição do Jornalista no século XXI: Será a Liberdade de Imprensa Utopia ou Realidade?”, na qual um painel de ilustres convidados discutiu este tema e outros com ele relacionados.

Foi com casa cheia que a mais recente publicação do concelho de Loures foi apresentada. O evento contou com a presença do Presidente da Câmara de Loures, da Presidente da Junta de Freguesia da Portela, de Carla Marques, presidente da AMP, e Manuel Monteiro, director da *Portela Magazine*, que foi também o moderador da conferência. Para debater a “Condição do Jornalista

no século XXI” sentaram-se à mesa de debate as jornalistas Ana Luísa Nascimento, do *Correio da Manhã*, e Rita Marrafa de Carvalho, da RTP, José Capacete, juiz de Direito, e Ricardo Sá Fernandes, advogado.

Será a liberdade de imprensa um conceito exequível?, esta foi a questão lançada pelo moderador que levou a um debate rico e frutífero em ideias e opiniões. Ana Luísa Nascimento defendeu que “há liberdade de imprensa em Portugal apesar de existirem algumas ameaças e tentativa de controlo por parte do poder político, económico e da Entidade Reguladora da Comunicação (ERC). Pessoalmente nunca me senti condicionada; mas também é verdade que só publico uma informação quando as fontes são



credíveis. A informação credível é que tem valor e é essa que deve ser divulgada”. A jornalista realçou também o facto de a liberdade de imprensa e de expressão serem conquistas fundamentais de qualquer Estado de Direito. Esta opinião foi partilhada pelo juiz José Capacete que associou a “liberdade de imprensa e de expressão ao quarto poder, ou seja, os órgãos de comunicação social são poder, porque cada vez mais informação é poder”. Rita Marrafa de Carvalho afirmou convictamente: “Vivo um tempo de clarividência em que o trabalho do jornalista está em constante escrutínio geral. A pior censura é a autocensura; eu trabalho em consciência.” O advogado Ricardo Sá Fernandes não deixou de apontar que “ser o mais velho do painel é uma desvantagem, porque tenho uma perspectiva histórica maior do que os outros oradores; de qualquer forma, na minha opinião, temos hoje uma informação mais rigorosa e também uma justiça melhores”.

#### Jornalismo versus Justiça

Na presença de representantes da lei e de jornalistas, o debate transformou-se numa discussão sobre a relação jornalismo/justiça: até que ponto os jornalistas transmitem a informação jurídica da forma mais correcta? José Capatece foi peremptório ao afirmar que “o quarto poder, em termos genéricos, não tem prestado um bom serviço à justiça”. E apontou como uma das principais razões “o facto de a grande maioria dos órgãos de comunicação social pertencerem a grupos económicos que se movem pelos seus próprios interesses”. A este facto acresce “a falta de preparação jurídica que os jornalistas, que cobrem estes acontecimentos, têm. Este factor cria nas pessoas convicções erradas, porque uma informação mal transmitida vai criar opiniões erradas”. O juiz explicou que “a verdade judiciária não funciona com convicções. Na maioria das vezes, está a quilómetros de distância da realidade e, na generalidade dos órgãos de comunicação, falha. O jornalista deveria explicar o que se passa nas diferentes fases de um processo”. José Capacete levantou uma questão pertinente: “Quantos criminalistas há em Portugal? Hoje em dia, eles estão presentes nos vários programas televisivos e dão palpites sobre o que não sabem levando a opinião pública a criar opiniões muitas



vezes erradas. Actualmente, os juízes estão sujeitos à opinião pública que se confunde com a opinião publicada. A liberdade de expressão que tanto prezamos tem de ser vista e tratada com muita cautela, pois tenho visto muita vida ser destruída à custa da pseudoliberalidade de expressão.” A jornalista Rita Marrafa de Carvalho lembrou que “a relação entre a justiça e os órgãos de comunicação social é tensa e é verdade que muitas vezes o jornalista não domina o tema jurídico”. A jornalista defende que “se a estrutura judicial fosse mais transparente, mais facilmente o jornalista funcionaria, portanto há que relevar e relativizar as coisas. Há uma necessidade das instituições judiciais falarem com os jornalistas não só através de assessorias, mas de mecanismos próprios criados para isso”. Ricardo Sá Fernandes referiu que “há 30 anos era rara a notícia sobre justiça que estivesse correcta e, hoje em dia, isso não acontece. Apesar das imperfeições com que vivemos hoje, houve grandes avanços tanto ao nível do jornalismo como da justiça”. O advogado ressaltou que “deveria haver canais judiciais que ajudassem os jornalistas a perceber certas questões”. Opinião partilhada por José Capacete que referiu que “o Conselho Superior de Magistratura deveria ter um gabinete de imprensa que diminuísse a distância entre os órgãos de comunicação social e os órgãos judiciais” e considerou “relevantíssimo o papel dos *media* na investigação e descoberta de factos que originam processos que de outra forma não teriam vindo a lume”.



