



Editorial

Falar sobre o número anterior do Boletim Informativo é quase uma obrigação, não só porque a receptividade do mesmo junto dos sócios e amigos foi muito positiva e, naturalmente, estimulante, mas também porque representa a concretização de um projecto que circunstâncias diversas nos foram obrigando a adiar.

Mais do que um veículo de informação sobre as iniciativas da Universidade Popular do Porto, queremos que o Boletim Informativo faça eco das opiniões e experiências de pessoas que estão ligadas à UPP.

Para além disso, queremos naturalmente que também tenha um papel pedagógico. A partir de agora, o Boletim incluirá uma página dedicada à Saúde, onde serão abordados temas diversos relacionados com o bem-estar do corpo.

Coincidindo com a abertura de um novo ano lectivo, daremos especial destaque às matérias que integrarão os cursos diurnos e pós-laborais 2002//2003.

Esperamos que este seja mais um ano que contribua positivamente para a valorização pessoal de todos nós e para o desenvolvimento e crescimento da UPP.



Sumário

Editorial	1	Cursos de Verão	6
O Mistério do Colesterol	2	Globalização	6
Aprender Árabe	3	Exposição de Desenho e Pintura	7
Cursos Livres diurnos (2002/03)	4	Jantar de Fim de Ano	7
Português como língua estrangeira	4	Benefícios para os Associados da UPP	7
Curso de pós-graduação em Alimentação Humana e Nutrição	5	Agenda	8

O Mistério do Colesterol – Muita Coisa Está a Mudar

Há 25 anos atrás, em Portugal, era raridade ter-se o colesterol elevado. A situação mudou muito – no ano passado, um estudo independente apoiado pela Lipton aponta números de estarrecer: cerca de 30% dos homens e 25% das mulheres com mais de 45 anos sofrem de colesterol elevado.

Esta grande mudança tem a ver com a desqualificação da prática alimentar, com má qualidade nutricional de alimentos muito utilizados e com um estilo de vida pouco ou nada activo – tudo causas que podemos eliminar.

Os cientistas insistem na necessidade de o corpo médico e de os doentes serem exigentes com os níveis de colesterol e de outras gorduras do sangue e de serem vigilantes para poderem tomar as atitudes correctoras precisas em tempo ainda útil. E insistem também na defesa da prevenção, uma vez que é muito mais fácil, e muitíssimo mais eficaz, prevenir do que tratar e corrigir.

Esta advertência tem a ver com o facto de em poucos anos, três ou quatro, ser já possível desenvolver lesões de arterosclerose nas artérias e doença cardíaca nas pessoas com colesterol total e das LDL (o mau) acima do normal e com colesterol das HDL (o bom) abaixo do nível protector.

A elevação do colesterol total e dos LDL no sangue tem muito a ver com comida – má qualidade e muita quantidade. O abaixamento do colesterol das HDL relaciona-se com a vida sedentária.

É prudente manter o colesterol total abaixo de 200 mg/dl e o colesterol das HDL acima de 45 mg/dl. Eram valores correntes entre os portugueses na primeira metade dos anos 70, mas agora apresentam-se um bocado desviados. As consequências estão à vista: morrer velhinho torna-se cada vez mais uma miragem; pelo contrário, alguns anos mais de vida significam doença e tratamentos.

Mudar?

Sim, mas para melhor

Não há mistérios nenhuns no que respeita ao comportamento do colesterol do sangue; sabemos como se deve proceder para o manter bem.

Ser amigo de hortaliça é boa opção. Não se trata de comer umas folhitas de alface ou uma sopita aguada: trata-se de comer uma sopa gostosa de muitas hortaliças e legumes e de comer no prato alimentos da horta: arroz de grelos ou de espigos, esparregado, migas, hortaliça salteada, salada mista, jardineira e tantos outros comeres de abundantes e variadas verduras. E assim proceder tanto ao almoço como ao jantar.

