

A conservação da Natureza

A conservação da natureza, também chamada ciência da conservação da natureza ou simplesmente conservação, é a designação dada aos princípios e técnicas que buscam a utilização racional dos recursos naturais e a protecção desses recursos numa perspectiva de sustentabilidade, ou seja, o “Desenvolvimento Sustentável”, que permite o seu uso mas garante a sua renovação. A conservação da nature-

za centra-se na manutenção do bom estado do ambiente natural, incluindo a fauna, a flora, os recursos minerais, a paisagem, os habitats e a biodiversidade, sem contudo excluir o uso humano de todos os ecossistemas.

Fauna é o termo colectivo para a vida animal de uma determinada região ou de um período de tempo. Zoólogos e paleontólogos geralmente usam o termo fauna para se referir

a uma colecção de animais tipicamente encontrados em um período específico ou lugar específico. Os Paleontólogos referem a uma sequência de cerca de 80 estágios de fauna, que são séries de rochas contendo fósseis similares. O nome vem da deusa romana Fauna, deusa da terra e da fertilidade. Fauna é também o nome dado aos livros que catalogam animais.



Ornitorrinco – Um animal em vias de extinção com o qual não brinco.

Realidades

Abril 2019

Nesta edição:

A natureza	1
Tipos de poluição na natureza	3
Chegou a Primavera	4
Ode à Natureza	5
Esta terra	5
Verde	6
Entrevista: Jardinagem da ARIA	7
Dança contemporânea	9
Nature and music	10
Ginno Vannelli	11
Emílio Zola	12
Sir Artur Conan Doyle	12
Charles Robert Darwin	13
Futsal feminino	14
Soylent Green	15
6 Filmes sobre fugas de prisões	15
Web Summit Lisboa	16
Cromoterapia	17
Cheesecake	17
Cartoon	18
Anedota	19
Informações	20

Flora que engloba botânica e ecologia é o conjunto de plantas (geralmente, apenas as plantas verdes) características de uma região, e objecto de estudo da florística. É possível elaborar uma flora de géneros, famílias ou, mais normalmente, espécies botânicas de um determinado local ou região (por exemplo: *Flora Brasiliensis* e *Flora Europaea*).



Tulipas, são tão bonitas.

Dicas importantes para preservar o meio ambiente:

1. Preserve as árvores.
2. Cuide bem dos cursos de água.
3. Não pesque em épocas de reprodução.
4. Nunca compre animais selvagens sem registo.
5. Cuide bem do seu lixo.
6. Reutilize, reaproveite e recicle tudo que for possível.
7. Reduza o consumo de água.
8. Reduza o consumo de energia elétrica.
9. Evite andar apenas de carro.
10. Compre apenas o necessário.

Luís Lérias e Sabrina Carvalho

Uma definição da natureza e as causas da sua destruição

Para melhor definição, interessa recorrer à natureza no sentido do universo e do mundo físico e também interessa fazer menção ao Homem que consegue alterar a natureza.

A natureza, no seu sentido mais amplo, é equivalente ao "mundo natural" ou "universo físico". O termo "natureza" faz referência aos fenómenos do mundo físico, e também à vida em geral. Geralmente não inclui os objectos construídos

pelo homem.

A palavra "**natureza**" provém da palavra latina *natura*, que significa "qualidade essencial, disposição inata, o curso das coisas e o próprio universo". *Natura* é a tradução para o latim da palavra grega *physis* (φύσις), que no seu significado original fazia referência à forma inata em que crescem espontaneamente plantas e animais.

O conceito de natureza como

um todo — o universo físico — é um conceito mais recente que adquiriu um uso cada vez mais amplo com o desenvolvimento do método científico moderno nos últimos séculos. Dentro dos diversos usos atuais desta palavra, "natureza" pode fazer referência ao domínio geral de diversos tipos de seres vivos, como plantas e animais, e em alguns casos aos processos associados com objectos inani-

mados - a forma em que existem os diversos tipos particulares de coisas e suas mudanças espontâneas, assim como o tempo atmosférico, a geologia da Terra e a matéria e energia que estes entes possuem.