Durante os dias 28, 29, 30 e 31 de Janeiro e 1 de Fevereiro, a AMP celebrou o 4.º aniversário do seu ginásio PW. Durante estes dias, muitas foram as actividades realizadas, quer ao ar livre quer nos nossos ginásios,

das quais destacamos no dia 28 a Mega Class Gym e outras aulas realizadas no Jardim Almeida Garrett, no dia 29 a realização do Portela Paper que teve equipas que participaram a pé e outras de bicicleta, no dia 30 a grande Rave ao final da tarde. As festividades culminaram, como já vai sendo hábito, no dia 1 de Fevereiro com o apagar das velas do Bolo de Aniversário PW.

## Festa de Carnaval da AMP

A AMP realizou, novamente, uma festa de Carnaval que este ano decorreu no novo edifício das suas instalações. Como habitualmente, houve uma alargada participação, em particular dos nossos sábios que abrilhantaram a festa aparecendo mascarados a rigor, de acordo com a ocasião. Esta foi mais uma oportunidade de convívio para a comunidade da Portela em geral, que esperamos poder vir a cativar cada vez mais e mais pessoas, contribuindo também para a diminuição de fenómenos sociais como a solidão, em particular junto da população mais idosa, mas não só, além de um enriquecimento pelo convívio e estabelecimento de novas amizades. Mais uma vez, o espaço deste edifício mostrou a sua valência e contamos aí continuar a realizar as mais diversas actividades.







# Entrevista aos Clark

## *«Acho que esta banda não vai acabar»*

Entrevista e Fotografia: Filipa Assunção

Oriundos da freguesia da Portela, os Clark são uma banda que nasce da fusão de três géneros musicais distintos. 2012 foi o ano escolhido para o lançamento do seu 3º álbum, intitulado *Bipolar* e que relata estados de espírito antagónicos. O vocalista João Alexandre fala-nos sobre o seu lançamento e dá-nos a conhecer a história conturbada, mas ao mesmo tempo feliz, que acompanha a banda desde o começo até à actualidade. Com um baú repleto de temas intensos e um gosto pela música inquestionável, os Clark provam que ainda existem e que o seu percurso está longe de terminar.

**Portela Magazine - Para quem não vos conhece, como é que se apresentam?**

**Clark** - Os Clark são uma banda de *pop/rock*, essencialmente em português. Costumamos dizer que somos uma banda de *indie/pop/rock* que não está dentro daquilo que é considerado *mainstream* ou música mais comercial, embora queiramos fazer músicas e canções que cheguem a um maior número de pessoas.

**PM - Qual é a tua ligação à Portela e à Associação de Moradores?**

**C** - Eu estou na Associação de Moradores desde miúdo, porque pratiquei aqui algumas modalidades, nomeadamente futebol, chegando a fazer parte das equipas de competição durante uma série de anos. Também estive ligado à parte da formação como treinador e, desde 2000 que estou na AMP, num cargo de assessoria à direcção da Associação, portanto já lá vão uns 12 anos...

**PM - E como é que surgiu a música na tua vida?**

**C** - A música é anterior a tudo isso e também tem alguma ligação à Portela. Enquanto adolescente, acabei por me juntar a alguns amigos e aqui, utilizando as garagens dos prédios da Portela, começámos por criar as nossas bandas de brincadeira e começámos a fazer ensaios e a chatear os vizinhos (risos).

**PM - Ao longo dos vossos 15 anos de carreira, já tiveram vários nomes. Há algum motivo em particular para todas estas alterações?**

**C** - Eu já tinha tido outras bandas, mas fora da Portela. Esta banda começou por se chamar Taxi Driver e depois, em 95/96, fizemos uma maqueta que, na altura, trouxe frutos como o interesse de algumas editoras pelo nosso trabalho. Quando assinámos o contrato com a EMI Valentim de Carvalho, achámos que como iríamos aparecer a cantar temas em português, deveríamos mudar o nosso nome. Apesar de não ter a certeza de ter sido a melhor opção, acabámos por mudá-lo. Nesse disco, aparecemos com o nome de Inocentes, talvez por naquele momento ainda o sermos. Entretanto, passados dois ou três anos, chegou ao fim o contrato com a EMI, e quando mudámos de editora decidimos romper de novo. Embora continuemos a tocar as músicas que faziam parte desse disco (enquanto Inocentes), quisemos romper com as ligações que tínhamos com a editora, devido a alguns acontecimentos

menos simpáticos. Foi então que decidimos mudar de nome para Clark, até porque este nome tem outra história...

