

## Acção Social

Departamento Alimentar promove curso de vinhos

Casta Alentejana apurou paladares da UMinho

P3

## Desporto

JUDO: primeiras medalhas do ano.

AAUMinho conquista Coimbra

P10

## Academia

Processo de «Bolonha»

UMinho avança com 20 a 30 cursos segundo o novo "modelo"

P9

## Cultura

Grupo de Percussão da UMinho

«Ribeira Sagrada» considera os Bomboémia "los más animados de la cabalgata"

P14

# Azurém com novo Bar

Os Serviços de Acção Social abrem Concurso Público para o novo Bar de Alunos e Professores, situado no Campus de Azurém, que se prevê que entre em obra no final de Março e esteja concluído em Julho de 2006 ...

P8



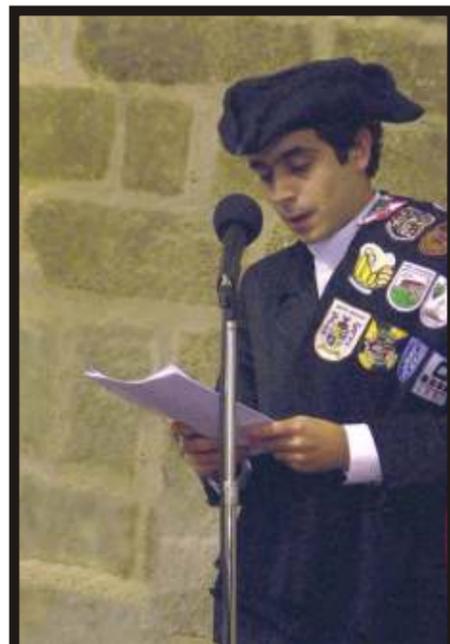
## gata na neve



### Cerdânia 2006

Pirinéus Orientais  
18 a 26 de Março

### I Encontro Nacional Universitário de Neve



## Roque "reivindicativo" toma posse

"Será um dos anos mais importantes para o Ensino Superior após 25 de Abril"

P9



UMinho - Aquisição de Portáteis a preços especiais

# SPORTZONE

Tudo para o desporto, incluindo a emoção.

[www.sportzone.pt](http://www.sportzone.pt)

## Editorial

## Tempo de Reflexão, Avaliação, e Evolução

## 2005 já lá vai e 2006 vai ser um ano fantástico.

As tradicionais "Férias de Natal" são aproveitadas para mais uma reunião em família e para estar com aqueles que mais queremos... recordações, enfim! Mas estas férias antecipam uma época de sucessivas provas de avaliação aos estudantes da UMinho... e não só! Boa sorte!

No Desporto da UMinho, o final do ano e consequentemente o início do ano, são períodos de balanço e reflexão. A Avaliação e controlo permanente são hoje predicados da prestação de um serviço com qualidade. As 6000 inscrições efectuadas nos Serviços Desportivos da UMinho representam cerca do dobro das inscrições em igual período do ano transacto. Com 58 actividades existentes, a Cardio Fitness e Musculação é a modalidade mais procurada na nossa academia e, que em muito contribui para que a UMinho, na sua área desportiva, seja considerada como um dos maiores "clubes de praticantes desportivos do país".

Nos campeonatos Nacionais Universitários e, em jeito de balanço, a AAUMinho acabou bem o ano. Em destaque esteve o Judo, com os nossos primeiros campeões da "época". Esta modalidade conquistou as primeiras medalhas do ano, superando o resultado de 2004. No Geral a AAUMinho encerra o ano a liderar o Ranking em quatro modalidades, Hóquei em Patins, Voleibol (masculino e feminino), Badminton e Judo.

No que diz respeito à Associação Académica da Universidade do Minho, também já é tradição nesta altura do ano, a emblemática "tomada de posse". Com a presença do Secretário de Estado do Ensino Superior esta cerimónia fica marcada pelos discursos reivindicativos do Reitor da Universidade do Minho, Prof. Dr. A. Guimarães Rodrigues e do Presidente empossado da Associação Académica da Universidade do Minho, Roque Teixeira. Caso para dizer "Quem não deve não teme".

Desde os finais da década de noventa que o Campus de Azurém tem em execução a concretização da sua 3ª fase de expansão, a construção das três novas escolas. Face a esta evolução no Campus de Azurém, urge a necessidade de um novo Bar para alunos e professores. Com um conceito moderno de linhas, adaptado às exigências da actualidade, este espaço irá criar excelentes condições à Comunidade Académica que frequentará Azurém, num futuro muito próximo.

2006 promete, com novas evoluções.

Nuno Catarino

## Departamento Alimentar dos SASUM:

## O Colesterol

O excesso de peso, também chamado polissarcia ou obesidade, designa a tendência para se acumular no corpo gordura em excesso; como consequência, o peso do corpo ultrapassa os valores que seriam normais.

As causas da obesidade têm normalmente três origens: natureza orgânica (perturbações hormonais), metabolismo de assimilação desequilibrado, ou quando a alimentação fornece mais energia do que aquela que o corpo consegue gastar.

Muitos dos indivíduos com colesterol alto são, além disso, obesos. Uma dieta adequada consistirá não apenas em diminuir a carne, os queijos, a manteiga, o leite e seus derivados, os ovos e os enchidos, mas também reduzir o consumo total de calorias, assim como o álcool e o tabaco e realizar regularmente exercício físico moderado.

O colesterol é uma dessas substâncias altamente utilizadas e conhecidas. No entanto, é possível que não haja sobre ele conceitos muito claros e que, para além de saber que "é mau tê-lo alto", a maioria das pessoas pouco mais sabe.

O colesterol é um lípido ou gordura. Os lípidos, nome científico pelo qual são denominadas as gorduras, constituem a principal fonte de calorias fornecidas pelos alimentos, razão pela qual contribuem para a obesidade e fornecem aproximadamente o dobro das calorias que os hidratos de carbono e as proteínas (os outros dois principais tipos de componentes dos alimentos). O colesterol encontra-se nas gorduras e alimentos de origem animal, em todos os tecidos do organismo e no sangue, onde é transportado por proteínas especiais denominadas lipoproteínas. É utilizado pelas células do corpo para fabricar as suas próprias membranas celulares, a cobertura externa que mantém e dá forma à célula, pois é o componente fundamental dessas membranas. O colesterol é igualmente utilizado para a síntese dos ácidos biliares, necessários para a digestão, e para a síntese de determinadas hormonas.

Muito se tem discutido sobre quais os valores que podiam ser considerados normais para o colesterol. Embora seja frequente julgar que um elevado teor de colesterol no sangue provoca tonturas e outros sintomas, de facto não é verdade, pois a maior parte das pessoas que têm colesterol alto ignoram o facto por não terem nenhum sintoma que os avise nem nenhum mal-estar. A única forma de saber é por meio da determinação e medição da sua concentração no sangue.



Está mais do que provado que a dieta tem uma grande influência nos níveis de colesterol e que os indivíduos que consomem grandes quantidades de gordura e outros produtos de origem animal têm com maior frequência hipercolesterolemia.

No entanto, há algumas pessoas a quem uma alteração congénita do metabolismo faz com que tenham níveis de colesterol muito elevados e outras que, embora consumindo dietas semelhantes, têm tendência para apresentar níveis baixos de colesterol.

Os estudos demonstram que ter o colesterol alto diminui os anos de vida, fundamentalmente porque torna a pessoa mais propensa a sofrer de cardiopatia isquémica (CI), ou seja, "doença das coronárias", isto é, angina do peito ou enfarte do miocárdio.

Está demonstrado que quando são tratados casos de valores de colesterol alto, com sucesso, ou seja que voltam à normalidade, o perigo de sofrer grandes complicações, como enfarte do miocárdio, diminui e a esperança de vida dos doentes torna-se semelhante à dos indivíduos com valores normais de colesterol no sangue.

## Diets



É sempre possível perder alguns quilos a mais adquiridos durante o Inverno, para chegar ao Verão em grande forma.

Que há de mais compreensível que o desejo de ser esbelto? E não só por razões estéticas, mas, sobretudo, porque como todos sabem as pessoas magras são mais saudáveis e mais resistentes do que as obesas. Mas é com a aproximação do Verão que as pessoas denotam mais preocupação.

Provavelmente todos gostariam de ser ou de se tornar magros, mas este objectivo obrigaria à "renúncia" de muitos hábitos arraigados ao longo dos anos e que ao mesmo tempo, servem de consolo: os amendoins ou pipocas à frente do televisor, o hábito do conhaque, whisky ou vodka, os apetecidos biscoitos e chocolates, para mencionar apenas alguns pecados contra a linha.

Esta "gula do consolo", em que se ingerem os alimentos que engordam, acontece mais no Inverno e tem como consequência um ciclo vicioso já que habitua as pessoas ao consumo de quantidades abusivas de comida. Quando as reduzem sentem-se realmente "mortas de fome". Que fazer senão conformarem-se com a sua própria silhueta?

É imprescindível incluir os sais minerais numa dieta equilibrada, pois são componentes que além de exercerem funções importantes, como por exemplo endurecer os nossos ossos e dentes, realizam a função de regular os fluidos vitais do nosso organismo como o sangue, o suor, a linfa, etc.

O cálcio e o fósforo estão nitidamente relacionados com a formação dos ossos e dos dentes; o ferro, o cobre e o cobalto com a síntese da hemoglobina e a formação dos glóbulos vermelhos; e o cálcio e o magnésio com a regulação das funções normais dos tecidos moles e das células.

Todos estes nutrientes devem fazer parte da nossa alimentação.

Dr. Humberto Barbosa  
Nutricionista Fundador das Clínicas Persona





www.clinicaspersona.com

**Em Braga:**  
Centro Empresarial  
Ferreiros  
Tel.: 707 508 508

Consulta de Nutrição, Controlo de Peso,  
Redução Alimentar e Revitalização Persona

---

Análise Bioquímica da Composição Corporal  
Prof. Alérgico Alimentar - Persona Tiny Le Trim II  
tratamento de Celulite e Gordura Localizada  
Enzimologia - Gabinete de Fisiologia - Clínica Física  
Deutação Permanente - Nutrição Ortomolecul  
Prevenção do Envelhecimento Precoce - Persona 514 Plus



Ficha Técnica

**Director:** Fernando Parente  
**Coordenador:** Nuno Catarino  
**Conselho Editorial:** Ana Marques, Fernando Parente, Michael Ribeiro, Nuno Cerqueira, Nuno Catarino, Nuno Gonçalves, Paulo Pereira, Zizina Moreira  
**Redacção:** Nuno Gonçalves, Ana Marques, Michael Ribeiro, Nuno Cerqueira, Zizina Moreira

**Fotografia:** Nuno Cerqueira e Nuno Gonçalves  
**Grafismo Paginação e Tratamento digital:** Paulo Pereira  
**Impressão:** Diário do Minho  
**Tiragem:** 2000 exemplares  
**Propriedade:** Serviços de Acção Social da Universidade do Minho  
**Internet:** www.dicas.sas.uminho.pt  
**Email:** dicas@sas.uminho.pt

## Azurém com novo bar em 2006

**Os Serviços de Acção Social abrem Concurso Público para o novo Bar de Alunos e Professores, situado no Campus de Azurém, que se prevê que entre em obra no final de Março e esteja concluído em Julho de 2006**

O Campus de Azurém da Universidade do Minho tem a decorrer, desde finais da década de noventa, a concretização da sua 3ª fase de expansão, com a construção das três primeiras novas escolas desta área de expansão. A Escola de Engenharia, Ciências e Arquitectura e respectivos edifícios estão assim em funcionamento nestes novos espaços.

Esta expansão para Nascente criou uma assimetria na malha de distribuição dos espaços de apoio social do Campus, que agora se encontram algo excêntricos relativamente a esta nova área pedagógica do Campus.

A total ausência de espaços de convívio e de bar ou snack-bar nestes 21.000 m<sup>2</sup> de construção, obriga a que todos os alunos se tenham de deslocar para a área poente do Campus, onde estes espaços se localizam.

Adicionalmente os espaços de apoio social e convívio desta natureza existentes no Campus começam a revelar deficiências de dimensionamento face ao número actual de alunos do Campus. Ainda a ausência de espaços de convívio e apoio social nos novos edifícios não facilita a sua integração na vida académica e contribuiu para a sua transformação em espaços de passagem, durante o período de aulas, que se revelam desertos fora destes períodos.

Sendo certo que no âmbito de um dos projectos, neste caso o do edifício da Escola de Engenharia, se previa a construção de uma área comercial, a presente proposta enquadra a transformação desta

área comercial num espaço de convívio e de bar para os alunos. O espaço projectado tem capacidade para 130 lugares sentados entre a zona de Bar de Alunos e Bar de Professores, que vem sem dúvidas criar excelentes condições para a Comunidade Académica existente neste Campus. A melhoria do apoio social no Campus de Azurém, a melhoria na oferta de pequenas refeições e a criação de áreas de convívio para a população discente são objectivos principais deste projecto.