Frequentemente considera-se que significa "entorno natural": animais selvagens, rochas, bosques, praias, e em geral todas as coisas que não tenham sido alteradas substancialmente pelo ser humano, ou persistem

apesar da intervenção humana.

Este conceito mais tradicional das coisas naturais implica uma distinção entre o natural e o artificial, entendido este último como algo feito por uma mente ou uma consciência.

As catástrofes ambientais a poluição dos oceanos e outras afectam a fauna e flora, e também por sua vez alterações feitas pelo homem, como a construção desordenada, o abate de árvores na floresta amazónica

etc.

O ser humano é o maior responsável pelos desastres naturais, como por exemplo: os plásticos são causadores de poluição nos oceanos, as embalagens que não vão para a reciclagem e que são abandonadas por nós, vão parar às praias. Isto é um desastre ambiental para todo um ecossistema.

José Almeida



Tipos de poluição na natureza

Poluição do ar: refere-se à contaminação do ar por gases, líquidos e fontes artificiais produzidas pelas actividades humanas.

Poluição da água: é a contaminação dos corpos de água por elementos físicos, químicos e biológicos que podem ser prejudiciais as plantas, organismos e actividade humana.

Poluição do solo: causada pela acção do homem e alteração do ambiente do solo.

São definidos de acordo com os poluentes introduzidos no meio ambiente.



Jorge Will

Chegou a Primavera

É um delírio!
Chegou a primavera
O florir do lírio
A beleza da hera

A andorinha a cantar
O brilhar do sol
Flores a germinar
A beleza do atol

A primavera é bonita
Ela faz-nos sonhar
Ela não necessita
Do tempo a piorar

Flores a desabrochar
A relva a crescer
A águia a voar
Tudo isto podemos ver!

A andorinha emigrou
De outros países
Ela chegou
Para nos fazer felizes



Primavera: Sandro Botticelli

Ode à Natureza

Mãe ou madrasta.
Mar ou terra.
Adorada por muitos homens.
Vítima do progresso da civilização.
Algoz de muitas vidas
Através de sismos, maremotos,
intempéries, incêndios.
Fauna e flora.
Biodiversidade.
Obra de um só Deus
Que lhe concedeu uma duração de vida.
Mundo de contrastes e perigos.
Vital ou fatal.
Mundo perdido na imensidão cósmica,
Mundo que vive a sua meia idade.
Quatro estações.
Noite e dia.
Testemunha do milagre da vida que come-
çou nos mares.
Sempre em transformação no tempo
E habitat de inúmeros mundos menores
Por toda a parte disseminados.



Francisco Costa

Esta terra

Esta Terra que nos envolve co-
mo um ninho
Que nos trata com tanto cari-
nho
Recebe tanta bofetada
Que a fazemos sentir como se
fosse nada!

O gato arranhava as unhas na
tábua lisa do meu coração
Alegre, por sentir que ainda
tinha o condão,
De me alterar os sentimentos
mais profundos,
Os seus olhos mostravam-me
imensos mundos!

A importância dos animais domésticos na nossa vida quer se trate de um simples canário ou periquito, a companhia de um animal doméstico, aquece muito a nossa vida. Eles dão-nos o “feedback” quando lhes damos atenção, retribuindo o nosso amor com a identificação de nós lhe pertencemos, em vez de serem eles a pertencerem-nos! Eu criei um gato desde os 3 meses, treinei-o, criei-lhe hábitos e ele até se vinha de noite aninhar no meu peito...

Eu gosto de animais, contento-me em os ter à minha volta, olhar para eles, contemplar os seus olhos meigos a pedirem liberdade, comida, abrigo, atenção... É muito importante adquirir um animal a pensar nas nossas prioridades, para depois não os abandonarmos à primeira dificuldade. É muito triste ver um animal abandonado, sem direcção...

