

Concentração pela Paz

As grandes manifestações do dia 15 de Fevereiro, nas quais muitos teremos participado e que tiveram ampla adesão, vieram demonstrar a união dos povos no "Não" à ofensiva militar que há vários meses vem sendo preparada contra o Iraque, conjugando uma grande pela diversidade de movimentos, culturas e credos, no repúdio à guerra.

No Porto, o "Movimento Pela Paz" continua imparável. Neste mês de Março, pela variedade de iniciativas em agenda, ninguém terá desculpa



para não participar em pelo menos uma. O ideal seria mesmo participar em todas:

8 de Março
– Concerto pela Paz, às 21h30, na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da UP;

12 de Março
– Debate "Jornalistas Pela Paz", às 21h30, na Faculdade de Belas-Artes da UP;

15 de Março
– Concentração e Concerto pela Paz, às 15h30, na Praça D. João I.

Visita de Estudo aos Açores

A iniciativa decorrerá entre os dias 21 e 27 de Abril. O roteiro da visita inclui locais de interesse turístico, patrimonial e histórico. O grupo será acompanhado por Assunção Lemos (animadora do curso de Património Artístico e Cultural) e Dalmindo Natividade (animador do curso Via-

gens e Roteiros) que darão as necessárias explicações.

As inscrições para esta visita estão ainda abertas e o custo da viagem (1 130 euros) pode ser pago em prestações. Não perca esta oportunidade!

Assembleia Geral da UPP

Foi marcada para o dia 21 de Março a Assembleia Geral da Universidade Popular do Porto com a seguinte Ordem de Trabalhos :

- 1 – Ratificação de novos associados;
- 2 – Apreciação e votação do Relatório de Actividades e Contas e o Parecer do Conselho Fiscal, referentes ao ano de 2002;

3 – Apresentação e discussão do Plano de Actividades para o ano em curso.

A reunião será antecedida por um jantar que se realizará no Restaurante "A Tasquinha", na Rua do Carmo (junto ao Quartel da GNR), às 20 horas.

UNIVERSIDADE POPULAR DO PORTO



Secretaria da Universidade Popular do Porto:
Rua Augusto Luso, 28 - 1.º 4050-073 PORTO
Horário de funcionamento: 10h00-13h00 e das 14h30-18h30
Telefone: 226 098 641 – Fax: 226 004 335
Site: www.upp.pt
E-mail: upporto@mail.telepac.pt

Editorial

Um novo ano começou e, como sempre acontece, há um renascer de projectos, um renovar de promessas e intenções.

Consciente ou inconscientemente, faz-se um balanço aos doze meses que antecedem; e cada um de nós projecta para o novo ano a esperança de que os erros vão ser corrigidos, aquela tarefa eternamente adiada vai ser, por fim, concretizada, o nosso "crescimento" vai ser orientado de uma forma mais saudável e positiva.

Mas não é apenas num plano individual que isto acontece. Por isso, natural-

mente, também a UPP tem planos para 2003, planos esses que envolvem sempre todos os que nela se cruzam.

Mas, mesmo que os projectos para o novo ano não difiram substancialmente dos de anos anteriores, expressamos aqui o nosso empenho em fazer as coisas cada vez melhor para que, dessa forma, o estímulo para a participação seja também maior.

Só com esta sintonia é possível atingir os resultados desejados.

A UPP deseja que 2003 seja um ano muito bom para todos.



Homenagem a Fernando Lopes Graça (ver pág. 7)

Sumário

| | | | |
|---|---|--------------------------------------|---|
| Alimentos milagrosos previnem doenças graves | 2 | A Pensar nos Imigrantes | 6 |
| UPP, Moça Bonita! | 3 | Jantar de Natal | 6 |
| Fórum Social Português | 4 | Homenagem a F. Lopes Graça | 7 |
| Declaração de Coimbra | 5 | Semin. "Memórias do Trabalho" | 7 |
| | | Agenda | 8 |

Alimentos milagrosos previnem doenças graves

Já se falou de alimentos muito badalados que têm ganho o estatuto de salvar doentes muito graves.

Eles são capazes de o fazer mas, sim senhor, possuem qualidades que favorecem a prevenção de tais doenças graves, desde que utilizados anos e anos a fio, desde cedo na vida, em conjunto com uma restante alimentação e um estilo de vida satisfatórios.