Ser amigo da fruta também protege dos desequilíbrios das gorduras do sangue. Toda a fruta é boa e a qualquer hora; mas logo pela manhã, a abrir o mata-bicho, vale a pena comer 100 a 200 gramas de fruta que faça descarregar a vesícula (o que significa verter colesterol de dentro do organismo, do fígado, para o intestino e, depois, rejeitá-lo com as fezes).

A melhor fruta para descarregar a biliar é quiwi, laranja, toranja, framboesa, ananás, papaia e maracujá; mas quiwi é a mais eficaz.

Também é útil trocar bolachas, biscoitos, doces de pastelaria, bolos, cereais prontos para comer e “pão quente” e de forma por arroz, massa, batata, pão, feijão, outras legu-



minosas e farinha de pau. Estes alimentos, ricos de amido de absorção lenta, são muito melhores para a saúde do que produtos açucarados ou cozidos em formas industriais de temperatura elevada.

Trocar qualquer carne por qualquer peixe vale a pena mas, atenção: não se trata de comer “muito” peixe para “contrariar” a carne; trata-se de comer algum peixe, 100 a 150 gramas por dia, e de comer carne de vez em quando. Por dia, de carne e peixe, um adulto jovem deve habituar-se a não comer mais de 200 gramas limpos.

Hortaliça, fruta, alimentos ricos de amido e peixe são as preferências. E o que evitar? Gordura em excesso e má gordura. Então, caro leitor:

Coma magro – fuja de fritos, fritos e assados no forno ou no tacho; e seja sovina ao temperar.

Escolha as gorduras – nenhuma outras são tão saudáveis como o azeite e a banha; para cozinhar, também serve óleo de amendoim.

Fuja da gordura encoberta – batata frita, massa folhada e de tarte, bolaria e pastelaria, bolachas e biscoitos são bombas disfarçadas.

Comer acertadamente não chega: é também necessário dar à perna. Nadar, fazer ginástica ou praticar a sério qualquer exercício ajuda muito à saúde. Mas quem não possa consegue os mesmos efeitos caminhando todos os dias (por exemplo, ao ir e vir do trabalho), jardinando, dançando...

É necessário vigiar o peso para não se deixar engordar, ou para emagrecer. E comer descansado, sem correrias. E dejectar todos os dias fezes abundantes.

Pelo seu colesterol faça o que puder!

*Artigo publicado na “Nortada”
pelo Dr. Emílio Peres,
membro do Conselho Consultivo da UPP*

Aprender Árabe...

Creio que este título é demasiado ambicioso. Pode aprender-se o alfabeto, as palavras, a lógica da linguagem, a gramática, a ler, a escrever (desenhar?). Mas para falar, se calhar é preciso nascer.

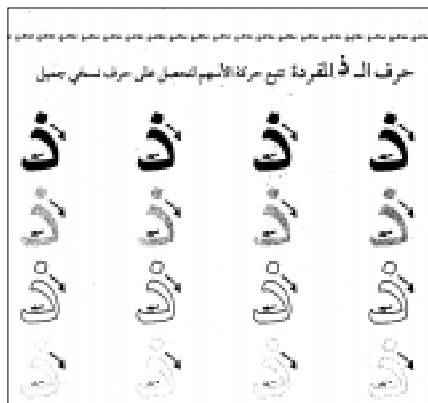
Particpei no curso de árabe da UPP. Éramos 8 alunos cheios de curiosidade, com o professor Mourad ainda mais entusiasmado que nós por estar a divulgar a sua língua e as suas raízes culturais.

Foi um curso de iniciação com 11 sessões de 2 horas. Fundamentalmente consistiu na aprendizagem da forma e do som das letras e ainda de algumas palavras. Como se fosse uma aula da primeira classe, porque nenhum de nós sabia ou desconfiava sequer do que aquilo era antes de se meter nessa aventura.

Ao fim da primeira aula já era natural escrever da direita para a esquerda. Aliás, já em português começámos, sem dar muito conta, a escrever ao contrário para poder fazer a analogia dos sons. Escrever no caderno, a começar do fim, é que sempre foi mais estranho.