**PM - Que história é essa?**

**C** - Na altura, queríamos mudar de nome e pusemos algumas hipóteses em cima da mesa, o que causou agitação até chegarmos a um consenso. Pensámos no que nos tinha acontecido nos últimos anos e quisemos brincar um bocadinho com isso. No fundo, o nome de Clark, surge da existência de duas leis. Existe a "Lei de Murphy", que diz que se houver possibilidade de algo mau acontecer, vai acontecer de certeza e existe a "Lei de Clark" que diz que Murphy na "Lei de Murphy" é um optimista. Portanto, toda esta ironia relaciona-se de certo modo com alguns acontecimentos que se foram passando com a banda, nomeadamente em concertos que fizemos pelo país. A esses acontecimentos chamávamos "Fellinis", que apesar de no momento não lhes acharmos piada nenhuma, depois vistos à distância fartávamo-nos de rir com eles. Como não quisemos optar por esse nome, surgiu o nome Clark.

**PM - Sentem que por serem uma banda portuguesa, os apoios no nosso país não são suficientes?**

**C** - Os apoios aos artistas e às bandas nunca são suficientes, porque hoje existe muita gente no mercado, muitos artistas e muitas bandas. Obviamente, não há espaço para todos, até porque as rádios são limitadas e também passam muita música estrangeira. Claro que a têm de passar, porque passam aquilo que bem entendem e como são instituições que pretendem obter lucros, têm de fazer as suas escolhas. Particularmente, nós achamos que nos encontramos num meio termo em que por vezes temos algum apoio de rádios e televisões. Actualmente, já não existem programas de música, existe sim muito *playback*, programas de imitações e de género





karaoke, que não permitem a divulgação de bandas. Em tempos, já fizemos muita televisão, quando esta ainda passava bandas. Tivemos alguma exposição mediática em anos anteriores, mas neste momento não, já que não editávamos um disco há bastante tempo... Temos um tema a passar na TSF e um outro na Rádio Renascença, mas queríamos tentar que fosse possível chegar a outras rádios que se relacionam mais com o nosso público, situação que ainda não conseguimos mas que esperamos conseguir. Como o disco foi lançado há pouco tempo, ainda temos esperança que isso aconteça.

**PM - Recentemente, lançaram um novo álbum. Porquê o nome *Bipolar*?**

**C -** Essa é a pergunta mais fácil de responder. O nome *Bipolar* surge pelo facto de o disco ser constituído por dez canções que reflectem estados de espírito antagónicos, desde tristeza a alegria, velocidade e lentidão, um lado obscuro e outro lado alegre e com cor. São estes estados de espírito antagónicos que dão origem ao nome do álbum.

**PM - Dos dez temas que constituem o álbum, existem mais em português do que no álbum anterior. Sentem mais proximidade do público ao cantarem na língua materna?**

**C -** É a nossa língua... Sou eu que escrevo as letras e sinto-me mais à vontade escrevendo nela, apesar de também gostar da sonoridade em inglês. O nosso mercado e o mercado que queremos atingir é esse mesmo e sentimos que dessa forma criamos mais proximidade com o público, apesar de existirem muitas bandas portuguesas que fazem coisas excelentes em inglês. Os temas do nosso álbum que estão em inglês surgiram de modo espontâneo e não quisemos alterá-los, acabando por ficar com dois temas em Inglês e oito em Português.

**PM - Qual é a tua opinião sobre a Internet como um novo meio de divulgação da música?**

**C -** Penso que tem ajudado a divulgar bandas que de outra forma não tinham possibilidade de se darem a conhecer, mas em termos de venda de discos matou completamente esse negócio. É necessário jogar com um certo equilíbrio.