Para a saúde o mais importante é o conjunto de hábitos e atitudes que caracterizam o viver quotidiano.

PEIXE GORDO

Ácidos gordos poli-insaturados ómega-3 abundam em peixes gordos de águas frias: cavala, sardinha fresca ou de conserva, atum fresco, sarda, petinga, enguia, chicharro, renque, salmão do mar e outros menos comuns. As gorduras de todos os peixes de mar são ricas daquela categoria de ácidos essenciais; a questão é que, tirando os peixes referidos, os demais são tão magros (naturalmente tão "light") que acabam por fornecer quantidades modestas (embora suficientes, na condição de serem comidos muitas vezes).

Ora acontece que os ómega-3 são protectores fabulosos contra hipertensão arterial, cancro, doença circulatoria aterosclerótica e artrose, são estimulantes da formação e desenvolvimento da visão e do cérebro e favorecem o crescimento das crianças. Estudo de populações revela que os comedores preferenciais de peixe, em detrimento de carne, sofrem pouco das doenças referidas. Estudos em jovens adultos e adolescentes revelam que os amigos de comer peixe têm maior capacidade intelectual e



desenvolvem-se mais. A recomendação alimentar, com aval científico, é comer peixe gordo duas a quatro vezes por semana ou, todos os dias, pescado de qualquer tipo, e dar peixe a crianças desde o desmame.

ESPINAFRES E BRÓCULOS

Sempre na berra desde o lançamento do Popeye. Eram, então, o melhor que havia para fornecer ferro e acabar com anemias derivadas da sua falta. Por acaso, couve galega e outras hortaliças portuguesíssimas têm mais ferro do que os espinafres e disponibilizam-no melhor; é bom que se diga que pouquíssimo do ferro dos espinafres é aproveitado pelo organismo humano.

Agora os espinafres são milagrosos por causa da sua grande riqueza em luteína e zeoxantina, dois anti-oxidantes muito interessantes para prevenir um tipo de cegueira cada vez mais frequente nos idosos e que tem a ver com a degenerescência macular da idade. Zeoxantina, luteína e outros protectores abundam no general das hortaliças coloridas de verde intenso e outras cores.

Faltam estudos acerca de quanto se deve comer de espinafres por dia e o mais possível é que nunca venhamos a sabê-lo. Pelo contrário, está bem demonstrado que o consumo diário ou superior a 400g

de quaisquer hortaliças e legumes, dando preferência às espécies mais coloridas, não só protegem de degenerescência macular, como de cancro (em especial, de pulmão, de estômago, de cólon e de recto), de envelhecimento e de lesões circulatorias por aterosclerose.

Todas as hortaliças são vantajosas, embora as de cor mais forte possam ser mais interessantes. A ciência não distingue nenhum herói no conjunto, mas a sociedade do homem-aranha e do super-homem deseja uma galeria de milagrosos: são eles, além dos espinafres, as brássicas (bróculo, agrião, couve-de-bruxelas, abóbora, couve-flor, lombarda, etc.).

Para aproveitar ao máximo os bons efeitos dos milagrosos, nada melhor do que sopinha com os ditos, adubada com azeite, porque esta gordura aumenta muito a absorção de alguns componentes, nomeadamente o licogeno.

TOMATE

Para o geral das pessoas, o tomate é uma maravilha de gosto e beleza. Para os cientistas, é o campeão do licogeno e este consiste num beta-caroteno, particularmente interessante para prevenir o cancro em geral, e o da próstata em particular.

O aproveitamento do licogeno é máximo a partir de tomate cozinhado com azeite e das várias formas de tomate conservado a que se junta esse ouro dos deuses.

Não se sabe quanto tomate se deve comer para beneficiar do efeito protector do vermelhíssimo licogeno. Sabe-se muito bem que é bom comer mais de 400g diários de hortaliças e legumes de colorido intenso.