José Pereira

Verde

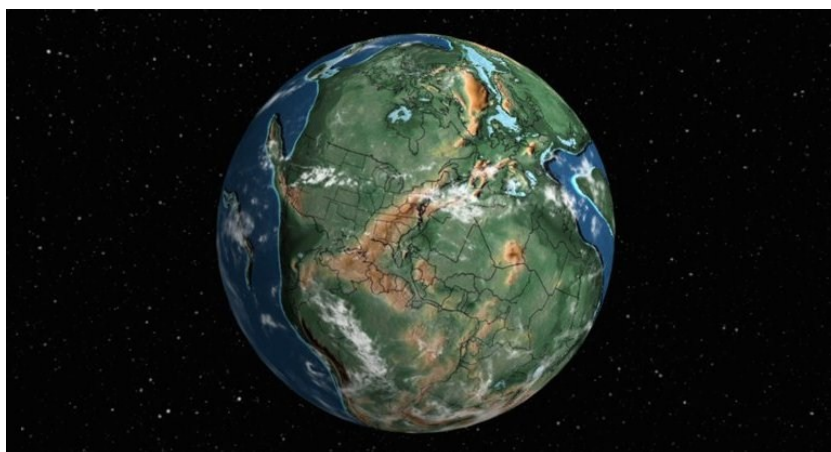
O mundo devia ser
Mais verde que azul
Pintado de norte a sul
Por caneta
De tinta permanente
Que sob o sol ardente
Desenhe bosques e florestas
Limando algumas arestas
Para tornar tudo perfeito

Mais verde que azul

Verde é a cor
Da relva que pisamos
Das árvores que respiramos
Dos vegetais que comemos
E da esperança que temos
Quando nasce uma criança
Que não sai da lembrança
Aguardamos contentes
Por uma boca sorridente

Mais verde que azul

Claro, escuro ou cinza
É um tom que merece
Como teia que se tece
Nota de destaque
E como tal há que
Ver se resplandece
Mais Terra, menos Oceanos
Porque o mundo devia ser
Mais verde que azul



Entrevista sobre a Jardinagem da ARIA

Entrevistados: Ana Mestre, Paulo Loureiro e Filipe Almeida



Formadora Ana Mestre (Esquerda) com os formandos Paulo Loureiro (Centro) e Filipe Almeida (Direita)

- Quais são as suas Formações Académica e Profissional?

Ana: Sou Arquitecta Paisagística e estudei na Universidade de Évora.

Paulo: Formando do curso de Jardinagem da ARIA

Filipe: Formando do curso de Jardinagem da ARIA

- O que é a ARIA?

Ana: A ARIA (Associação de Reabilitação e Integração Ajuda) já existe desde 1991 e é uma IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social).

A ARIA tem como objectivo a reabilitação e integração de pessoas com problemas de saúde mental e tem várias valências como: vários fóruns de sócio-ocupacionais; residências; formação profissional e ARIA jardins. ARIA jardins é um projecto de emprego na área da jardinagem.

- Como funciona a formação “Jardinagem e espaços verdes”?

Ana: 1º Recebemos as propostas feitas pelos técnicos e fazemos uma selecção dos formandos para os 2 tipos de cursos existentes.

O Curso de Formação Inicial (1500h) curso teórico-prático, com estágio em diversos locais e o Curso de Formação Continua (400h), curso teórico-prático sem estágio incluído.

- Quais são as suas funções na ARIA?

Ana: Dar formação de jardinagem na ARIA.

- Há quanto tempo trabalha nesta profissão?

Ana: Há 6 anos.

- Gosta do que faz? O que é que gosta mais?

Ana: Sim, gosto de tudo. Trabalhar com a natureza é prazeroso.