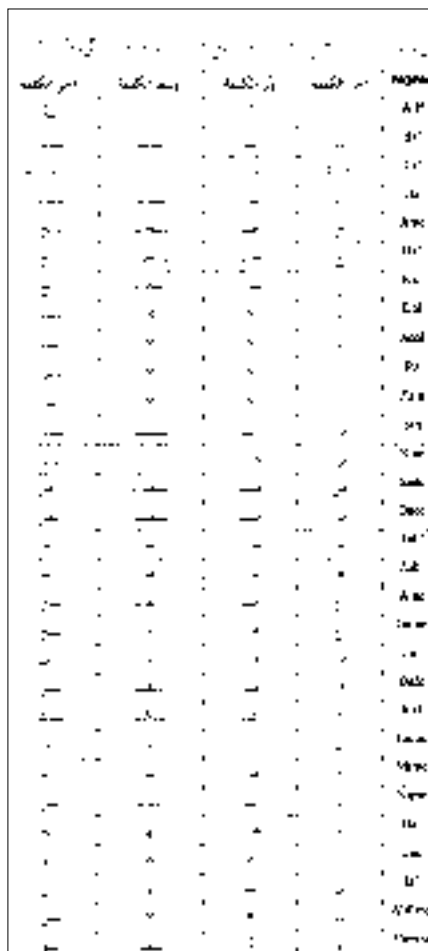
Claro que tínhamos dificuldade em desenhar as letras, em identificar cada uma quando estavam integradas em palavras, em saber o som de cada uma sem ir ver ao 'catálogo'.

Uma das coisas surpreendentes foi a metodologia que usámos (e tanto quanto me pude aperceber era a tradicional) para a aprendizagem. Os exercícios e os deveres (deveres para casa, pois claro) que fazíamos eram autênticos quebra-cabeças. Não no sentido em que aquilo era indecifrável para nós, leigos, mas porque eram sempre jogos e charadas. Coisas do tipo: descubra as diferenças, salto de cavalo, identificar o carácter que aparece mais vezes... O jogo didáctico estava sempre presente. Não as brincadeiras multimédia que estão sempre a dizer "muito bem, acertaste" ou "está errado, tenta de novo" (você sabem de que é que estou



a falar...) mas como um jogo de xadrez, encontrar alguma lógica nas coisas. Faz parte das tradições árabes a resolução de problemas e as charadas. Porque não aplicar à aprendizagem da língua? Eles fazem-no... e bem. Quem nunca leu "O Homem que Calculava"?... recomendando.

O professor usava muito o computador para escrever... em árabe, claro. Tudo ali projectado para nós acompa-



nharmos... e tentarmos copiar. Interessantíssimo o computador a funcionar em árabe. Os menus a abrir do outro lado, e para o lado esquerdo, os elevadores também à esquerda, tentar trabalhar sem perceber os menus, só pelos ícones... foi outra experiência nova.

Também, durante as aulas, se fazia como nas escolinhas. Diz agora cada um, depois todos em coro, íamos ao quadro escrever isto ou aquilo. Um ambiente delicioso.

Agora tenho que fazer duas confissões:

A minha formação é técnica e, embora tenha com alguma frequência de ler e fazer-me entender em inglês, nunca tive grande interesse em falar bem línguas estrangeiras. Inscrevi-me no árabe por curiosidade intelectual sobre uma linguagem que adivinhava ter uma lógica diferente. E não me arrependi. A cultura árabe está presente não só na língua (Por exemplo há muitas expressões que se dizem de forma diferente conforme seja um homem ou mulher a dizê-las ou para quem se fala) mas também na maneira de a ensinar.

Desconheço, para além de generalidades, os diferentes métodos que vão estando na moda sobre a maneira de ensinar a língua portuguesa nas escolas. Mas fiquei a saber que os processos melhores são os que resultam da cultura tradicional das populações, aproveitando o que há de bom nas novidades – tecnológicas ou de pensamento – mas valorizando o passado, as histórias, os costumes. ... as pessoas.

A segunda confissão:

Não aprendi árabe.

Mas gostei muito de não aprender. E aprender outras coisas: compreendi melhor o professor, o seu entendimento do Alcorão, a sua vontade de ensinar, a sua simplicidade pedagógica.