Emílio Peres

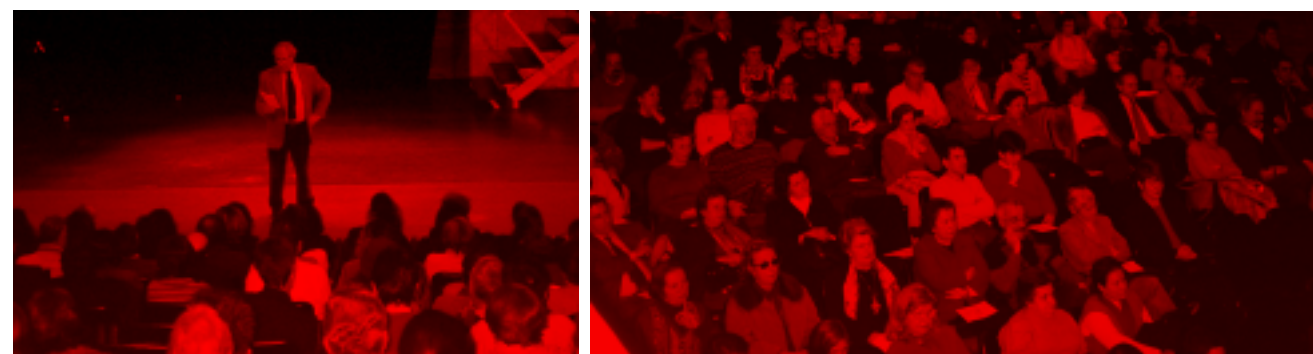
Homenagem a Fernando Lopes Graça

O Coral de Letras da Universidade do Porto e a UPP juntaram esforços para a realização de uma homenagem ao compositor Fernando Lopes Graça, no dia do seu nascimento, 17 de Dezembro.

A Casa das Artes foi pequena para acolher este espectáculo, que abriu com Emílio Peres evocando o grande

homem que foi Fernando Lopes Graça, nas suas vertentes familiar, profissional, política e social. Uma intervenção esclarecedora não só do seu papel interventivo, de luta contra a opressão do regime Salazarista, como também da sua qualidade e capacidade intelectual no contexto da ambiência cultural portuguesa e europeia.

Seguiu-se um concerto pelo Coral de Letras da Universidade do Porto que cantou Lopes Graça em alguns temas da música popular portuguesa, fruto de um trabalho conjunto de compilação e composição com Giacometti; e alguns outros das Canções Heróicas, com poemas de José Gomes Ferreira.



Seminário "Memórias do Trabalho"

A UPP realizou, no passado dia 27 de Fevereiro, um seminário intitulado "Memórias do Trabalho – Arquivos Sindicais e História Oral".

O seminário reflectiu sobre:

- o papel dos arquivos no tratamento, organização, difusão e preservação do património documental das organizações populares e de trabalhadores;
- as histórias de vida, nomeadamente as de protagonistas ou testemunhas de acontecimentos relevantes, enquanto parte integrante da história social, da memória e identidade individuais, das organizações populares e de trabalhadores;
- a importância do acesso, da divulgação e das interconexões destas fontes;
- A experiência de trabalho constituída pelo Centro de Documentação e Informação da UPP sobre o Movimento Operário e Popular.

A iniciativa decorreu entre as 11 horas e as 17,30 horas e contou com as intervenções de:

Seminário
Memórias do Trabalho:
Arquivos Sindicais
e História Oral

O papel dos arquivos no tratamento, organização, difusão e preservação do património documental, das organizações populares e de trabalhadores.
As histórias de vida, nomeadamente as dos protagonistas ou testemunhas de acontecimentos relevantes, enquanto parte integrante da história social, da memória e identidade individuais, das organizações populares e de trabalhadores.
A importância do acesso, da divulgação e das interconexões destas fontes.
A experiência de trabalho constituída pelo projecto do Centro de Documentação e Informação sobre o Movimento Operário e Popular do Porto, da Universidade Popular do Porto.