**PM - Existe no vosso Myspace um diário bastante pormenorizado que relata o dia-a-dia das gravações do novo álbum. Sentiram necessidade de criar mais proximidade com os vossos fãs e de mostrar as dificuldades por que passaram?**

**C -** Sim, mas não tanto como nós gostaríamos. Todos nós temos as nossas ocupações profissionais, que não nos deixam muito tempo de sobra para o que gostaríamos de fazer com mais afinco. Mas penso que é uma forma de as pessoas estarem mais próximas da banda e perceberem como funcionam esses dias de gravações, que são danados. Muitas vezes, saímos do trabalho e vamos fazer gravações já de noite, com a cabeça um bocadinho cansada. Mesmo assim, são momentos engraçados em que há sempre histórias giras para conhecer.

**PM - Qual é a recordação mais marcante que têm em palco?**

**C -** Temos várias. Somos uma banda que fazia entre 15 a 20

Os Clark foram banda sonora de telenovelas portuguesas da SIC e da TVI, tendo um dos seus temas marcado presença também numa telenovela brasileira. Em 2001, após o lançamento do álbum *Sombra da Lua*, o tema *Quem Tramou o Amor* destacou-se, fazendo parte da colectânea de músicas da telenovela *Queridas Feras*. Apesar de considerarem não ser este o alvo que a banda quer atingir, reconhecem que são formas de divulgação importantes que permitem obter uma maior visibilidade.

concertos por ano, mas que agora tem estado um pouco parada. Tocámos na Expo 98 com muita gente e essa é uma recordação muito forte com um palco dedicado a música nacional completamente cheio, que resultou num concerto muito giro. Também me recordo bem de algumas semanas académicas, nomeadamente uma semana académica em Leiria, no ano de 2001/2002, com um concerto que nós demos muito bom. Claro que existem concertos com melhores recordações do que outros, mas pelo menos nunca houve assim nenhum concerto onde disséssemos que as coisas tivessem corrido um desastre. Esses dois concertos talvez tenham sido os principais, juntamente com um ou dois aqui na Portela.

**PM - E quando e onde vos podemos ver e ouvir brevemente?**

**C -** No dia 6 de Março, tocamos no MusicBox no Cais do Sodré, [nota de redacção: concerto já realizado] depois temos duas ou três datas sujeitas a reconfirmações que a qualquer momento serão divulgadas, mas o nosso reportório nos próximos concertos vai incidir sobre este novo álbum.

**PM - Há alguma mensagem que queiram deixar a quem vos ouve e apoia?**

**C -** Claro! Nós queremos sempre que os nossos fãs se dirijam ao nosso *myspace* e *facebook* e que conheçam os nossos temas. Achamos que é um chavão que temos de utilizar, porque as nossas canções podem mexer com as pessoas que as escutam.

**PM - Para terminar, como perspectivam o vosso futuro?**

**C -** Chegámos a uma idade e a uma posição, onde não sendo nós uma daquelas bandas grandes, por um lado temos outra autonomia que nos permite ter um estúdio onde podemos fazer as nossas gravações quando nos der na gana. Acho que esta banda não vai acabar. Por outro lado, vai continuar a editar discos, com maior ou menor regularidade e a encarar o futuro nessa perspectiva. Encaramos o futuro com tranquilidade, como diria alguém... e confiantes que vamos ainda fazer coisas giras. [Risos.]

#### Links da Banda

*Myspace:*

[www.myspace.com/clarkpt](http://www.myspace.com/clarkpt)

*Facebook:*

[www.facebook.com/pages/CLARK/178655958857562](https://www.facebook.com/pages/CLARK/178655958857562)



# AM PORTELA Sênior... UM POUCO DE HISTÓRIA!...

Armando Jorge Domingos  
e Rui Garção

## 16 de Abril de 2011...

Jogo da 22ª jornada do Campeonato Nacional da 3ª Divisão... Uma deslocação a Ponte de Sôr onde era necessário não perder, pois o risco de descida era bem real.

Solicitava-se a todos dirigentes, técnicos e atletas que se empenhassem e unissem ainda mais para evitar a descida de divisão dos Nacionais para os Distritais...

Cinco jornadas faltavam e todos estavam imbuídos de um espírito guerreiro e de entrega para que os objectivos fossem atingidos.

Uma equipa jovem, treinada por Paulo Saltão e Paulo Alves da Silva (Paulinho), capitaneada por Mário Silva que numa prova de coragem e dedicação disputa os jogos lesionado, inicia um ciclo que leva hoje a contar-se “um pouco de história...”

O jogo termina num empate, conseguindo nas jornadas seguintes a AM Portela 4 vitórias que levam a equipa a manter-se nos Campeonatos Nacionais.