- Têm apoios suficientes?

Ana: Sim, gostaríamos de ter mais mas são suficientes.

- Quais são as principais funções dos formandos no curso jardinagem e espaço verdes?

Todos: Têm formação teórica e prática onde aprendem várias competências como: mondar; limpar canteiros; regar; aprender a trabalhar com a roçadeira; cortar relva; podar, entre outras.

- Considera que os formandos aderem bem à formação de jardinagem?

Ana: Sim, no geral aderem bem. Uns melhor e outros pior mas aderem bem.

- Os formandos têm tido boas saídas profissionais?

Ana: Há alguns formandos empregados mas regra geral não ficam imediatamente. Contudo há alguns que ficam empregados na nossa empresa ARIA Jardins e outros que conseguem por eles próprios. O nosso curso tem uma vertente de estágio em locais do Estado, e por isso nem sempre é fácil ficarem empregados.

- Que mais-valia existe na prática da jardinagem?

Paulo e Filipe: A pessoa está entretida e ocupada, além de diminuir a ansiedade. O contacto com a natureza é saudável e o trabalho com as máquinas é satisfatório.

- Considera que consegue aprender com os seus formandos?

Ana: Aprendo muita coisa, porque trabalho com pessoas muito diferentes. Há formandos que têm experiência em outras áreas, por exemplo nas obras, e por isso, trazem com eles técnicas que podem ser úteis para a actividade. Existe sempre partilha de saberes.

- Porque acha que há uma prevalência de formandos do sexo masculino nesta formação?

Devido, em parte, à força física. É um trabalho mais pesado e por isso não há tantas candidatas, embora as senhoras também apreciem muito cuidar das plantas e dos jardins.

- Qual a importância dos espaços verdes numa cidade?

Ana: É muito grande. É bom para a saúde física e mental, está provado cientificamente. Os espaços verdes reduzem o “stress” e ajuda a abstrairmo-nos do barulho dos carros. Ajudam a reduzir a ansiedade.

- Qual a importância de espaços verdes num hospital psiquiátrico, como o CHPL?

Ana: É também ótima para a saúde física e mental de cada pessoa.

Interessa-se por causas como o “Aquecimento Global”?

Claro que sim, temos de estar mais atentos ao clima. O ambiente também diz respeito à jardinagem e há até um módulo do curso que é sobre “sensibilização ambiental”.

- Acha que em Portugal há um bom desenvolvimento sustentável?

Ana: Está a começar a haver, ainda não estamos no ponto, mas começa a estar na “moda”.

- Qual é o seu jardim português preferido?

Ana: É uma pergunta difícil mas diria o Jardim da “Gulbenkian”, por ter uma paisagem e arquitectura diferente.

Paulo: Para mim, o Jardim Botânico da Ajuda.

Filipe: Jardim do Príncipe Real.

- Para terminar, quanto tempo leva a germinar uma rosa?

Ana: Depende, se for semeada não tenho a certeza, mas em estaca leva cerca de 1 ou 2 anos.



Equipa do jornal, formadora Ana Mestre, Paulo Loureiro e Filipe Almeida

Dança contemporânea

É um género de dança teatral que se desenvolveu em meados do século XX e, desde então, tornou-se um dos géneros mais conhecidos, especialmente no mundo ocidental.

Em termos técnicos, a dança contemporânea tende a combinar diversas qualidades de movimento, uma vez que não se prende às estéticas pré-estabelecidas. Cada projecto coreográfico compreende um projecto técnico, elaborado du-

rante o processo de composição.