### Descrição funcional

A unidade funcional a construir é uma sala para alunos com espaço de snack-bar e espaço de convívio.

Estão previstos espaços individualizados de instalações sanitárias (M/F) para alunos, para além do espaço de vestiário e balneário para os funcionários da unidade de restauração.

A área de implantação destas unidades funcionais confina a nascente com vãos exteriores de emergência e de áreas técnicas da Escola de Engenharia cuja função e condições de acessibilidade pelo exterior se devem manter. Atendendo à dimensão da área de implantação destas construções e à sua volumetria vê-se como vantajoso o recurso à definição de pisos intermédios para garantia de todas as funcionalidades definidas. Estas áreas a projectar devem ser espaços com iluminação natural abundante, sempre que possível. O espaço de restauração nas suas componentes de armazenamento até à confecção podem ser espaços interiores e sem iluminação natural.

### A - Sala /bar de alunos

Trata-se de um espaço com cerca de 80 a 90 lugares sentados, onde se espera servir cerca de 40 a 50 alunos por hora.

Foi definida uma área de balcão de atendimento, com zona de pré-pagamento e zona de entrega de

pedidos. (não existirá serviço à mesa)

A área de atendimento (balcão) contará com um espaço de exposição de alimentos refrigerado para sandes e confeitaria. O balcão não terá associado bancos para serviço ao mesmo.

Com visibilidade para esta sala, junto à zona do balcão estará a área de serviço, com máquina de café, máquinas de sumos, etc. E também uma pequena área de confecção, associada a uma hotte de extracção e bancada para confecção de sopas, sandes, tostas, cachorros, hambúrgueres, etc.

Esta sala será um espaço onde as opções sobre materiais e equipamentos garantirão parâmetros de durabilidade, facilidade de limpeza e manutenção.

O conforto da utilização será mantido pela atenção aos parâmetros de controlo ambiental de temperaturas (entre os 22º e os 26º C), renovação de ar, adequada utilização da iluminação natural, conforto e ergonomia do mobiliário, organização interior do espaço, controlo e adequação dos índices de isolamento e reverberação acústica dos materiais aplicados, instalação de som adequada, pontos de TV, pontos de corrente monofásica localizados.

O horário de funcionamento deste espaço prevê-se entre as 8.00 e as 20.00 horas nos dias úteis e também aos sábados de manhã, em alternância com os restantes espaços.

As refeições a tomar neste espaço serão essencialmente café, pequenos-almoços e pequenas refeições do tipo snack (sopas, sandes, cachorros, tostas, etc.)

### B - Sala/Bar de Professores

Os acabamentos e o desenho desta área são compatíveis com os requisitos definidos e

privilegiam a durabilidade dos materiais de revestimento, alguma nobreza, fácil limpeza e manutenção e ainda o enquadramento financeiro estabelecido.

Trata-se de um espaço de temperatura controlada ao longo do ano para valores de conforto entre o 22ºC e os 26º C.

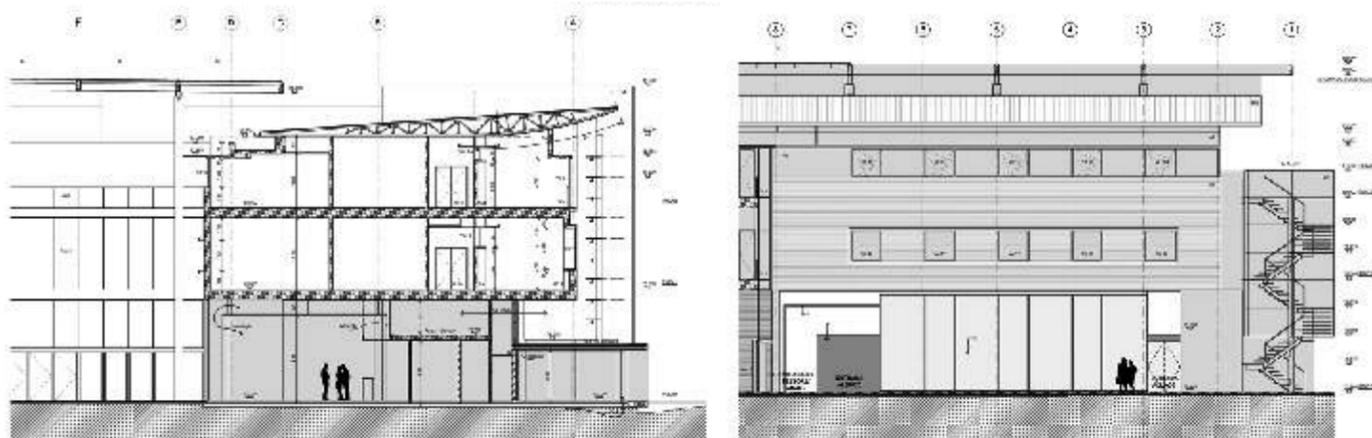
O espaço terá zonas de maior e menor intensidade de iluminação natural (por exemplo se adoptada a solução de piso intermédio).

O espaço funcionará de 2ª a 6ª feira, em princípio, entre as 8.00 horas e as 20.00 horas (limites máximos).

Terá uma acessibilidade directa a partir do exterior, estando definida uma antecâmara para acesso a instalações sanitárias e outras funções como disposição de painéis informativos, bengaleiro, etc. O espaço da sala propriamente dito poderá ter cerca de 40 lugares sentados, podendo servir um limite máximo de 20 refeições por hora.

A organização da sala foi pensada através da colocação de mesas pequenas (tipo sala), podendo ser pensada uma mesa de maior dimensão (tipo mesa de reunião) para cerca de 12 pessoas, para elaboração de trabalhos de grupo e utilização de computadores portáteis.

A disponibilização de um espaço para armazenagem e consulta de revistas e outros folhetos informativos está também assegurada. Estando definida uma solução de climatização com recurso a condutas de ar, foi assumida a opção por tecto falso com as necessárias acessibilidades. Na sala, existirão junto às mesas, e tomadas de corrente do tipo monofásico.



Descrição do espaço	Área aproximada (m <sup>2</sup> )
Sala de convívio / Alunos	114,60
Sala de convívio / Professores	97,50
Inst. Sanitárias alunos	48,50
Inst. Sanitárias funcionários	10,50
Áreas de confecção	69,50
Acessos exteriores	7,00
Piso técnico	65,40
Total	413,00

No passado dia 28 de Janeiro teve lugar a 1ª sessão do Curso Temático de Vinhos, parceria do Departamento Alimentar com a spin-off Vinália.

A Sessão contou com a participação de um grupo fantástico de 15 pessoas que se dedicaram ao conhecimento da Região dos Vinhos Alentejanos. A uma breve apresentação teórica sobre a região e respectivas castas, seguiu-se um fabuloso almoço alentejano. O repasto devidamente acompanhado de degustação de 7 vinhos diferentes daquela região, foi o suficiente para despertar os participantes para esta fantástica região, bem como levantar o véu da curiosidade para as que se seguem.

## ALMOÇO TEMÁTICO: CURSO DE VINHOS



## AS REGIÕES VITIVINÍCOLAS PORTUGUESAS E A SUA GASTRONOMIA

Destina-se a todos os que desejam conhecer melhor os vinhos das regiões vitivinícolas portuguesas e que tenham alguns conhecimentos na área da apreciação das características organolépticas do vinho.

### OBJECTIVOS:

Conhecer a vitivinicultura e Gastronomia de cada região.  
Apreciar e avaliar a combinação do Vinho com a Refeição.

### Curso com quatro sessões:

2ª Região: Vinhos Verdes- 25 de Março de 2006

### Programa:

Em cada sessão, almoço constituído por entradas, prato de peixe, prato de carne e sobremesa. Cada etapa da refeição é acompanhada de um vinho adequado e escolhido pela Formadora. Os vinhos de cada sessão serão sempre da região correspondente. Breve introdução/explicação sobre a região antes da refeição. Deliciosa combinação da Gastronomia e Viticulturas Regionais, acompanhada dos esclarecimentos necessários.

### Organização:

Departamento Alimentar dos SASUM

### Formador:

Isabel Maria Morais Araújo (promotora do spin-off Vinália)

Mestre em Viticultura e Enologia  
Licenciatura em Química Industrial  
Membro da Associação Portuguesa de Enologia  
Ex-bolseira do Departamento de Eng. Biológica da UM

**Duração** - 4 sábados (das 12 h.00 às 15 h.30 / cada sábado)

**Nº mínimo de participantes** - 20

**Custo da inscrição** - 30 euros por pessoa/sessão. Não é obrigatória inscrição nas 4 sessões

**Local** - Restaurante Panorâmico, Gualtar

**Inscrições** - Enviar e-mail de inscrição para celeste.pereira@sas.uminho.pt até 5 dias antes de cada sessão  
Pagamento no Departamento Alimentar Gualtar, ou no dia da sessão

### Contactos Departamento Alimentar Campus de Gualtar

4710 057 Gualtar

TM: 919856731

Ext: 1482; 2471

Fax: 253 678388

E-mail: celeste.pereira@sas.uminho.pt

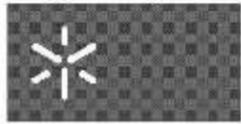
# Meia e mini maratona de Lisboa

26 de Março de 2006

Lisboa - ponte 25 de Abril

## A UM vai lá estar...

Organização:



afum associação de funcionários da universidade do minho

Universidade do Minho  
Serviços de Acção Social



MEIA MARATONA INT. E LIT. DE LISBOA  
MINI MARATONA CORRIDA DA MANHÃ  
Half Marathon - Semi Marathon - Media Maratón

- SEMI MARATONA (INTERNACIONAL) - 21,095 KM
- MINI MARATONA (DE MANHÃ) - 7,258 KM
- AFUM (MEMBROS) - 10000



## ...Vem connosco

Mais informações nos pavilhões universitários de Gualtar e Azurem

# MUSCULAÇÃO E CARDIO-FITNESS

## Cartão Anual / Semestral

Consulta as secretarias dos complexos desportivos da UMinho



## Karate Shotokan O Combate sem Armas

O conceito Karate deriva de "Kara" o vazio e "te" a mão, ou seja, mão vazia. Ao termo adicionamos "do" -caminho ou a via -, como expressão explícita do significado a que nos referimos, mesmo quando utilizamos simplesmente o significante Karate: a via da mão vazia.

As áreas base do treino são o "dicionário" tradicionais de exercícios do karate-do, com quatro grupos fundamentais: Kihon (Movimentos base), Kata (Forma), Bunkai (aplicação prática da Kata) e Kumite (Combate).

### Karate na UMinho

Esta actividade em funcionamento desde Setembro de 2002, em Azurém, conta actualmente com cerca de 15 inscritos com diferentes graduações. A mensalidade vigente é de 13,50 euros para Internos e 20 euros para Externos à UM. Todas as 2ª e 4ª feiras, o Complexo Desportivo da Universidade do Minho Campus Azurém, é palco desta modalidade, das 18h- 18h50 para crianças dos 6-12 anos, e das 21h-22h30 para maiores de 12 anos. Tendo como Instrutor, Luís Bessa, licenciado em Desporto e Educação Física pela FCDEF-UP, graduado com a 2º Dan CKF, Homologado pela FNK-P (Federação Nacional de Karate Portugal) e Shotokan Ryu Kase Ha Instructors Academy.

### Um pouco da sua História....

O Karate é uma arte marcial desenvolvida particularmente em Okinawa (Japão) a partir dos sistemas chineses de combate corporal sem armas (inerne), perdendo-se as suas raízes mais profundas em sistemas de luta ancestrais. O desenvolvimento moderno deste desporto de combate inicia-se na primeira década do século XX com a sua inclusão nos programas oficiais de Educação Física das Escolas de Okinawa. Se a segunda década marca a saída da arte de Okinawa para a ilha principal do Japão (Hondo), as décadas de 20 e 30 marcam a institucionalização mais personalizada dos nomes a dar à arte. Em 1936 oficializa-se a designação da arte do combate com o termo "Karate".

Mestre Gishin Funakoshi, criador do estilo Shotokan de Karate, foi quem mais desenvolveu e aperfeiçoou o aspecto filosófico do Karate, dando ênfase aos aspectos psicológicos, fazendo com que o praticante melhore sua concentração e adquira um maior controle de suas emoções através do treino diário.

Sabendo que o Karate foi desenvolvido para encerrar conflitos, Funakoshi percebeu que, para se

alcançar a plenitude como praticante, somente treinar o corpo e mantê-lo forte e resistente não é o suficiente.

Mesmo porque, de que adianta ser um lutador de alto nível, e no dia a dia só dar mal exemplo como cidadão?

O praticante de Karate, segundo Mestre Funakoshi, deve manter a mente distante do egoísmo e da maldade, o praticante deve buscar a pureza de pensamentos, porém, deve estar em alerta para reagir adequadamente a tudo que encontrar pela frente.

Este é o significado filosófico do sufixo "Kara" (vazio) da palavra Karate, não é o vazio material, mas sim, a ausência de pensamentos negativos ou inferiores.