Participação:

Prof.ª Doutora **Miriam Halpern Pereira**
Directora do Instituto dos Arquivos Nacionais - Torre do Tombo

Dr. **Carvalho da Silva**
Secretário-Geral da CISTP-Internacional

Dr. **João Paulo Avelãs Nunes**
Docente de História Contemporânea da Fac. de Letras da Univ. de Coimbra

Prof. Doutor **Maciel Morais Santos**
Docente de História Contemporânea da Fac. de Letras da Univ. do Porto

Dr. **Rogério Reis**
Docente do curso de ciências de computadores da Fac. de Ciências da Univ. do Porto

Dr. **Silvestre Lacerda**
Arquivista

27 Fevereiro | 5.ª feira | 2003

Sala Polivalente do Arquivo Distrital do Porto (Rua das Taipas, 90)

Informações e inscrições: Secretaria da UPP-Universidade Popular do Porto das 10h00-13h00 e das 14h30-18h30
Rua Augusto Luísa, 28 - 1.º - Telefones: 226 098 641 - Fax: 226 004 315
Site: www.upp.pt E-mail: upp@fmail.taipascp.pt

Dr. Rogério Reis (Docente do Curso de Ciências de Computadores da Fac. de Ciências da Universidade do Por-

to), Dr. Silvestre Lacerda (Arquivista), Dr. João Paulo Avelãs Nunes (Docente de História Contemporânea da Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra) e Prof. Doutor Maciel Morais Santos (Docente de História Contemporânea da Faculdade de Letras da Universidade do Porto).

Nesta iniciativa participaram também representantes das organizações e instituições que se associaram à UPP no esforço pela construção do Centro de Documentação sobre o Movimento Operário e Popular (sito em <http://cdi.upp.pt>) fruto do desenvolvimento de dois projectos, um sobre as Memórias do Mundo do Trabalho e outro sobre os Arquivos das Organizações de Trabalhadores, com o apoio da Sociedade Porto 2001. Neste âmbito, contamos com a presença da Dr.ª Maria João Pires de Lima, Directora do Arquivo Distrital do Porto, Ana Maria Mesquita, da União dos Sindicatos do Porto e José Maria Silva, da Federação das Colectividades do Distrito do Porto.

A Pensar nos Imigrantes

Destinadas a imigrantes, a UPP está a preparar diversas iniciativas, que irão decorrer ao longo deste ano, em complemento aos cursos de língua portuguesa em curso. A primeira acção, já realizada, consistiu num convívio, que decorreu na Junta de Freguesia de Cedofeita, onde se reuniram imigrantes essencialmente

oriundos de países de Leste, alunos de português não só da UPP mas também de outras instituições, como a Casa de Cultura de Paranhos. A adesão foi bastante elevada e deu grande colorido e alegria ao encontro/confraternização. Duas outras iniciativas foram já realizadas e consistiram em visitas guiadas pelo Porto antigo,

concretizadas a 9 e 23 de Fevereiro, as quais contaram também com dezenas de participantes. Com estas iniciativas já realizadas e com as que se seguirão, a Universidade Popular do Porto espera tornar mais fácil a integração destas pessoas na sociedade e na cultura portuguesas.



Jantar de Natal

Música e poesia em ambiente de boa disposição e entusiasmo marcaram mais um jantar-convívio de Natal organizado pela UPP. A iniciativa contou com 90 presenças, constituídas por participantes e animadores dos nossos cursos de dia e cursos de português para imigrantes, associados e amigos.

Após o jantar foi servida poesia de sobremesa com a colaboração dos

nossos amigos Maria Antónia Mendes Ribeiro e Miguel Leitão, a que se seguiu a distribuição das "prendinhas". Foi uma surpresa: um grupo de quatro amigas pensou e concretizou uma pequena diversão, na qual não faltou música, imaginação, fantasia, energia e muita vontade de agradar a toda a gente. Os parabéns às nossas "fadas" Carla Carneiro, Cristina Lima, Virgínia Carneiro e Zita Lopes.

Concluindo o evento, Sérgio Vinagre, Presidente da Direcção da UPP, fez uma breve comunicação a todos os presentes, apresentando o trabalho desenvolvido e os próximos projectos a realizar, não esquecendo de salientar a intervenção activa da UPP na sociedade, enquanto instituição e enquanto pessoas que a vivem, desenvolvem e animam.



UPP, Moça Bonita!