Uma nova época se inicia e o capitão torna-se treinador. Uma passagem natural de um atleta de eleição, que veste a camisola e que renova a mística da AM Portela.

O desafio que se põe ao jovem treinador: objectiva-se para a nova época a subida de divisão, premeiam-se os atletas dedicados e que ajudaram a evitar uma descida efémera aos campeonatos distritais, apela-se ao regresso de atletas de referência da AM Portela e do futsal e dá-se oportunidade aos jogadores da formação portelense...

## Em 29 de Agosto de 2011, uma nova época se inicia...

Uma equipa técnica, Mário Silva e José Amado, a provar que a “idade não é um posto”, um grupo ambicioso, motivado e com a “mística” Portela...

Com estas armas se inicia a época 2011/2012... e com apenas um objectivo, ganhar, ganhar, ganhar... A dinâmica de vitória é o caminho do sucesso!

E é isso que vai acontecendo, em 14 jornadas do campeonato Nacional, 14 vitórias a salientar, que dão neste momento o primeiro lugar da Série D com 8 pontos de diferença para o 2.º classificado e 12 pontos sobre o 3.º classificado... em 5 eliminatórias da Taça de Portugal, outras tantas vitórias...

## 18 de Fevereiro de 2012... o fazer da história...

Também na Taça de Portugal se faz história, e pela primeira vez se atingem os quartos de final da prova. Neste dia e na Póvoa do Varzim, os nossos Atletas eliminaram o Póvoa Futsal Clube, equipa da 2.ª Divisão Nacional com uma vitória do querer e da vontade de uma equipa excepcional.

## 20 de Fevereiro de 2012... o continuar da história...

Muito se tem falado nos meandros do Futsal, nas televisões, na imprensa escrita, nos sites da especialidade... da única equipa dos Campeonatos Nacionais só com vitórias, como exemplo de organização, de querer, de vontade, à imagem de uma dupla técnica jovem, exemplar, dedicada, ambiciosa e de sucesso.

Muito orgulho se tem quando em cada semana se encontram mais adeptos nos jogos, quando se ouve falar e se segue a carreira desta equipa nos locais que escrevem a história deste Bairro...

Um pouco de história se continua a fazer... porque já lá vão 24 jogos oficiais sem perder, porque os Jogadores (são eles os actores desta história) merecem que seja contada, e que seja um justo prémio trazer o conhecimento... para quem muito tem dado e dignificado esta instituição que é a Associação dos Moradores da Portela.

Em 7 de Março de 2012, queremos continuar a lutar pela Taça de Portugal, onde por direito próprio estamos nas 8 melhores equipas nacionais, recebendo na Portela o 3.º classificado da 1.ª Divisão de Futsal, a equipa de Vila Nova de Gaia, a Associação Desportiva Modicus Sandim.

## Ambição, Motivação... PORTELA...

Vamos continuar a trilhar este caminho, vamos fazer o favor de ser felizes!



# QUIZ

Segundas às 22:00H

Zonas verdes - PORTELA

Esplanada  
Espaço  
Portela





Humberto Tomaz  
com colaboração de Maria Voulgari

# Nutrição PW

## Deixar de Fumar

### Programa de Apoio Nutricional

**C**omo vos prometi no último artigo, vou voltar ao tema da alimentação. Desta vez, pedi à Dra. Maria Voulgari, nutricionista, que trabalha comigo no Portela Wellness, para escrever sobre a alimentação e o tabagismo, um programa de apoio nutricional, que implementamos no PW.

#### QUER DEIXAR DE FUMAR? SEM GANHAR PESO!

O Nutrição PW incorpora programas de apoio nutricional que assistem neste desafio, promovendo em simultâneo estilos de vida e hábitos alimentares saudáveis. Estes programas têm por base as necessidades calóricas diárias de cada um e uma alimentação saudável, assente em alimentos-chave, que podem ajudar a deixar de fumar e inverter os danos causados pelo tabaco, bem como manter um peso saudável.

#### FUMAR E CALORIAS. O QUE ACONTECE AO NOSSO CORPO?

Fumar acelera ligeiramente o metabolismo, ajudando a queimar calorias. Estudos mostram que fumar um pacote de 20 cigarros por dia corresponde a cerca de 200 kcal/dia gastas. Quando deixamos de fumar, o nosso metabolismo desacelera, queimando menos calorias. É então possível deixar de fumar sem ganhar peso? Claro que sim!

Para isso, é essencial uma alimentação equilibrada e direccionada, que controle o peso e ajude também a não voltar a fumar.