Quanto à obra coreográfica contemporânea, ela apresenta formas e conteúdos diferentes e formatos diversificados - na dimensão, no número de intérpretes, nos lugares de apresentação - e, nela, o movimento do corpo estabelece múltiplas relações com os elementos plásticos (objectos, cenários) e sonoros e com as imagens virtuais”. Os elementos estruturais da dança são

movimento corporal, espaço e tempo. Têm como objectivo geral desenvolver as capacidades técnicas e criativas dos participantes, incrementando e estimulando o seu vocabulário e a sua qualidade de movimento, através de duas perspectivas complementares: o movimento articulado, detalhado e ponderado, que esculpe e é esculpido, e o movimento fluido, cuja forma se vai descobrindo através da dinâmica intrínseca do movimento.



Nature and Music

EN

Nature is music to the eyes, and music is nature in disguise. Music, like all forms of art instills in us a feeling of good disposition.

Happy music, lively music, love-related music can make us feel great.

Whether you listen to music in the car, at home or simply as background music, it can give us a satisfyingly comfortable sub-conscious feeling.

Nature in the same way can give us a peaceful, tranquil, bucolic state of mind, and to be surrounded by flora can instigate by its subtleness a sense of well being.

To see all this greenery, to smell the air, to see a leaf fall, hear a flowing brook a, and to listen to the chirping of birds, all of this is music to the senses.

In conclusion, as the world is full of depression and often

negative feelings nature through music and music through nature can help us alleviate some of the stress we experience in our daily lives.

IF we form a partnership with nature /music, we are forming a partnership with ourselves.

Natureza e Música

PT

Natureza é música para os ouvidos e música é natureza disfarçada.

Música, como todas formas de arte dá-nos uma boa disposição.

Música em todas suas formas pode-nos fazer sentir feliz e em paz como a natureza.

Música, como a natureza pode também dar-nos um conforto agradável /aconchegado ao nível do nosso subconsciente.

Também, pela sua subtilidade pode dar-nos uma boa vibração que acaba por ser exteriorizada para os outros.

Como vivemos num mundo de

stress causado por todas as tecnologias modernas, a natureza através da música e a música através da natureza pode libertar sentimentos positivos.

Se nós fizermos uma parceria com natureza, e fizermos uma parceria com a música, fazemos uma parceria con-



Ginno Vannelli

EN

Gino was born in Montreal, Canada, in 1952, and was one of the most charming and talented musician of his era, but little know here in Portugal.

Gino was very keen on English literature, but developed a passion for playing the drums at very young age. Gino's father was a barber who also sang

with Toni Bennett in his early years.

Gino was very ambitions and quite determined, so one he decided to go to the studio in L.A., Where he introduced himself to Herb Albert, one of the owners of the record label , and Gino landed a recording contract.

In ending, Gino has also done

Jazz albums and tributes to some of the poets and writers in English literature.

Getting to discover Ginno Vannelli is getting to discover a style of music that one might no necessary like at the beginning, but then it is like an acquire taste for wines or type of food.

PT

PT

Gino nasceu em Montreal, Canada em, 1952, e foi um dos mais encantadores e talentosos músicos da época, mas pouco conhecido em Portugal.

Gino gostava muito de literatura inglesa mas desenvolveu uma paixão para tocar bateria quando era muito novo. O pai era barbeiro, e cantou com Toni Bennett no início da carreira dele.

Gino era muito ambicioso e

determinado. Então um dia decidiu ir ao estúdio em L.A., onde se apresentou a Herb Albert, um dos donos da editora e assinou um contrato.