A partir da década de 60 espalha-se pela Europa e resto do Mundo, a prática de um desporto de mãos livres, que auxilia o desenvolvimento do indivíduo, reforçando os seus valores de auto-estima, seriedade e valores Humanos.

Hoje, o Karate, não perdendo, nem renegando o seu passado, é um desporto praticado, mundialmente, e em vias de ser considerado modalidade Olímpica. Espera-se o seu surgimento como modalidade de apresentação nos próximos Jogos Olímpicos.

### Competição

A prova de Kumite é um tipo de encontro dual, caracterizado por uma oposição directa e com contacto físico controlado. Nela ocorrem movimentos acíclicos de luta inerme: deslocamentos, rotações, saltos e varrimentos como acções técnico-tácticas preparatórias de outras: socos e pontapés directos, cruzados, ou circulares, blocagens, derivações, esquivas, etc. Decorre numa área de 64 metros quadrados (8x8), tendo uma duração limite de 2, 3 ou mesmo 5 minutos - normalmente só as finais são de 5 minutos e as eliminatórias 2 ou 3 (dependendo da organização). Sem intervalos, existem interrupções possíveis, determinadas por um árbitro principal, sempre que haja acções explícitas de serem pontuadas.

As competições de Karate dividem-se em duas modalidades: Kumite e Kata.

### Karate Infantil

A prática do Karate-Do sob a orientação de instrutores qualificados trará benefícios inestimáveis para a criança, pois se ela for bem orientada e motivada, será um grande passo para se evitar o aparecimento de certos vícios (como o uso de drogas, por exemplo), nocivos à saúde. Nesse sentido, podemos dizer que a prática correcta do

Karate auxilia enormemente na educação, formação e desenvolvimento da criança. Ela aprende a respeitar, prestar atenção e a se relacionar com os outros. Em relação ao aspecto físico, estará sempre exercitado, o que proporciona um melhor desenvolvimento corporal, contribuindo para uma vida saudável em todos os aspectos.

### Os benefícios da prática correcta:

- 1- Manutenção da saúde e fortalecimento do físico.
- 2- Estimulo à coragem para enfrentar obstáculos.
- 3- Respeito aos outros, bons costumes em relação ao meio ambiente, equilíbrio, boa postura e respiração correcta, que são estimulados pelos rituais tradicionais
- 4- Incentivo ao aperfeiçoamento pessoal no sentido de tentar vencer os próprios limites, como os do medo, da desconfiança, da preguiça, da indecisão, etc
- 5- Empenho e dedicação, exigindo o máximo do corpo e da mente, treinando com paciência e perseverança até fazer desses objetivos um hábito.
- 6- Estabilidade emocional. A situação de luta colabora eficazmente para sua conquista. Qualquer descontrolo de emoções têm imediata repercussão no rendimento e na performance. Por isso é preciso dedicar-se com empenho, para conseguir a necessária serenidade.

O Jogo é uma actividade importante no desenvolvimento infantil, e se os jogos de luta e de combate devem ser utilizados nessas idades, respeitando criteriosamente o seu desenvolvimento, como verdadeiros auxiliares seus potenciadores, há que evidenciar a vertente lúdica na utilização dos Desportos de Combate como vínculos de educação.

### Aspectos Filosóficos

No equilíbrio entre os opostos, físico e mental, baseia-se a necessidade da permanente preparação do homem, a fim de que ele possa fazer realizações importantes na vida.

Esta Arte marcial, quando correctamente compreendida, ensinada e praticada dentro do seu verdadeiro espírito, é a antítese do perigo e uma das mais nobres artes marciais (Budo). O perigo depende do uso que se faz: quando devidamente usados, podem trazer resultados valiosos, desde que o paciente seja informado de sua natureza e uso adequado. Do mesmo modo, os que aprendem karate-do devem conhecer sua natureza e serem instruídos no uso adequado de suas técnicas. O entendimento correcto da natureza do Karate e o

uso adequado de suas técnicas é o karate-do. Infelizmente continua a haver uma ideia errada acerca das artes marciais, nomeadamente do Karate, muitas vezes associado à violência e a mentalidades muitas vezes erroneamente transmitidos pelos audiovisuais. O Karate ao contrário de muitas outras actividades pelas suas características, não só físicas, tem a particularidade de poder ser praticado durante toda a vida, de acordo com as limitações de cada um, físicas e psicológicas. Num estado mais avançado pode ser levado a um estado de equivalência de atitude entre o "dojo" (escola) e a Vida. Algumas pessoas procuram o Kumite (combate) - tradicional ou de competição, outros a Defesa Pessoal, outros unicamente a via tradicional, mas cada um é livre de escolher e retirarem do Karate aquilo que lhes der harmonia. O percurso de cada um é pessoal e cada um adapta o Karate-do às suas especificidades individuais.

Aparece e experimenta a 1ª aula sem compromisso!

Luis Bessa  
lbessa@sas.uminho.pt

**«O objectivo fundamental da arte do Karate não consiste na vitória ou na derrota, mas no aperfeiçoamento do carácter de seus praticantes.» Gichin Funakoshi**

**O Karate, hoje, é praticado por aproximadamente 20 milhões de pessoas em todo o mundo.**

# Karate Shotokan

## 2ª Feira e 4ª Feira

### Complexo Desportivo da Universidade do Minho - Azurém

Departamento de Desporto e Cultura



**6-12 anos: 18h- 18h50.**

**Adultos: 21h-22h20.**



Universidade do Minho  
Serviços de Acção Social

Instrutor: Luís Bessa

2º Dan (CKF e FNK-P)

E-mail: lbessa@sas.uminho.pt



## Novas tendências ... em Azurém!!!

05/06 com uma mão cheia de novidades na área do Fitness

Os benefícios da prática regular da actividade física nos parâmetros da saúde são vastos e contribuem de uma forma decisiva, para a qualidade de vida individual. Estes argumentos já levaram a que muitas pessoas procurassem optar por um estilo de vida mais saudável e activo.

Foi com essa mesma preocupação que se procurou dentro dos nossos serviços, dar resposta a todos aqueles que querem e procuram algo diferente e divertido, daí a existência de novas tendências ... esta semana o Max Corpus.

Está à procura de uma aula atlética e divertida? Encontrou!

O Max Corpus é um programa de trabalho aeróbio, bastante descontraído e divertido tendo como objectivo principal, uma boa tonificação corporal. Através de uma actividade intensa qualquer, a aula de Max Corpus consegue chegar isoladamente a todos os grandes e pequenos músculos. Qualquer um, mesmo iniciando pela primeira vez esta actividade, acompanha a aula com a maior das facilidades.

O Max Corpus, é designado desta forma, pois o objectivo é oferecer o Máximo do Nosso Corpo. É um programa pré-coreografado mensalmente, isto é, durante o período de um mês as aulas apresentam-se com os mesmos exercícios, podendo desta forma tirar o máximo partido destes.

A aula tem duração de 55 minutos, é dividida em 9 etapas, de exercícios de tonificação activa e podendo queimar de 700 a 1 000 cal.

O grande objectivo é, sem duvida alguma promover uma boa performance aos alunos que frequentam estas aulas. Estas são leccionadas pela Professora Zizina Moreira, todas a Terças-feiras, no período da tarde entre as 19h00 e as 19h55, no Complexo Desportivo Universitário de Azurém.

Estas aulas encontram-se incluídas no "Pacote free time" ou com a possibilidade de aula livre. (Mais informações, na secretaria do CDUMaz ou [www.sas.uminho.pt/desporto](http://www.sas.uminho.pt/desporto))

Zizina Moreira  
[zizina@sas.uminho.pt](mailto:zizina@sas.uminho.pt)



### Curiosidades do desporto Universitário

1 - Qual o ano da Fundação da Federação Académica de Desporto Universitário (FADU)?

- 1990   
1987   
1947

2- Qual foi o primeiro evento internacional, organizado sob a égide da FADU?

- Camp. Mundial Univ. de corta-mato Açoteias 1996   
Camp. Mundial Univ. de de Futsal Braga 1998   
Camp. Mundial Univ. de de Andebol Guarda 2000

3- Em que ano foi a FADU reconhecida pela FISU (Federação Internacional do Desporto Universitário)?

- 1983   
1993   
2003

4- Quantos complexos desportivos universitários, existem na Universidade do Minho?

- 1   
4   
2

5 - Qual o nome da atleta que representou a academia Minhota no ultimo europeu de badminton realizado na Alemanha?

- Carla Guimarães   
Patrícia Rocha   
Marisa Cruz

# III ESTAFETA BRAGA GUIMARÃES UMINHO

19 de fevereiro de 2006  
10 horas



inscrição gratuita até 18 horas do  
dia 16 de fevereiro nas secretarias dos  
complexos desportivos de Gualtar ou Azurém  
ou por email: [ddc@sas.uminho.pt](mailto:ddc@sas.uminho.pt)



apolo: Desporto Escolar



organização



organização

## Atletismo

# Modalidade 4 em 1

O atletismo surgiu nos Jogos Antigos da Grécia, sendo as competições mais importantes da olimpíada grega, as corridas. O atletismo é considerado um desporto de base, pois a sua prática reflecte os movimentos essenciais do ser humano nas seguintes especialidades: caminhar, correr, saltar e lançar. É um desporto com provas de pista, corridas de rua, provas de cross country e marcha atlética. Desde os primeiros jogos olímpicos da era moderna, o atletismo faz parte do programa olímpico. A entidade que organiza o atletismo a nível mundial é a International Association of Athletics Federations (IAAF), a nível nacional a Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) é a entidade máxima da modalidade, fundada em 5 de Novembro de 1921. Atletismo a modalidade individual mais medalhada da UMinho

O Atletismo foi iniciado na UMinho aquando da entrada em funcionamento das instalações desportivas. Paulo Ferreira iniciou o seu percurso no Atletismo da UMinho em 1997. Na altura a cargo de outro responsável que, com falta de tempo, foi delegando funções e na época seguinte este técnico tornou-se o responsável pelos destinos da



modalidade. Paulo é treinador de 3º grau, certificado pela Federação Portuguesa de Atletismo e tem orientado alguns alunos que têm surgido, procurando uma experiência na modalidade. Mas as suas preferências vão para o papel de gestor que também tem desempenhado. Na sua perspectiva, a modalidade teria de ter um enquadramento próprio. Sempre existiram na UMinho muitos praticantes federados na modalidade, pessoas que já tinha praticado quando mais novos e haviam deixado,

como também os que sem nunca terem feito atletismo, gostavam de experimentar a sensação por exemplo, fazer uma prova de 100m ou de fazer uma prova de salto em comprimento. Desta forma, este técnico pretendeu enquadrar estas especificidades inerentes à modalidade, o que tem conduzido gradualmente e ao longo dos anos, ao sucesso do Atletismo nas provas da FADU.

A receita para o sucesso desta modalidade e da sua gestão consiste em que no início de cada ano, o Departamento de Desporto e Cultura (DDC) faz chegar a cada um dos seus técnicos dados sobre os hábitos desportivos dos novos alunos. Estes dados são uma boa base de partida para conhecer aqueles que fazem ou já fizeram atletismo. É muito vantajoso para saber quem contactar e a quem nos dirigirmos para informar da existência e funcionamento da modalidade. Apesar de todas estas informações não é fácil fazer o rastreio aos novos alunos, que sendo demasiado falível, era mais por iniciativa própria que se conseguia contactar os atletas, mas o processo de análise dos novos alunos está a melhorar por ser mais organizado e orientado.

No que se refere à competição, essa é outra das especificidades da modalidade. Esta divide-se em três momentos. Dois são de pista, sendo um de pista coberta e outro ao ar livre. O terceiro é de corta-mato. À alguns anos atrás havia também competição enquadrada nos Jogos Galaico Durienses, mas infelizmente neste momento não faz parte destes jogos.

Por vezes, é complicado ter de dizer aos atletas que vão ter uma preparação semanal, para apenas disputarem 2 ou 3

provas no ano inteiro. Por isso, e como nos diz o técnico da modalidade "penso que estes factos merecem reflexão por parte da FADU no sentido de criar incentivos para a prática da modalidade". O DDC e a AAUMinho, sempre com o objectivo de promover a prática desportiva e o contacto internacional, assim como dar um incentivo aos seus atletas, no ano passado, acedeu à participação da equipa de atletismo nos SELL Student Games,



realizados em Riga, na Letónia, alcançando bons resultados e conquistando algumas medalhas. O atletismo da UMinho continua assim a conseguir sem dúvida bons resultados. No âmbito dos Campeonatos Nacionais Universitários (CNU's) regista-se a mesma prestação. Só no ano passado, a UMinho ganhou 23 medalhas 9 ouro, 8 prata e 6 bronze, e pela primeira vez no historial da Universidade e da FADU, uma equipa venceu colectivamente os três CNU's em disputa (cortamato, pista e pista coberta), contribuindo para o importante para o 1º lugar da UMinho na Classificação Nacional Universitária.