#### ALIMENTOS QUE AJUDAM A DEIXAR DE FUMAR

Pesquisas científicas mostram que existem alimentos que suprimem a vontade de fumar ou que eliminam o gosto pelo fumo, podendo mesmo alguns desses alimentos ajudar a combater o vício da nicotina.

**Leite.** Fumar depois de beber leite, está demonstrado, diminui o gosto ou o prazer do cigarro. Um copo de leite, além de piorar o sabor do fumo, graças à sua vitamina B, permite eliminar a nicotina do organismo. Esta mesma característica pode ser encontrada também em outros produtos lácteos como o iogurte.

**Laranjas, limões, e outras fontes naturais de Vitamina C.** Ingerir grandes quantidades de Vitamina C, na sua forma natural pode ajudar na eliminação do vício da nicotina. Um fumador regular perde grandes quantidades de Vitamina C.

**Aipo, abóbora, beringela, pepinos.** Também afectam o gosto do cigarro. Especialistas afirmam que a ingestão destes vegetais pode ajudar a diminuir a dependência da nicotina.

A juntar a alguns dos exemplos acima referidos, é essencial beber grandes quantidades de água, mais de um litro e meio por dia.

O consumo regrado destes alimentos, que afectam o gosto do cigarro, poderá ser uma ferramenta auxiliar à cessação do tabagismo.

Outros exemplos de alimentos indicados para quem deixa de fumar, não tanto por alterarem o gosto do cigarro, mas pelas

suas características terapêuticas, são os brócolos – apesar de não ser considerado um alimento que suprima a vontade de fumar, convém referir a sua importância e na verdade todo o tipo de dieta, pois possuem uma grande variedade de propriedades terapêuticas e antioxidantes. Em particular, ajudam a reduzir o risco de cancro nos pulmões.

**Aveia e arroz integral.** Devido ao seu alto conteúdo em selénio, previnem doenças cardíacas, mais frequentes em fumadores.

**Maçãs.** Duas a três maçãs por dia. As maçãs contêm pectina, que reduz o teor de substâncias tóxicas no sangue.

**Canela.** A canela aumenta a actividade cerebral, reduz a tensão nervosa e a perda de memória, considerados alguns dos efeitos secundários quando se deixa de fumar. A canela é benéfica para quase tudo, o sangue, estômago, etc.

#### ALIMENTOS A EVITAR

Por outro lado, alimentos como carnes vermelhas, manteigas, produtos de charcutaria, e bebidas cafeinadas, gaseificadas e alcoólicas, devem ser evitados.

#### EXERCÍCIO FÍSICO

A alimentação saudável, assente em alimentos-chave, em simultâneo com a prática regular de exercício físico, melhorará o sistema cardiovascular, fortalecendo o coração, os sistemas circulatório e respiratório, muito afectados pelo tabaco, invertendo os efeitos nocivos deste. Outros benefícios do exercício físico praticado de forma regular, incluem naturalmente o controlo de peso, lidar melhor com a ansiedade, o stresse e o aborrecimento, situações normalmente observadas em indivíduos que procuram deixar de fumar. O exercício físico é uma ferramenta extremamente importante para um plano de cessação tabágica de sucesso.

**Maria Voulgari,** Licenciada em Nutrição pela The University of Surrey, MSC – Masters of Science, pela The University of Birmingham, trabalhou no General Hospital of Athens (Grécia) no programa Health Promotion Program for the Nutritional Support of Smoking Cessation, desenvolveu prática de nutrição clínica e dietética, na temática da diabetes gestacional e do tratamento do cancro. Trabalhou em Inglaterra como técnica de Assuntos de Regulamentação e Legislação Alimentar. Dá consultas de nutrição todos os dias no Ginásio Portela Wellness.

Preços desde 15 €.



O seu ginásio na Portela

2500 m<sup>2</sup>

3 ginásios

2 salas  
musculação e cardio

Clínica Pulsazione

Spa

Kids' Club

Lounge Café

Edifício das Piscinas  
Piso 0



Musculação  
Cardio  
Spinning  
Pump



Body & mind  
Pilates  
Yoga  
Fusion



Danças  
Hip Hop  
Karate  
Ballet



Fat Burn  
FTA  
Localizada  
Muay Thai



Tr. Funcional  
TRX  
Bosu  
Step



Integrado no Parque Desportivo amportela

Recepção PW

tel. 21 944 0980  
telm. 91 200 6090

Facebook e e-mail  
pwportela@gmail.com