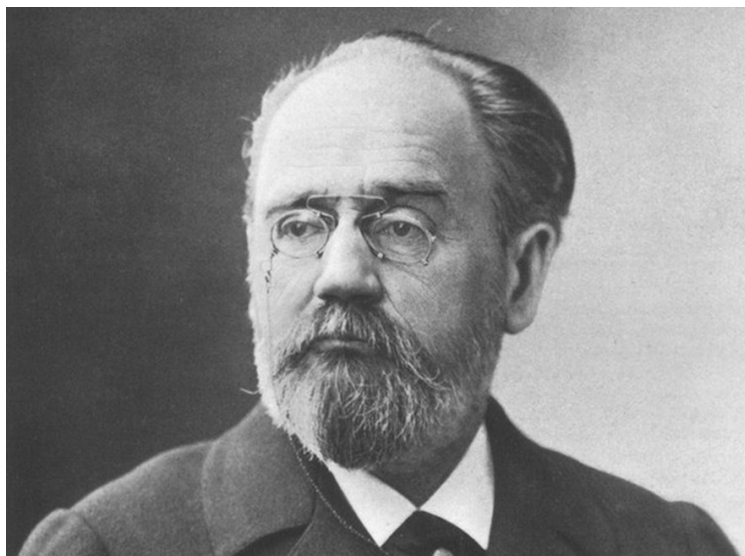
Gino também fez álbuns de Jazz em tributo a poetas e escritores da literatura inglesa.

Descobrir Gino Vannelli é descobrir um estilo de música que se pode não necessariamente gostar no início, mas que se vai adquirindo o gosto, tal como com um bom vinho e/ou uma boa comida.

Richard Lavita



Emílio Zola



Emílio Zola nasceu em 1840 e faleceu em 1902. Foi considerado o maior prosador francês do século XIX, a par de Vítor Hugo.

O seu realismo atinge o naturalismo fazendo dos seus romances traços bem vivos e reais da sociedade francesa da segunda metade do século XIX.

Os Rougon-Macquart são a história social e natural de uma família francesa durante o se-

gundo império e abrange uma vasta parte da sua obra.

Se Zola não fosse um notável escritor e um homem de princípios que sublimou os seus instintos teria sido um assassino.

Algumas das suas obras descrevem episódios sangrentos e dramáticos através da sua magistral pena.

O *Germinal*, a *Besta Humana*, a *Taberna*, a *Terra*, o *Regabofe* e *Nana* entre outros romances,

fazem de Zola um autor conhecido em todo o mundo.

O caso Dreyfus acontecimento que ecoou na sociedade francesa da época levou Emílio Zola a defender este homem um militar francês de origem judaica injustamente acusado pela justiça francesa.

Escreveu num jornal um artigo com essa intenção intitulado *J'accuse*.

Francisco Costa

Sir Arthur Conan Doyle e as histórias de ficção científica

Sir Arthur Conan Doyle nasceu em Edimburgo, em 1859 e morreu em 1930.

As suas histórias mais conhecidas são as de Sherlock Holmes e do seu inseparável companheiro, o Dr. Watson.

Mas este autor também foi, como Júlio Verne e H. G. Wells, um precursor da ficção científica. Por exemplo, em “O Mundo Perdido”, acompanhamos as aventuras de um grupo de exploradores na Amazônia, bem no interior do Continente

Sul-Americano, onde subsiste um mundo antediluviano e os dinossauros dominam.



Já noutros contos, originalmente intitulados: “The blurring of the lines”; “The poison belt”

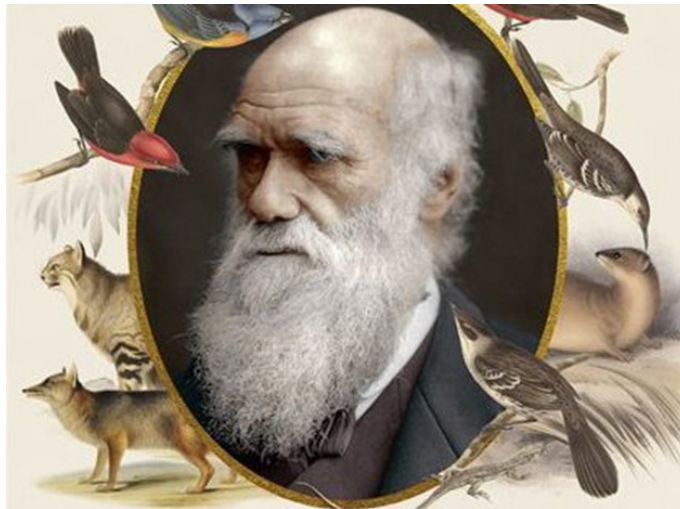
ou “When the world screamed; alude-se a catástrofes naturais ou ambientais.