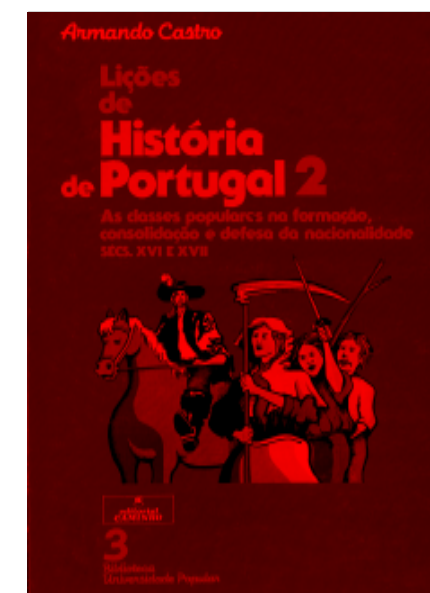
Haja quem queira saber, haja quem possa ensinar e a UPP faz a ligação. Tem sido assim desde que tudo começou e muito já aconteceu. Insatisfeitos? Claro! É sempre muito pouco... Mas quem hoje chega à UPP en-contra o interesse dos conteúdos aí tratados, o acolhimento com calor humano, a ligação entre as pessoas, os equipamentos dentro do razoável, os espaços (ainda que no limite e a pedir mais) limpos. O que é bom, insinua movimento, futuro.

No ANTES, lá muito longe, ainda antes das velhas instalações de Augusto Luso, recorda-se a conferência de imprensa de divulgação do projecto, naquele pequenino espaço que a UNICEPE pôde emprestar e os três trabalhos (ditos cursos) localizados no auditório de um Sindicato, com temas de Economia, de História, de Direito, todos com os lugares esgotados.

Este arranque colocou visível a necessidade de uma rectaguarda para organizar os textos, os materiais, as inscrições, os contactos, etc. E foi assim que surgiu a localização da secretaria numa sala disponibilizada pelo Movimento Sindical, na Rua Sampaio Bruno. Sala degradada, a tender para o tom sinistro. Tudo velho, sujo, sombrio, mas... uma sala! Com telefone!, ainda que só uma extensão, com rede a pedido.



Melhorou-se-lhe o aspecto, foi posta a funcionar. E foi suporte das realizações que a UPP levou a cabo na cidade, com o apoio do Movimento Sindical, do Sector Cooperativo, de Associações, da Universidade do Porto, que foram em-



prestando salas para os cursos. Houve outras realizações que chamaram a atenção, pelo seu interesse e pela surpresa que a iniciativa provocou, pois nada existia que se lhe comparasse. Aí nasceu o símbolo da UPP, o seu papel timbrado, os envelopes, os cartões, os certificados de frequência, os cartazes e, até, a primeira Assembleia Geral de apresentação do Relatório de Actividade e Contas, bem como as primeiras eleições.

Época que marca a negociação com a Editorial Caminho para o lançamento da colecção Biblioteca Universidade Popular, que permitiu a publicação de seis títulos, alguns esgotados.

A Direcção deveria interessar-se por este tema e tentar retomar as publicações, pois, certamente, haverá conteúdos suficientes e a sua divulgação pelo público leitor aumentaria a acção do curso, que, sem isso, se fica pelos vinte ou trinta inscritos.

E por que não a formação de um coral? E o ensino da música? E um clube de xadrez?...

É que a UPP faz-se fazendo-a. Foi assim. Hoje, a mesma coisa. A mesma regra, sempre. Projecto pensado, aplicado, em desenvolvimento, aquém do desejado e desejável. No ritmo possível, ainda...

2003-02-11

Rui Leal

Colabore Connosco!

Esta página é destinada a artigos de opinião. Colabore connosco enviando os seus textos acerca da UPP – Universidade Popular

do Porto, as suas actividades e ligação pessoal à instituição. Exponha os seus pontos de vista e as suas críticas e, se possível,

aponte soluções, dessa forma enriquecendo o nosso trabalho. Aguardamos, então, a vossa contribuição!

Fórum Social Português

Está em processo de organização o Fórum Social Português que pretende ser um grande encontro, à escala nacional, das organizações e movimentos sociais que consideram que um outro mundo mais pacífico, justo, solidário e sustentável é não apenas necessário, mas possível.

Convocado para Junho deste ano, realizar-se-á em Lisboa e reflectirá as ideias, experiências e problemas do movimento social português.

À semelhança do Fórum Social Mundial de Porto Alegre ou do Fórum Social Europeu, realizado em Florença, será um evento onde confluirão, em múltiplos debates, encontros, conferências, oficinas e mostras/exposições, as diferentes redes e organizações que condenam as orientações políticas, económicas, sociais, culturais e ambientais do neoliberalismo, que conduzem à guerra, ao racismo, à xenofobia, ao sexismo, à homofobia, à pobreza, à exclusão social e à injustiça.