Obrigado, professor Mourad.

Eduardo Pinheiro

Cursos Livres Diurnos 2002/2003



Este ano, a abrangência de áreas do nosso cartaz de cursos de dia é maior. Todos sabemos que uma das grandes preocupações na sua organização é a tentativa de dar resposta às necessidades e manifestações de interesse dos nossos actuais alunos. Por isso, será natural que sejam satisfeitas algumas das preocupações que nos foram chegando.

Assim sendo, será sempre do interesse de todos os que frequentam a UPP, sejam participantes ou responsáveis por cursos, associados ou amigos, que as mais variadas opiniões cheguem até nós, no sentido da conciliação de esforços para tornar esta instituição um local cada vez mais participado e dinâmico.

Aqui vos apresentamos os novos cursos de dia 2002/2003:

- **Grandes Questões da Actualidade** (Dr. Carlos Nelson Amador)
- **Sociologia** (Dr. António Laúndes)
- **Viagens e Roteiros – Portugal subterrâneo** (Dr. Dalmindo Natividade)
- **Psicologia Social** (Dra. Sónia Dantas)
- **Um Olhar pela Pintura – Através dos tempos e dos lugares** (Dra. Assunção Lemos)
- **A Energia** (Dr. Armando Gomes de Sá)
- **Património Artístico e Cultural** (Dra. Assunção Lemos)
- **Da Literatura ao Cinema** (Dra. Carla Carneiro)
- **Viver em Forma – Uma nova perspectiva** (coordenação: Dr. Emílio Peres e Dr. Sérgio Vinagre)
- **O Direito na Vida de Todos Nós – Abordagem eminentemente prática** (Dr. Ruben Amaral)
- **Oficina de Escrita e Dramatização** (Dra. Carla Carneiro)
- **Desenho e Pintura – Pastel, Aguarela, Acrílico** (Dra. Manuela Lobo)
- **Francês – Através da imprensa periódica francesa** (Dr. Carlos Nelson Amador)
- **Inglês I, II e III** – (Dra. Beatriz Bachá, Dra. Manuela Gomes Coelho, Dra. Maria Amélia Sousa)

Tanto para os que participam habitualmente nos cursos, como para todos os que surgem agora na UPP, desejamos um óptimo início de ano lectivo, e esperamos que as matérias que acabamos de apresentar sejam do vosso inteiro agrado.

Português como Língua Estrangeira

Devido ao crescente número de imigrantes e visando a sua melhor integração no nosso país, a UPP deu início a um curso gratuito de ensino de Português, inicialmente previsto para pessoas vindas de países de Leste e posteriormente aberto a oriundos de outros países. As aulas decorreram nas nossas instalações, aos domingos à tarde, tendo havido apenas o nível de iniciação.

Do trabalho árduo e do entusiasmo resultou, para além da alegria da comunicação e do convívio, a dis-

ponibilidade voluntária de um dos alunos em ensinar árabe, à quintas-feiras de tarde.

No ano lectivo de 2001-2002, concluímos com a alegria do êxito obtido mas também conscientes de que ainda muito há a melhorar e a fazer.

A adesão e a procura tem sido muita e, por isso, vamos neste novo ano lectivo dar continuidade ao trabalho iniciado, alargando o grupo de colaboradores, no sentido de dar resposta à crescente necessidade de quem nos procura. Por essa razão temos o nível I,

de iniciação (às segundas e quintas-feiras das 18h30 às 15h00, ou aos domingos das 17h00 às 20h00) e o nível II, de continuação (aos domingos das 17h00 às 20h00).

As aulas começaram em 20 de Outubro e, em conjunto com a professora de Português como língua estrangeira da Casa da Cultura de Paranhos, propomo-nos estimular e desenvolver momentos de convívio, de intercâmbio cultural e visitas guiadas, com vista a um enriquecimento humano e a uma melhor integração.

Os Impactos da Globalização na Alimentação

No passado dia 5 de Outubro, a UPP realizou um seminário sobre “Os Impactos da Globalização na Alimentação”, que teve lugar no Auditório da Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física.