Em termos individuais, a academia minhota tem tido através do atletismo muitos nomes de primeiro plano nacional, atletas como Paulo Figueiredo, Sandra Sá, Rui Ferreira, Ângelo Pacheco e ainda temos muitos como Liliana Correia, Jessica Augusto, Pedro Costa, Cláudia Pereira ou Ercília Machado. Muitos atletas internacionais, campeões nacionais e até recordistas nacionais.

### Programa TUTORUM e Gala do Desporto

A UMinho para além de todo o apoio desportivo que dá, tem agora também a contribuição do programa TUTORUM, uma ajuda para atletas de alta competição, para que consigam melhores resultados, tanto a nível desportivo como académico. Além do apoio desportivo que é importante, a UMinho organiza todos os anos a Gala do Desporto, pois o reconhecimento aos atletas é também muito importante, premiar o seu esforço é um incentivo para que no futuro façam ainda melhor. Entre os eleitos a melhores atletas do ano na Universidade, estão sempre presentes atletas do

Atletismo. A registar no ano lectivo 04/05, Liliana Correia levou o galardão de melhor atleta do ano.

O futuro da modalidade prevê-se risonho, pelos elementos que constituem a equipa, os que chegaram este ano, e os que se espera que venham. Com espírito que existe, o êxito do ano transacto deverá renovar-se.

Alguns dos objectivos para este ano já estão estabelecidos. Aumentar o número de atletas inscritos na modalidade e assim reforçar a presença nos três CNU's. Pelos elementos que já compõem a equipa da AAUMinho a "meta" será o pódio e as vitórias colectivas nas competições. Por outro lado, a integração de alguns dos atletas nas selecções nacionais universitárias e reforçar o contacto competitivo internacional.

O Atletismo é sem dúvida uma das modalidades de sucesso na UMinho. É importante que se diga, que mais de 70% dos atletas não são os tais craques ou internacionais, são os outros que gostam de experimentar a modalidade ou que já experimentaram e querem continuar. A todos, o técnico diz o mesmo, "venham divertir-se, o tempo ou a distância não interessam nada".

Treinos na UMinho

Em Braga aparece no Estádio 1.º de Maio, de 2ª a 6ª feira das 18h às 20h, em Guimarães, nas Pistas Gémeos Castro para o treino livre de 2ª a 6ª feira das 9h às 12h30 e das 15h às 20h30 e para treino CMG 3ª e 5ª feira das 17h às 20h e sábado das 9h às 12h.

A modalidade tem um ambiente espectacular de amizade e entajuda de quem participa. O convite fica feito!!!

Ana Marques  
Paulo Ferreira

## Musculação

# O caminho para a Boa forma e Bem-estar

A musculação é essencialmente uma forma de desenvolver a capacidade muscular em função de uma determinada prática desportiva, com o fim de originar um acréscimo de resistência, poder e coordenação da contracção/descontracção muscular, para a execução dos movimentos próprios dessa prática, não podendo ser dissociada da mesma. A musculação é um tipo de exercício com variáveis de carga, amplitude, tempo de contracção e velocidade controláveis. Ou seja tudo é possível! Esta possibilidade de controlo de tantas variáveis torna a musculação uma actividade física altamente versátil que pode ser usada para diferentes objectivos. Quando falamos em musculação, a grande maioria das pessoas associa a actividade com bíceps hipertrofiados, músculos abdominais bem definidos e coxas bem torneadas. Não que essas imagens sejam desagradáveis, pelo contrário, são agradáveis de se ver e por isso se tornaram cobiça do público que esgota as salas de musculação em busca de corpos perfeitos.

Os resultados obtidos não dependem portanto unicamente do treino que é aplicado. É claro que a maneira, o tipo, a ordem, a frequência e a intensidade dos exercícios, além dos períodos de repouso necessários para o anabolismo, são muito importantes e devem ser orientados por um profissional competente, no entanto muitas vezes nos esquecemos de outros factores que são tão ou mais importantes que os factores citados. Dentro estes citamos: Condicionamento cardio-respiratório prévio; Flexibilidade; Presença de factores limitantes

prévios como, sequelas de traumas ou doenças cardíacas; Tipo de alimentação e Hereditariedade.

### A Actividade na UMinho

A musculação é a actividade mais procurada na nossa academia, das 58 actividades existentes, a musculação em muito contribui para que a UMinho e a sua área desportiva seja considerada um dos maiores "clubes de praticantes desportivos do país". Com a adopção este ano dos cartões anual e semestral, para acesso às salas de Cardio-Fitness e Musculação, esta actividade tem agora utentes muito mais regulares, para além daqueles que não tendo aderido ao cartão, vêm esporadicamente. Com um total de 398 cartões anuais e 156 cartões semestrais (Gualtar e Azurém) emitidos até ao momento, mas com o objectivo de chegar aos 1150 cartões (350 em Azurém e 800 em Gualtar) até final deste ano, esta foi a forma encontrada pelo DDC, para promoção da prática da actividade de Musculação e Cardio-Fitness, pois mediante o pagamento de 100 euros para utentes externos e 60 euros para a comunidade académica, poderão aceder durante todo o ano às aulas de musculação. Para aqueles que apenas preferem experimentar durante um semestre, o valor será de 60 euros para os externos e 35 euros para a comunidade académica, valores relativamente baixos em comparação aos preços praticados no mercado. O DDC possui 2 salas de musculação (Gualtar e Azurém), espaçosas o suficiente, e equipadas com diversos equipamentos, como: pesos livres, tapetes,

bicicletas, várias máquinas, barras, etc. Com 12 técnicos afectos a esta actividade, nas salas está sempre presente pelo menos um profissional, que acompanha e auxilia os utentes nos seus exercícios. Com um horário bastante alargado, esta funciona em Gualtar e no período da manhã, de 2ª a sábado das 10h às 14h, no período da tarde, de 2ª a 5ª feira das 15h30 às 22h30 e 6ª feira das 16h30 às 21h30. Em Azurém durante a manhã, de 2ª a 6ª feira das 10h30 às 13h30 e sábado das 10h às 13h, no período da tarde, de 2ª a 5ª feira das 16h30 às 21h30 e 6ª feira das 17h30 às 20h30.

Esta é uma actividade que durante o ano também tem épocas de maior e menor afluência de público, sendo que as épocas altas chegam principalmente no segundo semestre, com o pensamento já no Verão, Gata na Praia, e diversas provas desportivas

realizadas nesta altura. As épocas baixas são principalmente na altura de exames, Férias de Natal e Páscoa, pois os estudantes, que são a maior parte dos utentes, encontram-se mais afastados da academia.

Se queres ficar ou manter a forma, vem experimentar! Adere ao cartão Cardio-Fitness e Musculação e aproveita muito por muito pouco!

Ana Marques  
anac@sas.uminho.pt





# gata na neve

## Cerdânia 2006

Pirinéus Orientais  
18 a 26 de Março



## I Encontro Nacional Universitário de Neve

**Inscrições e Informações:**  
Secretaria do Pavilhão Desportivo Universitário de Gualtar e  
Azurém  
Telf.: 253 614 122  
Fax.: 253 678 956  
Pedrodias@aaum.pt e catarino@sas.uminho.pt  
Www.aaum.pt e www.dicas.sas.uminho.pt

Organização:



Apoio:



Promotores:



✓ **Sócios AAUM (pleno direito) - (Habitação para 3-4 pessoas):**

✓ Preço/pessoa.....400,00€

✓ **Sócios AFUM, AAEUM e Familiares Directos - (Hab. para 3-4 pessoas):**

✓ Preço/pessoa.....415,00€

✓ **Externos - (Habitação para 3-4 pessoas):**

✓ Preço/pessoa.....430,00€

**Inclui:**

- ✓ 6 Noites em Village de Vacances Yrivals (<http://www.yrivals.com/>)
- ✓ 5 Meias Pensões em Village de Vacances Yrivals
- ✓ 5 almoços nos restaurantes das pistas
- ✓ 5 dias de Forfaits (acesso aos meios mecânicos)
- ✓ 5 dias de Curso de esqui e Snowboard - 3 horas diárias  
Manhã (iniciados) Tarde (Intermédios e Aperfeiçoamento)
- ✓ Seguro de actividade e de transporte
- ✓ Transporte
- ✓ Inscrição nos Serviços Desportivos
- ✓ Troféu de Ski e Snowboard

**Suplementos Por Pessoa:**

Aluguer de material de esqui 5 dias.....18,00 €  
Aluguer de material de snow 5 dias.....30,00 €  
Aluguer de capacete 5 dias.....6,00 €  
Habitação dupla (por pessoa/semana).....21,00€  
Habitação individual (por pessoa/semana).....60,00 €

**Descontos**

Habitação de 5 pessoas (por pessoa/semana).....-10,00€  
(Máximo 10 habitações de 5 pessoas)  
S/transporte.....-25,00€

Mais informações em: [www.aaum.pt](http://www.aaum.pt) e [www.dicas.sas.uminho.pt](http://www.dicas.sas.uminho.pt)

## Um Roque "reivindicativo" assinou pela AAUM

Roque Teixeira tomou posse, no passado dia 21 de Janeiro no Salão Medieval da Reitoria, para mais um ano à frente da direcção da Associação Académica da Universidade do Minho (AAUMinho).

Esta cerimónia, apadrinhada pelo Secretário de Estado do Ensino Superior, Manuel Heitor, foi preenchida pelos discursos reivindicativos do Reitor da Universidade do Minho (UMinho), Guimarães Rodrigues, e de Roque Teixeira. O novo presidente da AAUMinho, após fazer um balanço positivo, quer no que diz respeito às actividades desenvolvidas, quer no aspecto financeiro onde apresentou um saldo positivo, líquidos, de 90 mil euros no fim do seu

anterior mandato, começou por afirmar que está preocupado com o abandono escolar no ensino superior e que é preciso continuar a reavaliação do Sistema de Acção Social Escolar, prometido pelo actual governo.

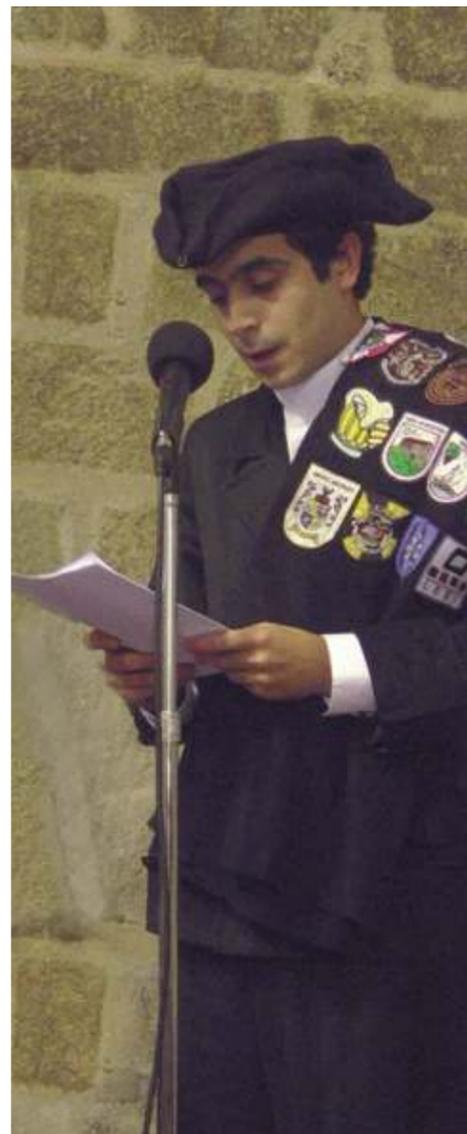
Outra das questões abordadas pelo presidente empossado da AAUMinho, foi o facto de considerar que este ano será um dos anos mais importantes

para o ensino superior pós 25 de Abril. Justifica a sua opinião, com o facto de ser o ano de implementação do "modelo de Bolonha" e estará empenhado em contribuir para o sucesso dos projectos do ensino superior no contexto deste processo. Enquanto presidente do órgão mais representativo dos alunos da UMinho, o presidente da AAUMinho estará particularmente atento à implementação do novo "modelo" e exigirá à UMinho contrapartidas que passarão pela excelência ao nível de infra-estruturas e qualidade de ensino.

Continuando a suas reivindicações, Roque Teixeira, abordou mais uma vez o assunto "nova sede". Este lembrete apontado directamente à tutela, prende-se com o facto dos sucessivos PIDDAC's esquecerem na gaveta o apoio à construção da nova sede da Associação Académica minhota, projecto para o qual todos os anos a AAUMinho deposita uma verba de modo a concretizar o sonho mais rapidamente (o pé-de-meia já tem 280 mil euros).

Roque Teixeira concluiu a sua intervenção dizendo que está em processo de finalização um conjunto de projectos, como são o caso da nova reprografia na Escola de Enfermagem e a UNIVA em Guimarães. A continuação do investimento na Rádio Universitária do Minho, a promoção da "Feira de Emprego" e a criação de uma bolsa social para os estudantes mais necessitados são os próximos passos de um mandato ambicioso.