Pretende-se que o Fórum disponha de uma alargada oferta de participação cultural e animação de rua, e seja encerrado por uma grande manifestação que evidencie, com criatividade e imaginação, as razões de quantos e quantas se opõem às políticas que vêm globalizando as desigualdades sociais e a lógica de guerra.

O processo que conduzirá ao Fórum Social Português iniciou-se

em Maio do ano passado, num plenário realizado em Lisboa, que reuniu diversos movimentos e associações.

Posteriormente, em Setembro, 80 destas organizações aprovaram em Coimbra uma declaração comum, onde assumiram o compromisso de realizar o Fórum Social Português, em Junho de 2003.

Em 11 de Janeiro deste ano, realizou-se no Porto um terceiro plenário de preparação, que reuniu uma centena de organizações e movimentos de quase todo o país. Foi então decidido que o Fórum ocorrerá em Lisboa entre 7 e 10 de Junho e será constituído por conferências, oficinas, mesas de diálogo e controvérsia, encontros, exposições, bancas e eventos culturais. O programa será desenvolvido em torno das seguintes grandes áreas temáticas:

- Democracia, Cidadania, Direitos e Serviços Públicos;
- Trabalho, Economia, Globalização e Desenvolvimento Sustentável;
- Defesa e Promoção da Paz e da Solidariedade e Luta Contra a Guerra.

O processo de preparação do Fórum pode ser acompanhado pela página www.forumsocialportugues.org, que contém as conclusões dos plenários e reuniões dos grupos de trabalho realizados, documentos explicativos, o calendário das iniciativas preparatórias e acesso às listas de discussão, que pretendem ser, entre plenários, um instrumento de trabalho na construção do Fórum.

Neste período está em desenvolvimento o processo de alargamento do número de organizações participantes e de apresentação de propostas de oficinas e de outras iniciativas a realizar durante o Fórum, de forma a que este reflecta tanto quanto possível a realidade e diversidade do movimento social português, dos seus problemas e intervenção.

Neste sentido, a Universidade Popular do Porto organizou no dia 15 de Janeiro um debate “Os Fóruns Sociais: de Porto Alegre a Portugal – enraizar os Fóruns Sociais na realidade local”, no Sindicato Nacional dos Trabalhadores dos Seguros. Outras realizações irão ter lugar à escala regional para divulgação e organização do Fórum.

Durante os dias em que decorrerá o Fórum, a UPP propõe-se dinamizar, em parcerias com outras organizações, oficinas sobre as seguintes temáticas:

- O desenvolvimento do movimento pelo direito à educação ao longo da vida e as suas práticas;
- A produção cultural popular hoje;
- As novas tecnologias de informação ao serviço do movimento social;
- A utilização das tecnologias de informação como um direito: o papel do software livre.

A UPP está, ainda, empenhada em contribuir para a realização de iniciativas sobre diversas problemáticas, nomeadamente, a da Imigração em Portugal.



Manifestação – Fórum Social Europeu, Florença 2002

Declaração de Coimbra

A 21 de Setembro de 2002, as pessoas, as organizações e os movimentos da sociedade portuguesa, presentes no Plenário Nacional em Coimbra, decidem convocar o Primeiro Fórum Social Português para Junho 2003. O Fórum Social Português afirma-se ‘um movimento de movimentos’ que se reconhecem no espírito do Fórum Social Mundial e dos Encontros Continentais que, por todo o planeta, proclamam que um outro Mundo mais Pacífico, Justo, Solidário e Sustentável é não apenas necessário, mas possível.

O Fórum Social Português representa em Portugal um processo de encontro, convergência e participação da cidadania organizada e das pessoas, independentemente da sua nacionalidade, que se revêem e subscrevem a Carta de Princípios de Fórum Social Mundial. Este espaço não pretende representar o conjunto da sociedade portuguesa, mas amplificar a voz d@s muit@s que con-

denam 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.

Ao Fórum Social Português podem aderir todas as pessoas, organizações e movimentos existentes no país que se reconheçam nesta declaração. Tod@s são bem vind@s e tod@s são iguais, quer sejam uma pessoa, quer representem um milhão.