O seminário foi constituído por dois painéis, moderados pelos Drs. Emílio Peres e Sérgio Vinagre, respectivamente, e contou com a participação de Manuel Rodrigues, Presidente da Assembleia Geral da CNA, Pedro Graça, nutricionista, Isabel do Carmo, médica endocrinologista, João Vieira, dirigente da CNA e da Coordenadora

Agrícola Europeia, Walter Gomes, membro da Direcção da Quercus Porto, e Padre Jardim Moreira, Presidente da Rede Europeia Anti-Pobreza.

Os trabalhos foram encerrados com um debate que teve uma intervenção inicial de Miguel Urbano Rodrigues sobre “A Globalização e os Fóruns Sociais Mundiais”.



Fórum Social Português

No seguimento do Fórum Social Mundial de Porto Alegre e dos fóruns regionais e temáticos, como o recente Fórum Social Europeu de Florença, ir-se-á realizar em Junho de 2003 o primeiro Fórum Social Português (FSP). A UPP é subscritora da Declaração de Coimbra, que convocou o FSP, e tem estado presente nos grupos de trabalho e nas reuniões preparatórias. O Fó-

rum Social Português será um espaço de encontro para o debate, a troca de experiências, a reflexão e a criação de alternativas, de todas as pessoas e organizações que “condenam as políticas económicas, sociais, ambientais e culturais do neoliberalismo, a guerra, o sexismo, o racismo, a homofobia, a xenofobia, a pobreza, a exclusão social e a injustiça” e que “proclamam que um outro Mundo

mais Pacífico, Justo, Solidário e Sustentável não é apenas necessário, mas possível”.

O próximo Plenário Nacional para a preparação do FSP, realizar-se-á no Porto, a 11 de Janeiro de 2003.

A UPP, que esteve presente no Fórum de Florença, realizará em 7 de Janeiro um debate sobre este tema e sobre o Fórum Social Português.

Curso de Pós-graduação em Alimentação Humana e Nutrição

A UPP preparou, para o ano lectivo de 2002/2003, o I Curso de Pós-graduação em Alimentação Humana e Nutrição, sob direcção pedagógica do nosso Núcleo de Alimentação Humana e Nutrição, cujo coordenador é Emílio Peres.

Para além dele, como docentes, contaremos com Pedro Moreira, professor da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, e com Teresa Silva, Técnica de Promoção e Educação para a Saúde do Centro da Área Educativa do Porto.

O curso será constituído por 10 módulos, 5 deles com a duração de 3 horas e os restantes com a duração

de 2 horas, e decorrerá aos sábados, no Porto, em espaço a indicar posteriormente.

As matrículas são reservadas a biólogos, dietistas, enfermeiros, engenheiros alimentares, farmacêuticos, médicos e nutricionistas, e decorrerão até ao dia 15 de Novembro de 2002, mediante o pagamento da respectiva propina.

Os sócios da UPP, membros de sindicatos e associações com acordos com a UPP, e alunos de Cursos Avançados de anos anteriores beneficiarão de uma redução de cerca de 20% do valor da propina, desde que formalizem a sua inscrição até ao próximo dia 11 de Novembro.

O programa proposto para este ano tem os seguintes módulos:

- Conhecimento actual de glícidos e complantix
- Inquérito alimentar
- Alimentação extradomiciliária
- Álcool - metabolismo e efeitos
- Pensamento actual sobre balanço energético
- Osso e sua mineralização: matriz e células
- Pensamento actual sobre lípidos
- Estado nutricional
- Desafios actuais em educação alimentar
- Alimentação saudável de idosos

Curso pós-laboral

Durante o passado mês de Junho, decorreu na UPP uma acção de formação sob o tema “Globalização, Valor(es) e Futuro”, orientada pelo Professor Doutor Carlos Pimenta, membro do Conselho Consultivo da UPP, tendo como principais objectivos “reflectir sobre a realidade e significado da mundialização actual das sociedades tomando como referência os valores sociais e a teoria do valor-trabalho”.