Nuno Cerqueira  
dicas@sas.uminho.pt



## UM avança com 20 a 30 cursos segundo o "modelo de Bolonha"

O Reitor da Universidade do Minho, Guimarães Rodrigues, marcou a sua habitual presença na cerimónia de tomada de posse dos órgãos sociais da Associação Académica da Universidade do Minho.

Sob o olhar atento do Secretário de Estado do Ensino Superior Manuel Heitor, Guimarães Rodrigues aproveitou a oportunidade para dizer que faz intenção de apresentar, ao Ministério do Ensino Superior, já em 2006/2007 um conjunto de 20 a 30 licenciaturas de acordo com o novo "modelo de Bolonha".

No entanto, quanto a esta matéria,

Guimarães Rodrigues pretende propor planos de transição, já no próximo ano lectivo, para os alunos matriculados nos segundos anos das suas licenciaturas integrem o novo modelo curricular.

O responsável máximo da academia minhota, que está a terminar o seu primeiro mandato no Largo do Paço, encetou cordialmente, à semelhança de Roque Teixeira, um conjunto de

reivindicações. Defendeu a existência de mecanismos que permitam o prosseguimento de estudos aos estudantes com baixas condições económicas, nomeadamente aos que ficam próximos do limiar mínimo para atribuição de bolsa, que a par da obrigatória subida das propinas já custou à UMinho a perca de 1000 alunos.

Guimarães Rodrigues lembrou também os sucessivos cortes do PIDDAC que têm tido implicações no avanço de infra-estruturas extremamente necessárias, nomeadamente a Escola de Ciências da Saúde, a Escola de Direito, mas sobretudo a esquecida Biblioteca do pólo sediado em Guimarães.

O Reitor, que felicitou Roque Teixeira pelo bom mandato anterior e que quer

continuar a manter como parceira na gestão dos assuntos da academia, também deu voz ao projecto da nova sede para a AAUMinho, prevista para a quinta dos peões. Afirmou que além de ser uma necessidade urgente, também é uma infra-estrutura que AAUMinho merece e para que tanto têm trabalhado.

Nuno Cerqueira  
dicas@sas.uminho.pt

## Financiamento e Sede da AAUMinho sem resposta de Manuel Heitor

O Secretário de Estado do Ensino Superior, Manuel Heitor, ouviu atentamente os discursos de Roque Teixeira e Guimarães Rodrigues na tomada de posse dos órgãos sociais da Associação Académica da Universidade do Minho.

No entanto, algumas reivindicações ficaram sem resposta, como foram os casos da Acção Social, Financiamento e a nova sede da AAUMinho. Na primeira sessão pública após a divulgação da regulamentação de "Bolonha", Manuel Heitor, preferiu centrar o seu discurso neste processo, para frisar que se trata de um desafio que exige a participação cívica de todos. Bolonha, segundo Manuel Heitor, enquadrará as licenciaturas num mercado aberto europeu e, neste contexto, o Secretário de Estado do Ensino Superior, ouviu da boca do Reitor da Universidade do Minho dizer que a UMinho está preparada.

Manuel Heitor diz que as Universidades portuguesas, na sua generalidade estão preparadas. No entanto existem vozes que têm levantado algumas questões que contrariam a tutela e, inclusive, acham que podem trazer alguns problemas, ao nível da orgânica, às instituições do ensino superior. Opinião que o Secretário de Estado deste ministério não concorda e diz que esta situação leva o seu tempo, e as Universidades têm até 2010 para concluir o processo.

Questionado sobre o facto de não ter falado de acção social e financiamento do ensino superior, temas abordados pelo Reitor da UMinho e Roque Teixeira, no discurso apresentado nesta sessão de tomada de posse, Manuel Heitor preferiu centrar a sua abordagem no processo de "Bolonha", visto que era a primeira vez que falava após ter sido anunciado os prazos para implementação do modelo de Bolonha, mas que no entanto afirma que tem

falado sobre acção social com Roque Teixeira.

O Secretário de Estado diz também que a questão em torno da cada vez maior taxa de abandono dos alunos das suas universidades por dificuldades financeiras, que no caso da UMinho ultrapassa os 1000 alunos como referiu o Reitor Guimarães Rodrigues no seu discurso, Manuel Heitor diz que é um assunto que ainda não está "clarificado".

Nuno Cerqueira  
dicas@sas.uminho.pt

## Danças de Salão

Início das aulas no dia 6 de Fevereiro de 2006  
As 3 primeiras aulas são nossos convidados  
Com orientação de Yareneys Fernandez

Horário: Segundas às 20 horas e Sábados às 15 horas  
no Complexo Desportivo da Universidade do Minho de  
Azurém - Junto das residências universitárias



## JUDO: AAUMinho conquista primeiras medalhas de 2005/06

Organizado pela Associação Académica de Coimbra (AAC), esta prova ficou marcada pela prestação de André Moreira, que na categoria de +90kg, conquistou o primeiro título do ano para a AAUMinho.

Como vem sendo habitual, o judo, é a modalidade competitiva da AAUMinho que nos últimos tempos tem conquistado as primeiras medalhas do ano em provas da Federação Académica do Desporto Universitário (FADU).

Com um lote de atletas mais forte e mais numeroso que o ano passado, a equipa representante da AAUMinho, deslocou-se a Coimbra com o objectivo de melhorar a prestação alcançada no CNU de 2004/05, em que conquistaram 1 medalha de prata (+90kg) e 2 de bronze (+90kg e -90kg).

A liderar a comitiva minhota estava o monitor/atleta, André Moreira (aluno de mestrado em Electrónica Industrial), e que partia para esta prova como um dos favoritos à vitória final na categoria dos +90kg. Dos restantes atletas, José Gonçalves +90kg (Licenciado em Educação - Todos os alunos que terminem as suas licenciaturas, ainda podem competir no seguinte ano civil, em provas da FADU), Tiago Marques -81kg (Eng. Civil) e Sebastien Fernandes -66kg (Gestão) estavam entre o lote de atletas com aspirações à conquista de uma medalha.

Ricardo Pereira -81kg (Eng. Biológica), Bruno Costa -73kg (aluno de mestrado em Literatura Portuguesa), e Ana Gonçalves -52kg (Ensino Básico), iriam participar pela primeira vez numa

prova deste género, pelo que as expectativas não eram tão elevadas.

Presente neste CNU, esteve também Joaquim Guerreiro (4º Dan e Mestre em Treino de Alto Rendimento pelo FCEDEF-UP), presidente do Judo Clube Viana do Castelo, prestando apoio técnico aos atletas da AAUMinho (do lote de 7 atletas desta academia, 5 pertencem aos quadros deste clube).

Confirmando as suas credenciais como favorito à conquista final na categoria dos +90kg, André Moreira, no combate do título, derrotou o seu colega de equipa, José Gonçalves. Deste modo, a AAUMinho, conseguiu colocar 2 atletas nos lugares mais altos do pódio (1º e 2º, respectivamente).

Ana Gonçalves -52kg, por sua vez, conquistou o

Bronze, tendo lutado fora da categoria de peso onde normalmente compete (-48kg), devido à falta de atletas inscritas na mesma. Os restantes atletas, Sebastien Fernandes -66kg, Bruno Costa -73kg e Ricardo Pereira -81kg, classificaram-se respectivamente, em 5º, 7º e 9º lugar.

André Moreira no final da competição, e visivelmente satisfeito com o seu resultado, e o dos seus atletas, confessou que agora o mais importante é dar continuidade ao trabalho que tem vindo a ser desenvolvido ao longo destes últimos 5 anos, e que permite que hajam cerca de 15 a 20 pessoas a treinar regularmente todas as semanas no Complexo Desportivo Universitário da UMinho.

Nuno Gonçalves  
Nunog@sas.uminho.pt



### Luis Figo e UMinho apoiam desporto escolar

A Fundação Luis Figo conjuntamente com o Ministério da Educação, organizam desde de 2004 a Taça Luis Figo, que visa ajudar a dinamizar o desporto escolar. A UMinho, consciente da importância deste projecto, acedeu ao pedido da Escola EB 2,3 do Baixo Barroso, e associou-se à dinamização deste evento.

A Escola EB 2,3 do Baixo Barroso, Montalegre, é apenas mais uma das inúmeras escolas que em Portugal decidiram aderir a esta iniciativa filantrópica, que visa através do desporto nas escolas, ajudar ao desenvolvimento do indivíduo e das suas relações com o meio em que este está inserido.

Segundo o regulamento deste projecto, a participação na Taça Luis Figo obriga ao compromisso de realização de torneios inter-turmas nas modalidades de Andebol, Basquetebol, Voleibol, bem como à organização de 2 provas de atletismo (Corta Mato e Torneio Individual de Atletismo nas seguintes provas: 40m velocidade, salto em altura, salto em comprimento e lançamento do peso). Paralelamente a estas provas, as escolas devem assegurar a realização de 2 actividades desportivas, respectivamente no 2º e 3º período. Essas actividades podem ser: Judo, Karting, Ténis, Triátlo, Natação e Ciclismo.

O Departamento de Desporto e Cultura (DDC) da UMinho foi contactado pela Escola 2,3 do Baixo Barroso, no sentido de saber a disponibilidade para enviar um técnico com o objectivo de dinamizar a modalidade de Judo. Como é política do DDC apoiar as actividades desportivas que envolvam o desporto escolar, o pedido foi prontamente aceite, tendo sido enviados 2 técnicos de modo a que esta actividade fosse um sucesso.

O Prof. José Alberto Martins, 1 Dan, e um dos responsáveis pelo projecto Escolinha de Judo da UMinho, após o seu regresso, confessou-nos que ficou agradavelmente surpreendido pelo elevado número de alunos que estiveram presentes (cerca de 60, com as raparigas em maior número), bem como a disponibilidade e vontade em participar, demonstrada por estes jovens.

Este género de projectos e actividades levadas a cabo por Fundações como a de Luis Figo, devem receber todo o apoio possível por parte das entidades com responsabilidades sociais, como é o caso da UMinho. Se queremos formar adultos conscientes e emancipados, não nos podemos esquecer que não é quando estes chegam à Universidade que esta (formação) se inicia, e posteriormente termina. A aprendizagem é um processo que decorre ao longo das várias fases/etapas da vida do indivíduo, e a adolescência é apenas mais uma dessas fases/etapas.

Nuno Gonçalves  
Nunog@sas.uminho.pt

### Desporto Universitário

## Desporto da AAUMinho lidera ranking em quatro modalidades

Em época de festividades do Natal, o Desporto Universitário faz uma pausa na competição. Depois de dois meses de desporto intenso, iniciado em meados de Outubro, e interrompido a 17 de Dezembro, a actividade competitiva só entrará de novo em acção dia 1 de Março de 2006. Este é o período das equipas pararem para reflexão, fazerem o ponto da situação, analisam a próxima fase, que será decisiva nas aspirações à participação nos CNU's, a realizar em Abril. A paragem acontece nesta altura, pois falando de atletas estudantes, esta é também uma época de exames para os atletas, que muito absorvidos pelos estudos não teriam disponibilidade para as provas desportivas.

Ao findar o ano de 2005 e depois de vários Torneios de Apuramento (TA), as perspectivas das equipas da AAUMinho para 2006 continuam em alta. Uma melhor colocadas que outras, mas no panorama de todas elas, ainda estão os CNU's, dos quais nenhuma está excluída.

O desporto da AAUMinho na actual temporada, lidera o ranking em quatro modalidades. Em primeiro lugar está o Hóquei Patins, a actual campeã em título venceu o primeiro (TA), nos passados dias 6 e 7 de Dezembro, garantindo o primeiro lugar do ranking. Outra das modalidades é o Voleibol que esteve ao melhor nível, tanto na vertente Masculina como Feminina, conseguindo as duas equipas vencer a prova e agoiando o título no CNU deste ano. Também o Badminton é uma das modalidades em destaque pela positiva, tendo classificado dois dos seus atletas em 1º e 2º lugar, sendo que 4 deles estão

colocados nos dez melhores. Quem também dá cartas a nível nacional, é o Judo da AAUMinho, que o ano passado conquistou 1 medalha de prata e duas de bronze no CNU. Este ano, no dia 17 de Dezembro foi a Coimbra e não só trouxe bronze e prata, mas também, e pela primeira vez, o ouro.

Quanto às restantes modalidades, e a ocupar o 3º lugar, encontra-se a equipa de Andebol Masculino, que depois de dois TA's tem o apuramento para os CNU's quase garantido. O Basquetebol Masculino também tem estado ao seu melhor nível, na terceira posição do ranking e a melhorar cada vez mais, a promessa de uma equipa a lutar pelo pódio nos CNU's fica no ar.

A equipa que o ano passado foi campeã universitária e este ano tem desapontado quem esperava muito mais de si, é a equipa de Futsal Feminino, que até esta altura e depois de dois TA's, apenas se encontra num 4º lugar. Mas nada está perdido e a revalidação do título ainda é possível.