No Fórum Social Português trocam-se experiências, criam-se alternativas e discutem-se e põem-se em prática ideias de tod@s. Mas, ninguém está mandatad@ para falar em nome do Fórum Social Português.

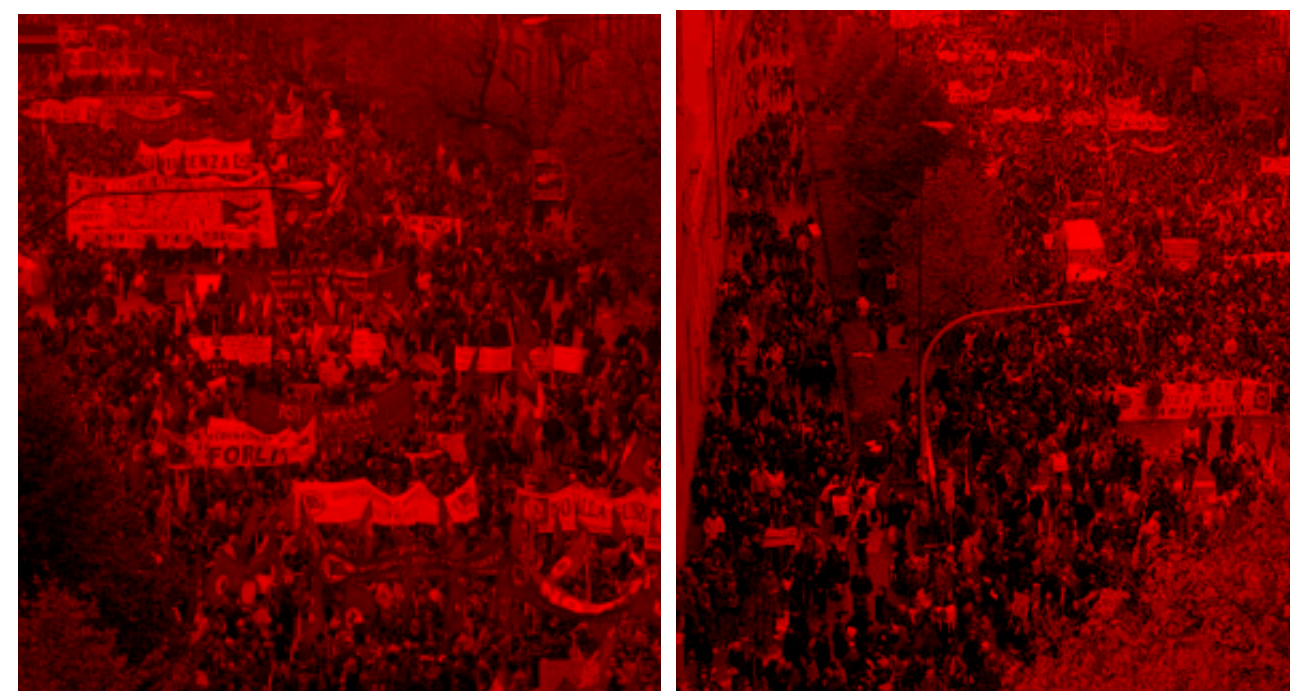
No Fórum Social Português confluem muitos caminhos e dele sairão muitos mais. Aqui se produzem ideias e se preparam acções, que – apesar de apenas obrigarem @s que nelas se queiram envolver – contribuem para construir um Por-

tugal melhor, num Mundo diferente. A afirmação desta diversidade não cabe num documento final.

A regra principal desta construção democrática efectiva e plural é clara: todos os níveis da sua organização estão abertos à participação de tod@s. Somos intransigentemente pela transparência. O que formos capazes de realizar em conjunto será sempre o resultado do empenho de tod@s.

A nossa legitimidade, bem como da iniciativa que hoje anunciamos, é a que decorre da vontade de, em conjunto, procurarmos imaginar um país que contribua para a ideia de que um outro Mundo é possível. É esta a força que – de Seattle a Génova e de Porto Alegre a Florença – mobiliza vontades em todo o planeta. É esta a razão que partilhamos e faremos crescer em Portugal.

Coimbra, 21 de Setembro de 2002



Manifestação – Fórum Social Europeu, Florença 2002