Activamente empenhados na discussão desta problemática, a acção de professor e alunos dividiu-se entre a divulgação de informação, a introdução de novas questões para debate e a reflexão sobre a realidade que hoje em dia vivemos. Aqui transcrevemos dois pequenos textos para reflexão: o primeiro de uma das participantes, o segundo do responsável pelo curso.

“Globalização não, obrigada!” / ”Globalização sempre!”

Mas: o que é, afinal, a globalização? A quem serve? Será uma inevitabilidade? E só há *uma* globalização?

Tem sido relativamente fácil arregimentar pessoas, essencialmente jovens, para as grandes manifestações anti-globalização a que temos assistido nos últimos tempos. Claro que os excessos policiais nos indignam a todos, mas quantos desses manifestantes, concerteza de uma grande pureza de ideais, saberão realmente o que está em causa?...

É por isso que é primordial estarmos informados, mas também tomarmos consciência que, nesta *aldeia global* onde tudo passou a ter um preço, é cada vez menos razoável pensar que podemos viver fechados sobre nós próprios. Não devemos é aceitar ou permitir **qualquer modelo** de globalização; temos de ser capazes de criar alternativas justas, solidárias e viáveis em que não sejam apenas os países ricos a ditar as regras.

Maria Tereza Mota Pinto

Pensar, imaginar, amar

Lutar contra as evidências, porque só as nossas predisposições as criam.

Ultrapassar as palavras, não nos deixarmos embalar pelas ambiguidades, compreender os outros para construirmos com segurança os nossos próprios modelos interpretativos. Produções colectivas com as idiosincrasias das nossas consciências possíveis.

Quase não falámos de globalização. Levantámos um pouco dos véus diáfanos da fantasia e da ilusão para começarmos a descortinar os seus núcleos duros. Arremessámos questões, quebrámos tranquilidades, estilhaçámos certezas, chamámos a atenção para os ingredientes de uma interpretação científica da globalização.

Precisada a terminologia colocámo-nos no cerne do conflito: financiarização – teoria do valor – economia subterrânea – conflito.

Qual a evolução deste conflito? Crise? Desvio das contradições? Avanço inexorável do capital? É o desafio das «leis objectivas» cuja objectividade engloba a acção, a transformação deliberada. Ficaram perguntas? Esperemos que não tenham ficado certezas!

Aceite o desafio já por diversas vezes colocado nos dois últimos anos, está em construção «acelerada» um pequeno livro sobre a temática do curso. Percorre-lhe a sequência, pormenoriza mais. Levanta questões mas semeia algumas, poucas, certezas.

Carlos Pimenta (13/Set/2002)

Cursos de Verão

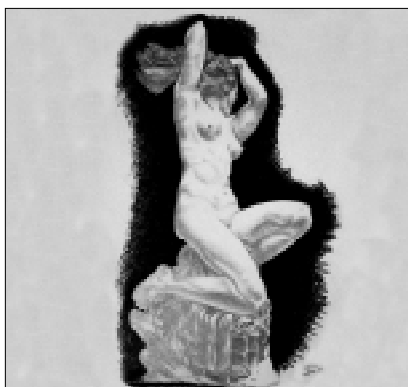
Nos passados meses de Junho e Julho, decorreu na UPP um dos previstos cursos de verão, o curso de “Comunicação e Expressão Corporal”, orientado por Vânia Rodrigues. Tratou-se de uma oficina de expressão corporal e dramática, em estreita ligação com as dimensões literária/poética, sonora/musical, visual/plástica, tendo como pressu-



posto de base que o movimento, mesmo o mais pequeno da nossa vida diária, constitui um meio de expressão e de comunicação fundamental.

Pelo visível entusiasmo demonstrado pelos participantes que o frequentaram, temos a confirmação do grande interesse e sonora animação que a acção despertou.

Exposição de Desenho e Pintura



Os alunos da UPP estão a tornar-se uns verdadeiros artistas! Isto pelo nível de qualidade que já este ano revelaram nos trabalhos que apresentaram em exposição.

Fruto de um empenho contínuo da professora Manuela Lobo e de todos os seus alunos, a inauguração da exposição deste ano, realizada na Casa de Cultura de Paranhos, foi marcada com um Porto de Honra, muito participado, e foi uma autêntica revelação de talentos escondidos.