Quem também conseguiu um 4º lugar foi o Ténis Feminino, que no I TA conseguiu colocar a atleta Ana Castro (Biologia Aplicada) nas meias-finais. No masculino as não correram tão bem, o melhor classificado da AAUMinho apenas conseguiu o 13º lugar, mas o caminho ainda é longo e tudo pode mudar. Quanto ao Ténis de Mesa, o actual Vice-Campeão Universitário, Luís Henriques (Eng. Civil), conseguiu um 4º lugar, tendo eliminado no seu caminho outro atleta da AAUMinho. No feminino, Ilona Krynska conseguiu um excelente 2º lugar no II TA da modalidade.

Quanto ao futsal e Futebol de 11, as coisas têm corrido mal às equipas da

AAUMinho. O Futsal, actualmente a ocupar o quinto lugar, tem ainda dois jogos em atraso, por isso nada está perdido e caso os minotos vencem as duas partidas em atrasado, o segundo lugar fica garantido, e consequentemente, o apuramento para os CNU's. No futebol 11, a AAUMinho ainda não pontuou para os CNU's estando difícil alcançar a fase final desta prova.

Uma das modalidades surpresa que esteve em competição nesta primeira fase, não uma estreada, mas reavivada este ano na AAUMinho foi o Xadrez, com 2 atletas em prova, conseguiu um 4º e 9º lugar, um excelente resultado atendendo ao nível dos outros atletas presentes. Os atletas minotos deixam antever que este pode ser o ano em que o Xadrez da AAUMinho volte aos CNU's em grande estilo.

As restantes modalidades da AAUMinho só na segunda fase da época entrarão em acção, pois muitas delas viram os seus TA's adiados e outras apenas têm no enquadramento da sua actividade um momento de competição por ano, os CNU's, não passando por qualquer apuramento.

A época 2004/05 foi de sucesso para as equipas da AAUMinho, a liderança do Ranking Nacional Universitário Desportivo foi conseguida, para 2005/06 os desejos são de revalidação, mas para isso é preciso um grande espírito competitivo e muita força de vontade dos atletas. Tudo está ao seu alcance, o caminho é longo mas auspicioso.

Ana Marques  
Anac@sas.uminho.pt

## Futsal da AAUMinho sob estudo da Psicologia

Eugénia Maciel, aluna do 4º ano da licenciatura em Psicologia na Universidade do Minho (UMinho), está a desenvolver um projecto de intervenção e investigação com uma modalidade de cariz competitivo.

Este ano na sua escolha opcional, para a área de pré-especialização (clínica), incidiu sobre a cadeira de psicologia do Desporto. Sendo que no programa da cadeira incluía ir para o terreno e investigar uma modalidade universitária de cariz competitivo (quer individual quer colectiva).

Tendo a sua escolha insidido sobre a modalidade de Futsal, visto ter como características: um regime de competição, sistema de treinos e de jogos regulares, e portanto onde a psicologia do desporto poderia aplicar a sua ciência e o seu conhecimento.

### Porque é que escolheste esta área para trabalhar?

Foi a área que mais me interessou, na qual pretendo desenvolver o meu programa de intervenção. O tema é "A ansiedade e a relação da ansiedade com o rendimento desportivo". Após a fase inicial de avaliação através de entrevistas e testes, testes estes que são feitos antes dos jogos para medir o estado de ansiedade do atleta. Esta recolha de informação e o conjunto de dados vão poder esclarecer quais as principais necessidades dos atletas e em que intensidade são essas necessidades. No segundo semestre pretendo actuar mais na prática com os atletas, vou implementar este novo projecto de intervenção, que vai consistir numa intervenção em grupo.

O meu objectivo não é o atendimento nem uma intervenção individual, mas porque é uma equipa, uma modalidade colectiva, faz todo o sentido actuar em termos de grupo. Para além da dinâmica da ansiedade, que é a minha intervenção directa com os atletas, existe um conjunto de dinâmicas e dimensões inerentes ao processo de intervenção que vão surgindo. Quando digo que uma série de dimensões podem surgir, estou a falar nomeadamente da coesão e o próprio espírito de grupo e de equipa, que podem ser trabalhadas quase que através de uma consultadoria, isto é, através do treinador em poder chegar aos atletas, através de algumas sugestões mais nessas dimensões, que não são tanto as dimensões que eu pretendo trabalhar directamente.

### Ou seja, todo esse processo é sempre com o objectivo de aumentar o rendimento dos atletas?

Na verdade, o trabalho psicológico é o complemento do treino físico e tático, portanto é uma espécie de trabalho mental. O objectivo, é precisamente ensinar um conjunto de competências aos atletas, competências essas psicológicas. Treinar com eles essas competências e pressupor que à medida que o tempo vai passando, eles vão conseguindo incorporar e interioriza-las, torna-las automáticas no seu dia-a-dia, podendo aplica-las nos treinos e

jogos. Portanto de certa forma sim, pretende-se resultados em termos desportivos. Nós funcionamos como um todo e portanto esse é o objectivo.

### Essas competências ensinam os atletas a lidar com determinadas situações nos treinos e antes e depois dos jogos?

Totalmente. Tanto as competências psicológicas, como as físicas necessitam de treino, quanto mais ele for repetitivo mais se automatizam e o objectivo é precisamente esse, serem capazes de lidarem com as situações. Não é fazer desaparecer a ansiedade por exemplo, mas sim saber lidar com determinada situação, e isso passa por uma primeira fase, que é a tomada de consciência delas, tomar consciência que existem, para podermos saber lidar com elas da forma mais adaptativa e equilibrada, de modo a ter repercussões no rendimento.

### Esta ideia foge um pouco da ideia de que o psicólogo de uma equipa está lá para ouvir os problemas dos atletas. É muito mais do que isso neste caso...

Sim, sem dúvida, aliás isso verifica-se com as próprias entrevistas individuais. Muitas vezes dizem que o psicólogo está apenas para nos ouvir e para que possamos de alguma forma resolver os problemas. A verdade é que não é bem assim. O objectivo aqui é sobretudo promover capacidades, competências, fazer com que os atletas tomem consciência dos seus estados psicológicos, que reflectam um pouco sobre eles. Interrogamo-nos se a forma como lidamos com as situações é a mais adequada? Se não é, então estamos cá nós precisamente para ensinar competências, aliás o programa de intervenção é um programa padrão que existe e que os dados da literatura mostram que tem muita eficácia, portanto não é só uma intervenção, mas também se pretende que seja uma investigação. Digo isto, porque no final deste processo, é preciso fazer uma avaliação da mudança, ver se de facto entre o antes e o depois se notam melhorias, se existem mudanças nos atletas, manifestadas por eles ou pelo treinador.

### Como tem sido a receptividade por parte dos atletas?

A receptividade tem sido excelente. Em primeiro lugar tenho que focar a equipa técnica, foi a primeira com quem contactei e a receptividade e colaboração têm sido magníficas, pois sabem que esta é uma dimensão importante a trabalhar. Por parte dos atletas, ainda não estive com todos, mas posso dizer que a receptividade é boa e a disponibilidade enorme, as expectativas por parte deles estão de

certa forma de acordo com o que pretendo de facto fazer. Os atletas têm consciência da importância desta vertente do desporto, mas por vezes não sabem como lidar com ela, e é isso que vamos sobretudo focar neste trabalho.

### Este projecto é só teu ou existe alguma interacção com o Departamento Desporto e Cultura (DDC)?

Este trabalho em termos de aluna é individual, com colaboração e supervisão do Professor Jorge Silvério, que me acompanha e que me vai monitorizando. Em termos de colaboração aqui no DDC, as pessoas que mais colaboram comigo são o treinador João Macedo e o Pedro Dias, com os quais pretendo partilhar informações. De certa forma, é um trabalho em conjunto, em que todos estamos a tentar contribuir, porque eles também estão próximos dos atletas. Não só procuramos inculir-lhes a responsabilidade e o compromisso com a equipa, ajudando-me a mim no meu trabalho e eu a eles para que este projecto seja uma mais valia.

### Achas que este projecto tem "pernas para andar"?

Eu acho que de certa forma todos os projectos estão sempre em aberto, e existe sempre uma possibilidade de continuar, é claro que depende de vários factores, depende das pessoas que estão no lado técnico, do parecer deles, depende da minha vontade e de outros factores. Mas é um projecto que poderá ter sempre continuidade, depende de como as coisas se vão desenrolando. É um projecto que pode ter continuidade sim, dependendo também dos resultados. Da minha parte eu poderei estar curiosa em avaliar mais coisas, e por parte da equipa técnica, pode haver um interesse nessa continuação. O objectivo é vir cá, avaliar e procurar programar esta intervenção, aplica-la e quase que ensina-los a andar para depois conseguirem caminhar sozinhos. Existe a ideia de que o psicólogo vem e intervém e depois vai embora, e que depois as coisas se perdem, isso não é verdade. O objectivo é mesmo esse, que não se percam essas competências, é importante que sejam interiorizadas, para que depois se possam ser realizadas automaticamente na rotina competitiva.

### Qual o feedback que tiveste não só da equipa mas também das pessoas ligadas ao DDC?

Eu comecei a pensar nisto à bastante tempo, a trabalhar nos contactos e na elaboração do trabalho já ao algum tempo, tendo sido um trabalho de muita



pesquisa. Há cerca de um mês, comecei com os contactos, reuniões para começarmos a avançar com este projecto. Desde então o feedback é bastante positivo e algo que me motivou ainda mais. Existe uma colaboração e uma abertura por parte das pessoas que trabalham neste pavilhão, desde o Professor Parente até ao Pedro Dias, o treinador que tem sido excepcional, no fundo por parte de todo o DDC. Acho e sinto que tenho a apontar factos positivos, e penso que deve ser divulgado, para as pessoas terem consciência de que aqui são bem recebidas e que aqui podem desenvolver projectos e ganhar experiência.

### Alguma vez tiveste envolvida em alguma modalidade desportiva?

Pratiquei mas não a nível competitivo. Praticava dança e sempre no âmbito escolar. A nível competitivo nunca competi, mas acredito que o facto de participar num desporto colectivo ou individual, competitivo ou não, depende muito das características da personalidade de cada um. Eu pratico e frequento o ginásio aqui no complexo desportivo da UMinho, mas não tenho o espírito de competição porque nunca estive envolvida, gosto de praticar desporto para me encontrar comigo mesma.

*A maior alegria... trabalhar  
Gostava de ter tempo para... ler  
Gostava de ser como... ninguém  
Ainda não aprendi... a desanimar  
Um livro a que não resisto... nenhum  
A minha maior qualidade é... força de vontade  
O que mais me irrita... falta de responsabilidade  
O filme da minha Vida é... "Dormindo com o inimigo"  
Um defeito que tenho é... ser um pouco intolerante  
Sempre que saio à noite... procuro não me exceder  
Tenho-me esquecido de... ouvir as pessoas mais próximas  
Não me canso de ouvir... música, depende do estado de espírito*

*Se eu mandasse no Mundo...  
acabava com a falsidade*

Michael Ribeiro



Universidade do Minho

## Diploma de Competências Básicas em Tecnologias da Informação (DCB)

A Universidade do Minho pretende, a partir de 2006, atribuir a todos os alunos e funcionários o Diploma de Competências Básicas em Tecnologias da Informação. (DCB)

Este objectivo insere-se numa estratégia nacional que, seguindo directivas europeias, pretende fomentar o uso das tecnologias da informação junto dos cidadãos.

### O que é o DCB?

O Diploma de Competências Básicas (DCB) em Tecnologias da Informação certifica o conhecimento prático das competências mínimas imprescindíveis para a utilização de um computador, acesso à Internet e uso de correio electrónico.

### Como se obtém

Através de um prova prática simples, com duração máxima de 60 minutos, podendo qualquer aluno ou funcionário candidatar-se à obtenção do diploma.

Caso o candidato ao diploma entenda que necessita de formação, poderá frequentar um curso de 12 horas em tecnologias da informação. A formação será realizada, sem qualquer custo, nas instalações do SAPIA, em Gualtar e Azurém, em horário laboral e pós-laboral.

### Para mais informações

Serviço de Apoio Informático à Aprendizagem (SAPIA)  
Tel: 253 60 41 40  
E-mail: dcb@sapia.uminho.pt

www.sapia.uminho.pt  
(ver Formação)



## Associação dos Antigos Estudantes da Universidade do Minho



## Um Ano Novo na AAEUM

Os inícios de ano são sempre épocas de balanço, tempos de reflexão, tempos de renovação de vontades e projectos. Por essa razão, aproveitamos para fazer também aqui essa reflexão e, porque para nós o futuro é sempre um tempo mais apetecido, aproveitamos também para falar de alguns dos projectos da Associação dos Antigos Estudantes da UMinho (AAEUM) para os próximos tempos.