A exposição esteve patente ao público até ao dia 30 de Julho, e alguns dos trabalhos apresentados ainda são visíveis on-line, na nossa página na Internet (www.upp.pt).

Jantar de final do ano lectivo 2001/2002

Mais uma vez se realizou o nosso habitual jantar de final do ano lectivo, constituindo um momento de convívio que incluiu participantes, orientadores, colaboradores, sócios e amigos, num ambiente fraterno e bem animado.



Depois do jantar, tivemos uma pequena sessão de demonstração do funcionamento do Centro de Documentação sobre o Movimento Operário e Popular, que a UPP se orgulha de poder disponibilizar ao público em geral através da Internet, pelo site <http://cdi.upp.pt>.

A seguir, demos lugar ao entretenimento, propriamente dito, para ouvir e cantar umas músicas bem tocadas à guitarra, pelo João Cavadinha, e ouvir declamar uns poemas, pelo Miguel Leitão. Seguiu-se o bailarico, no qual todos participámos. Uma iniciativa, sem dúvida, para repetir.



Benefícios aos associados da UPP



a nossa instituição e a versão portuguesa do "Le Monde Diplomatique", poderão proceder à

A UPP tem o prazer de informar, na sequência de um protocolo assinado entre

subscrição deste jornal com descontos.

Para isso, basta que preencham devidamente a ficha de subscrição que acompanha o jornal e solicitem que a mesma seja carimbada na secretaria da UPP.

A subscrição por um ano, que normalmente custaria 37,5 euros, ficará desta forma por apenas 25 euros, e

por 2 anos (antes 70 euros) será reduzida a 45 euros.

Aproveitamos também para informar que, na sequência de um acordo entre a UPP e a Associação Benéfica, os nossos associados têm acesso aos serviços de assistência médica desta associação, bastando-lhes para isso apresentar o cartão de sócio da UPP.

Jantar de Natal

Este ano, o convívio de Natal terá lugar no Hotel Ipanema, na Rua do Campo Alegre (em frente ao “Capa Negra”), às 20h00 do próximo dia 12 de Dezembro (5.ª feira).

As inscrições estão abertas na secretaria até ao dia 6 de Dezembro. Cada um dos participantes deverá levar uma prenda simbólica (até 2,5€) para a troca de presentes.

Curso Pós-laboral

Em 3 de Dezembro terá início, em horário pós-laboral, o curso orientado pelo Dr. Felizardo Bouene, mestre em Relações Internacionais, dedicado ao tema “Do

predomínio mundial europeu à hegemonia norte-americana”, que decorrerá nas instalações da UPP, às 3.ªs e 5.ªs feiras, das 21h00 às 23h00 e terá uma duração total de 24 horas.

Visita de Estudo aos Açores

A realizar entre 21 e 27 de Abril de 2003, a visita de estudo programada para os Açores tem inscrições abertas até ao dia 18 de Dezembro de 2002.

O programa detalhado poderá ser obtido na secretaria da UPP. Esta viagem destina-se a todos os alunos e sócios da Universidade Popular.

Visita de estudo a Conímbriga

No âmbito do curso diurno “Património Artístico e Cultural”, a UPP vai realizar no dia 7 de Dezembro (sábado) uma visita de

estudo ao Museu Machado de Castro e a Conímbriga. A visita será orientada pela professora responsável do curso, a Dra. Assunção Lemos.

Homenagem a Lopes Graça

Numa iniciativa conjunta do Coral de Letras e da UPP, vai realizar-se no próximo dia 17 de Dezembro, data do seu

nascimento, uma homenagem pública ao compositor Fernando Lopes Graça, em local a indicar brevemente.



Rua Augusto Luso, 167 - 1.º 4050-073 PORTO
Tel.: 226 098 641 Fax: 226 004 335

E-mail: upporto@mail.telepac.pt
Site: www.upp.pt

A UPP

*deseja a todos os seus
Associados e Alunos
um Feliz Ano 2003*