O passado mais recente da AAEUM tem sido de grande evolução. A realidade da AAEUM hoje é já diferente da de tempos não muito distantes. Temos assumido esta evolução não como uma ruptura com o passado, mas simplesmente como uma evolução natural. Os ciclos sucedem-se e cada novo ciclo beneficia do património de realizações do anterior. Em cada novo ciclo pode-se, e deve-se, ir mais longe. Fruto dos contactos com associações congéneres não nacionais, na AAEUM identificámo-nos com um modelo de associação diferente do tradicional, em que procuramos ser um parceiro de profissionais activos. Estamos continuamente insatisfeitos com as metas atingidas. Gostaríamos de já ter atingido outros resultados e estar a traçar novas e mais ambiciosas metas, mas temos a noção do caminho já percorrido.

O nosso objectivo é a criação de uma grande Comunidade de Antigos Alunos, onde todos possamos beneficiar do contacto com colegas de diferentes formações e da manutenção do contacto com a nossa Universidade formadora. Queremos criar um espaço de identidade de "produto UM" e dar notoriedade a uma imagem de qualidade de que todos nos reclamamos.

Para a concretização deste objectivo submetemos ao Projecto Braga Digital uma proposta que permitirá a criação de uma Comunidade Digital de Antigos Estudantes da Universidade do Minho. O projecto, que já apresentámos aos nossos associados na Assembleia-geral Extraordinária de Dezembro último, será brevemente disponibilizado no nosso site, em [www.aaeum.pt](http://www.aaeum.pt), será certamente o primeiro passo para um novo modelo de associação. A ser possível a concretização deste projecto, como ambicionamos, poderemos a breve prazo funcionar num modelo mais próximo das "alumni association" anglo-saxónicas.

Entretanto, a realidade da AAEUM constrói-se de outra forma e quisemos construí-la em conjunto com todos os antigos estudantes. Iniciámos o nosso mandato com a realização de um inquérito aos nossos associados. Quisemos avaliar a sua opinião sobre as actividades e serviços da AAEUM, quisemos saber as suas necessidades e sugestões, quisemos saber onde e como podíamos melhorar e corresponder às necessidades dos nossos associados. Os resultados foram de enorme utilidade, nomeadamente na realização do projecto da Comunidade Digital.

Continuámos a aposta na comunicação com os associados, conscientes que é um dos vectores essenciais para a AAEUM. Todos os nossos associados receberam na sua residência mais um exemplar da RAE-Revista dos Antigos Estudantes; a maioria dos nossos associados está inscrita na mailing-list da AAEUM através da qual divulgámos ofertas de emprego, ofertas de bolsa e outras informações relevantes; o site é continuamente actualizado; e, a exemplo deste espaço no UM Dicas, procurámos manter as mais diversas parcerias de forma a melhorar a nossa comunicação.

Não negligenciámos a componente mais lúdica e procurámos proporcionar momentos que promovêssem o encontro de antigos estudantes. O DAE - Dia do Antigo Estudante, que mais uma vez coincidiu com a abertura do Enterro da Gata, proporcionou aos Antigos Estudantes a oportunidade de participarem nas Festas Académicas da sua Academia. Realizámos ainda mais um EVAE - Encontros de Verão do Antigo Estudante, no Complexo Turístico de Rilhadas - Fafe, assim como promovemos a participação de antigos alunos na Gata na Neve. Falhámos a participação de uma equipa de antigos estudantes na Gata na Praia, mas esperamos que este seja o ano! Realizámos também mais uma visita do ciclo "Olhares sobre lugares", desta vez à Citânia de Briteiros e ao Museu da Cultura Castreja.

No plano desportivo, apoiamos duas equipas de desportos colectivos - a "histórica" equipa de Futsal, e a recente equipa de Basquetebol que participaram em diversos torneios (Torneio do Reitor, etc....). Mantivemos o prémio no UMKarting.

Respondendo a diversas solicitações de associados da AAEUM, organizámos duas edições do curso "Projectos de Estabilidade para Engenheiros Civis", nas nossas instalações. A terceira edição deste curso está já prevista para inícios de Fevereiro, encontrando-se as inscrições a decorrer. Esta nova área de acção da AAEUM é a concretização de mais um objectivo: a organização de acções de formação em áreas em que não exista oferta no mercado e constituam necessidades formativas dos nossos associados.

Continuámos a apostar em proporcionar aos nossos sócios diversas regalias, através da realização de variados protocolos. Para além dos serviços que a Universidade do Minho alarga aos antigos estudantes, e das vantagens do protocolo com a AAUM, temos em vigor mais de quinze protocolos em áreas como saúde, cultura, desporto, hotelaria, restauração, imobiliárias, consultadoria. Estão a ser também negociados protocolos com bancos, seguros e cinemas.

Pela terceira vez consecutiva, dinamizámos a participação de equipas da Universidade do Minho nos Jogos de Gestão Global, que é a maior competição de estratégia e gestão do mundo, organizada pela SDG-Simuladores e Modelos de Gestão e pelo jornal Expresso.

É esta a realidade que estamos a construir. Não se pretendeu fazer aqui um relatório de actividades, mas apenas dar conhecimento do que somos e fazemos. Particularmente, interessa-me que os leitores do UMDicas que se encontram no último ano dos cursos percebam a importância de "manter o contacto". É convosco que o podemos fazer. É convosco que queremos construir a Comunidade de Antigos Estudantes.

Jorge Louro  
Presidente da AAEUM

□ [www.aaeum.pt](http://www.aaeum.pt) □ Rua D. Pedro V, 88 - 3.º ☎ 253218331

## NECSUM A União faz a Força

O Núcleo de Estudantes do Curso de Sociologia da Universidade do Minho (NECSUM) existe e encontra-se em plena actividade há três anos e assume-se como um núcleo verdadeiramente dinâmico, que tenta representar na plenitude todos os estudantes do curso de Sociologia.

O NECSUM foi criado há três anos e desde então tem criado e desenvolvido vários projectos nas áreas da Sociologia na Universidade do Minho (UMinho). Nestes projectos e actividades está o Jornal "SOCIUS", que é sem dúvida uma das actividades que mais espelha a união de esforços entre todos aqueles que fazem parte do curso de Sociologia.

São convidados a colaborar neste jornal, todos os alunos e docentes do curso de Sociologia que queiram elaborar um pequeno artigo com um tema que acreditem ser relevante para ser publicado neste espaço de leitura, que procura ser o mais abrangente e diversificado possível. É também importante referir que a relevância desta actividade prende-se ao facto deste jornal ser distribuído não só dentro da UMinho mas também fora dela. A revista SOCIUS tem igualmente contado com o apoio científico, logístico e sobretudo financeiro da Direcção do Curso, revista essa que já publicou o seu número 5. O contributo dos alunos na produção de pequenos textos é um dos sinais sintomáticos de que os alunos da Sociologia das Organizações mostram um notável empenhamento na sua preparação de profissionais na sociologia.

Para além destas actividades, é objectivo do NECSUM continuar a realizar tertúlias em espaços exteriores à UMinho, onde de forma descontraída e informal debatem-se

e partilham-se conhecimentos e opiniões sobre diversos temas da actualidade, que dizem respeito a toda a sociedade.

De destacar a importância da criação da ANES (Associação Nacional de Estudantes de Sociologia). Este projecto tão audaz irá conhecer dentro em breve a sua concretização legal e dinâmica, por isso é com grande entusiasmo (por o NECSUM ter contribuído para tal, em conjunto com outros núcleos representativos dos alunos de Sociologia de várias Universidades do país) que o NECSUM vê a ANES caminhar a passos largos para ser uma associação com bases sólidas e duradouras.

A realização de todas as actividades só é possível a partir do momento em que o NECSUM se assume como um núcleo verdadeiramente dinâmico e que tenta representar da melhor forma todos os alunos de Sociologia, procurando promover actividades que vão ao encontro de interesses e objectivos comuns, que levem e elevem o nome curso de Sociologia o mais longe possível.

Apesar de todos estes projectos, o NECSUM tem como núcleo de estudantes, enfrentado alguns problemas, que por causarem dificuldades ao desenvolvimento do seu trabalho merecem ser referidos. Um desses problemas, prende-se com a falta de um espaço físico para o núcleo onde possam ser realizadas

as reuniões e realizar as tarefas relacionadas com a realização das actividades. Um outro problema com o qual se debate neste momento o núcleo está relacionado com a morosidade do processo de legalização, que se encontra totalmente nas mãos da Associação Académica da Universidade do Minho (AAUMinho). Como é fácil de entender estes dois problemas têm gerado algumas barreiras que só têm sido ultrapassadas graças ao esforço e dedicação de todos aqueles que fazem deste núcleo de estudantes uma realidade

No plano de actividades do NECSUM constam os seguintes pontos:

- Terceira edição do jornal "SOCIUS";
- Continuação da campanha de promoção do curso dentro e fora da UMinho;
- Realização de uma sessão de esclarecimento para futuros estagiários em Sociologia;
- Criação de um site do NECSUM;
- Realização de um ciclo de conferências em conjunto com outros núcleos da UMinho;

Michael Ribeiro  
Mikka7@gmail.com

## José Castro em Entrevista CFJ supervisiona as contas da AAUM

**UMDicas-** Quais são as funções e constituição do Conselho Fiscal e Jurisdicional (CFJ)?

**José Castro-** O Conselho Fiscal e Jurisdicional é, por excelência, o órgão fiscalizador de toda a actividade financeira e administrativa da AAUMinho, tal como está designado nos estatutos da mesma. Funciona como um olho atento sobre a Direcção, e é um órgão de inspecção sobre as actividades da AAUMinho e oportunidade das mesmas, dentro das competências que o Conselho Fiscal e Jurisdicional detém. Este é constituído por 9 membros, sendo estes eleitos pelo método de Hondt. Assim, a lista vencedora (lista E) elegeu 4 membros, a lista F 3 e a lista G 2.

**Qual será o teu papel enquanto Presidente do CFJ?**

O presidente do Conselho Fiscal, como qualquer presidente de um órgão, tem uma função representativa e coordenadora desse mesmo órgão. Eu como presidente não fugirei à regra. Irei coordenar o CFJ e representá-lo sempre que tal

for necessário. Quando me candidatei, foi com o objectivo de contribuir para o progresso da Associação Académica, e tal como referi durante a campanha, cooperar com uma imagem de rigor, controlo e transparência das actividades da AAUMinho.

**Qual será a vossa relação com a Direcção da AAUMinho, visto terem sido apoiados por listas opostas?**

A minha lista fazia parte do projecto "Mais Academia", mas depois das votações, somos apenas o CFJ da AAUMinho. Por isso espero que a relação com a Direcção da AAUMinho seja boa e salutar, para que tudo corra bem. Penso que se cada um dos órgãos da AAUMinho (Direcção, Mesa da RGA e CFJ), cumprir o seu papel da melhor forma possível, o bem será da academia e um grande contributo para o associativismo.

**Qual a tua opinião acerca da direcção vencedora para a AAUMinho e como pensas**

**cooperar com eles?**

A Direcção vencedora é a expressão da vontade dos alunos. Penso que vão dar o máximo pela AAUMinho e pela Academia, tentando honrar a confiança que os alunos depositaram neles. A minha contribuição será com rigor, transparência, isenção e imparcialidade no controlo das actividades da AAUMinho. O meu objectivo é que este controlo seja sentido pelos alunos e que estes percebam que a AAUMinho está a ser gerida da melhor maneira possível.

**Que mensagem queres deixar aos estudantes?**

Em jeito de conclusão, quero agradecer aos estudantes a confiança que depositaram em nós, que tudo tentarei fazer para que essa confiança não tenha sido vã. Digo também que podem contar com um Conselho Fiscal e Jurisdicional interventivo, rigoroso, imparcial e, acima de tudo, atento.

# XII FUMP

Festival Universitário de Música Popular

“Vozes do Mundo”

Já se ouvem ao longe...



SÁBADO, 25 de FEVEREIRO 21.30h

Auditório do Parque de Exposições de Braga

ORGANIZAÇÃO:



## Grupo de Percussão da UMinho Bomboémia animaram ruas de Monforte

O Grupo de Percussão da Universidade do Minho, Bomboémia, esteve no passado dia 5 de Janeiro em Espanha animando a tradicional "Noite de Reis". A cidade de Monforte de Lemos, na Galiza, recebeu alegria deste grupo minhoto que contagiou as gentes da "Ribeira Sagrada".

O Grupo de Percussão da Universidade do Minho, Bomboémia, esteve no passado dia 5 de Janeiro em Espanha animando a tradicional "Noite de Reis". A cidade de Monforte de Lemos, na Galiza, recebeu alegria deste grupo minhoto que contagiou as gentes da "Ribeira Sagrada". Integrado no desfile dos "Reis Magos", que antecede a tradicional noite da entrega de prendas, os Bomboémia abriram o cortejo e arrancaram olhares de alegria e espanto do público que assistia ao desfile. Com três secções de ritmos, compostas por timbalões, caixas e bombos, este grupo da Universidade do Minho impressionou a própria organização com dinâmicas de percussão, acompanhadas sempre com coreografias. O grupo português não se deixou impressionar pelo extenso trajecto onde realizaram o seu espectáculo. Com início na estação de caminhos-de-ferro local, onde os reis magos substituíram o tradicional camelo pelo moderno comboio, os Bomboémia tocaram durante duas horas. No fim

do cortejo, já em plena praça do município de Monforte de Lemos, foram os próprios "Reis Magos" a pedirem mais música aos Bomboémia, que acabaram por brindar o público, mais de duas mil pessoas, com algumas secções originais. O resultado foi um momento de improviso que deu uma beleza diferente ao fogo de artifício acompanhado pelo rufar da percussão dos Bomboémia.

No final o alcaide de Monforte de Lemos, Severino Rodríguez Díaz, confessou que não conhecia este grupo português mas ficou "impressionado com os ritmos que trouxeram, dando toque especial ao cortejo dos reis magos" e quer repetir o convite. Fevereiro e Agosto são as datas do regresso, não só para mais um "show" mas também para outras acções culturais que quer levar a cabo, pois na sua opinião "o inter-câmbio de culturas, galega e portuguesa, deve acontecer todos os dias". Os Bomboémia revelaram um pouco do seu trabalho na vizinha Galiza e



encontram-se agora empenhados na criação de novas secções para subirem a palco na décima segunda edição do FUMP "Vozes do Mundo", onde também participam como grupo organizador deste festival de culturas. Para já os Bomboémia revelam que já têm confirmado alguns grupos que vão surpreender a cidade de Braga no dia 25 de Fevereiro, um deles vem da Croácia, os "Moslavina".

Nuno Cerqueira

## II Semana Cultural NEMUM homenageou Dr. Pinto Machado

O Núcleo de Estudantes de Medicina da Universidade do Minho realizou a "II Semana Cultural". Esta iniciativa, que se realizou pelo segundo ano consecutivo, é também uma homenagem ao Professor Doutor Pinto Machado. Uma figura importante para todos alunos deste curso, que além de director do curso de Medicina, foi um dos principais estimuladores da implementação do curso na Universidade do Minho (UMinho).

Esta semana, que começou com uma tertúlia sobre "Internatos Médicos", conteve diversas actividades. A semana cultural ficou marcada, também, pela tomada de posse do Núcleo de Estudantes de Medicina da UMinho e a inauguração da sua nova sede. O dia terminou com um "sarau" cultural, que para além da

actuação de diferentes talentos da "casa", a amostra cultural contou, também, com a presença da Tuna de Ciências da Universidade do Minho, a Tuna Universitária Feminina da UM e a Tuna Medicina do Porto.

E como é da praxe, no último dia realizou-se um encontro amigável de futsal entre alunos de Medicina e de Direito. A semana também foi aproveitada para o lançamento do segundo volume do livro "No Sótão do Pensamento", uma publicação, que contém uma colectânea de poemas e pensamentos, da autoria de alguns membros da comunidade da Escola de Ciências da Saúde da UM.

Nuno Cerqueira

## GAE Biomédica Nova direcção tomou posse

O Grupo de Alunos de Engenharia Biomédica (GAEB), formalizado no ano passado, tem uma nova direcção. Jorge Sobral assumiu a liderança, que antes estava a cargo de Alexandre Vasconcelos. A passagem do testemunho decorreu num ambiente de confiança mútua, até porque os objectivos são comuns e a colaboração vai continuar.

Com Jorge Sobral estão Miguel Pinheiro, Ana Sofia Silva e Patrícia Silva. Uma equipa disposta a consolidar o trabalho encetado pela anterior direcção e que tem como grande meta uma maior aproximação da licenciatura ao mundo do trabalho.

O novo grupo pretende ainda promover uma maior colaboração entre professores e estudantes,

disponibilizar conteúdos de interesse para os sócios, prestar informações e contactos de empresas na área de engenharia Biomédica e organizar eventos de âmbito didáctico e lúdico que contribuam para divulgar o curso, nomeadamente, workshops, jornadas e torneios desportivos.

Nuno Cerqueira  
dicas@sas.uminho.pt

## UMinho colabora na criação de Curso de Direito em Timor-Leste

Foi inaugurada, no passado dia 16 de Janeiro, a Faculdade de Direito na Universidade Nacional de Timor-Leste. A criação do primeiro Curso de Licenciatura em Direito a funcionar em Timor-Leste, resultou de um apelo lançado pelo Primeiro-Ministro de Timor-Leste, Dr. Mari Alkatiri, ao Governo Português e representa um passo de importância decisiva para o reforço da Justiça, e para a institucionalização e o desenvolvimento da Democracia Constitucional do novo Estado independente.

Na sequência desse apelo, a FUP (Fundação das Universidades Portuguesas) convidou, em Abril de 2005, as Universidades Portuguesas a assumir esse projecto. Em Julho, a Comissão Coordenadora responsável pelo projecto, integrada por Professores das Faculdades de Direito e de Letras das Universidades de Coimbra, de Lisboa, do Minho e do Porto, apresentavam ao IPAD (Instituto Português de Apoio ao Desenvolvimento) o projecto que agora se começou a transformar em realidade. Para além da FUP e do IPAD, a criação da Faculdade de Direito na Universidade Nacional de Timor-Leste conta com o patrocínio do PNUD (Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento).

Foi o esforço conjugado de todas estas entidades que tornou possível a materialização de um projecto tão ambicioso, num curtíssimo espaço de tempo e que, para além de ser um imperativo de solidariedade com o Povo irmão de Timor-Leste, é motivo de grande alegria para todas as entidades envolvidas.

A coordenação do Curso de Direito, será transferida gradualmente para a tutela integral das autoridades timorenses ao longo dos próximos cinco anos de forma a constituir um factor estratégico da afirmação da auto-suficiência de Timor-Leste na formação e qualificação de quadros superiores para o sector da Justiça.

### Sobre o Curso

O curso de Direito da Universidade Nacional de Timor-Leste tem a duração de quatro anos mais o ano vestibular que arrancou agora. O ano vestibular consta do ensino da língua portuguesa, de propedêutica do direito e das tecnologias da informação e comunicação.

Sem prejuízo da admissão dos jovens que agora concluíram os estudos secundários, frequenta o curso um número elevado de titulares de altos cargos públicos e figuras de grande relevo na sociedade civil timorense. De entre 240 candidatos foram seleccionados 68, através da correcção de uma prova escrita, com identificação oculta, e de uma prova oral pública, incidindo sobre o domínio linguístico e cultura geral. Por delegação do Reitor da UNTL, o Júri dos Exames de Admissão foi presidido pelo Professor Pedro Bacelar de Vasconcelos, Coordenador Científico da comissão responsável e docente da Universidade do Minho.

No final do ano vestibular, em Julho, os estudantes serão submetidos a exame final, tendo em vista o acesso, já no ano lectivo de 2006/2007, ao primeiro ano do curso.

GCII@reitoria.uminho.pt

## III Colóquio Luso-Brasileiro "Globalização e (des)igualdades: os desafios curriculares"

Num mundo que se globaliza, cada vez mais, em termos económicos, sociais e culturais, discutir as questões da (des)igualdade, da diferença, e da inclusão escolar, constitui tarefa relevante para todos os educadores e professores que se pautam por critérios de justiça social.

Este colóquio pretende discutir o papel do currículo, entendido como instrumento de produção de identidades pessoais, marcadas por aspectos sociais e culturais. Torna-se, assim, importante reflectir sobre estas identidades nos diferentes níveis de ensino e no que diz respeito às distintas situações do processo curricular, nomeadamente: políticas educacionais e curriculares, avaliação, práticas de inovação, construção do conhecimento (tanto em organizações escolares, quanto em organizações não escolares), profissionalidade docente e multiculturalismo. É neste cruzamento de questões curriculares, analisadas a partir de diferentes perspectivas que se lança o repto a educadores, professores e investigadores para que coloquem no centro do debate a relação currículo((des)igualdade.

Campus de Gualtar, 9 a 11 de Fevereiro

### Contactos

Comissão Organizadora do VII Colóquio sobre Questões Curriculares (III Luso-Brasileiro) Universidade do Minho - "Instituto de Educação" - Departamento de Currículo e Tecnologia Educativa Campus de Gualtar, 4710-057 - Braga Tel: 00351 253 604 222 Fax: 00351 253 604 250 E-mail: silva@iep.uminho.pt

GCII@reitoria.uminho.pt

## Disco em Destaque



Goldfrapp "Supernature" 7/10

### Respostas às Curiosidades do desporto Universitário

- 1-1990
- 2-CMU corta-mato Açoteias 1996
- 3-1993
- 4-2
- 5-Carla Guimarães

## SUDOKU

	6		1	4		5	
		8	3	5	6		
2							1
8			4	7			6
		6			3		
7			9	1			4
5							2
		7	2	6	9		
	4		5	8		7	

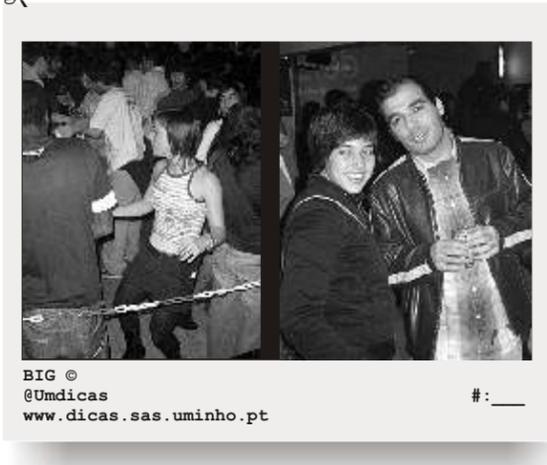
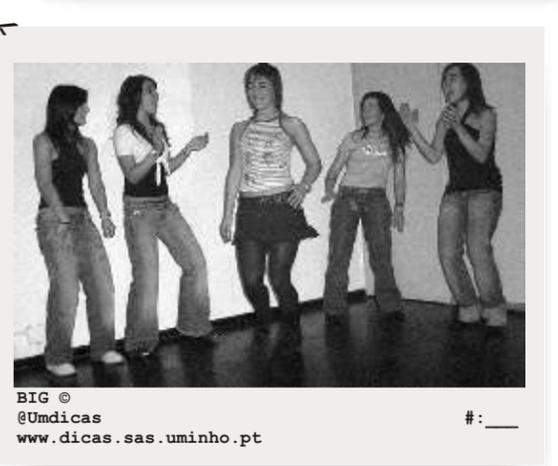
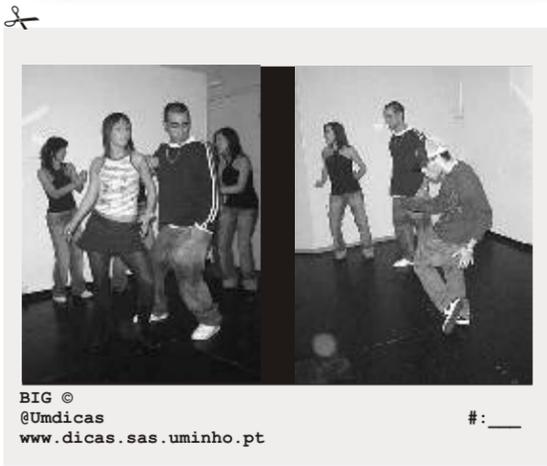
Os Goldfrapp voltam à carga com um excelente álbum dançável a extravasar glam-rock por todos os lados. Depois do lançamento da edição "Black Cherry" há dois anos atrás surge assim o "Supernature". Se o primeiro álbum da banda "Felt Mountain" se baseava em ambientes celestiais e puros, já o segundo álbum "Black Cherry" era claramente mais libertino e sensual. "Supernature" irrompe como um álbum pouco original e em muitos pontos coincidente com o "Black Cherry". Apesar disso é um álbum com óptima sonoridade electro-pop e bastante dançável, sendo que o single de lançamento "Ooh La La" deixa qualquer um colado à pista de dança.

### Alinhamento:

Ooh La La  
Lovely 2 C U  
Ride A White Horse  
U Never Know  
Let it Take You  
Fly Me Away  
Slide In  
Koko  
Satin Chic  
Time Out From The World  
Number 1

Site: [www.goldfrapp.co.uk](http://www.goldfrapp.co.uk)

Galeria Big. Recorta a tua foto e afixa na parede ou oferece a um(a) amigo(a). Há mais em [www.dicas.uminho.pt](http://www.dicas.uminho.pt)





Universidade do Minho

Universidade sem muros  
comunica | partilha | pertence



informa-te sobre a campanha de aquisição a preços especiais

[www.sas.uminho.pt](http://www.sas.uminho.pt)

| [intranet.uminho.pt](http://intranet.uminho.pt)

| [www.saum.uminho.pt](http://www.saum.uminho.pt)

marketing  
PRODUÇÕES PUBLICITÁRIAS

RUA QUINTA DA ARMADA Nº117 4710 BRAGA  
TEL. 253 257790/1 - FAX: 253 257792  
E-mail: [marketing@netc.pt](mailto:marketing@netc.pt)

**SPORTZONE**

Tudo para o desporto, incluindo a emoção.

[www.sportzone.pt](http://www.sportzone.pt)