As suas histórias de ficção científica antecipam a nossa era de consciência ecológica, preocupações ambientais e terrores catastróficos.

Sir Arthur Conan Doyle era um escritor bem à frente do seu tempo...

José Pereira

Charles Robert Darwin



Charles Darwin (fevereiro de 1809 / abril de 1882) foi um naturalista britânico que alcançou fama ao convencer a comunidade científica da ocorrência da evolução das espécies e propor uma teoria para explicar como ela se dá por meio da seleção natural e sexual. Estudou também medicina e teologia.

Embarcou numa viagem de cinco anos a bordo do brigue HMS Beagle, os seus escritos posteriores dão-lhe o reconhecimento como geólogo e fama como escritor.

Essa viagem teve a seguinte rota: iniciou-se em Plymouth “Reino Unido”, Tenerife, Cabo Verde, Bahia, Rio de Janeiro, América do Sul, todo o pacífico e Sudeste Asiático, África do sul, Bahia, finalizando novamente em Plymouth. Quando o Brigue HMS Beagle volta em Outu-

bro de 1836 era já uma celebridade no meio científico.

As suas anotações detalhadas mostram o seu dom para a teorização fornecendo uma visão social, política e antropológica sobre as regiões visitadas.

Esses estudos vieram aumentar a sua reputação como naturalista e foi um dos percussores no campo de ecologia.

Suas observações acerca da natureza levaram-no ao estudo da diversificação das espécies e, em 1838, ao desenvolvimento da teoria da Seleção Natural.

Segundo Darwin, o mecanismo para evolução biológica das espécies é a seleção natural, as espécies mudam ao longo do tempo e dão origem a novas espécies que compartilham um ancestral comum.

Em razão dos recursos limitados, os organismos com ca-

racterísticas hereditárias que favoreçam a sobrevivência e a reprodução tendem a deixar mais descendentes do que os demais, o que faz com que essas características aumentem em frequência, ao longo das gerações. A seleção natural faz com que as populações se tornem adaptadas ou cada vez mais bem integradas aos seus ambientes ao longo do tempo.

A seleção natural depende do ambiente e requer a existência de variações genéticas num grupo.

Charles Darwin teve importância em vários ramos da ciência, ecologia, geologia, biologia e foi considerado o pai da teoria da evolução.

Portugal Vence o Ouro nos Jogos Olímpicos da Juventude em Futsal Feminino

A selecção portuguesa sub-19 de futsal feminino conquistou a medalha de ouro nos Jogos Olímpicos da Juventude 2018, a decorrer em Buenos Aires. A prestação das jogadoras portuguesas na final, frente ao Japão, culminou num 4-1 favorável para Portugal.

Os quatro golos da equipa nacional foram marcados por Ana Sofia Simões Gonçalves, mais conhecida por Fifó. Além da conquista do primeiro lugar no torneio de futsal feminino, a selecção portuguesa foi simbo-

licamente distinguida nas categorias de Melhor Ataque (com 57 golos marcados), Melhor Defesa (com apenas cinco golos sofridos) e Melhor Fair-Play. Fifó foi ainda considerada a maior goleadora do torneio olímpico, tendo marcado 21 golos em seis jogos. «Estou orgulhosa da minha prestação e do trabalho das minhas colegas. Todas fizemos grandes sacrifícios para chegarmos até aqui e vencermos tudo», disse Ana Sofia, em declarações à Federação Portuguesa de Fute-

bol (FPF). «O prémio de Melhor Marcadora é de toda a equipa», rematou.

O percurso da selecção sub-19 de futsal feminino antes e durante nos Jogos Olímpicos da Juventude foi imaculado, marcado por vitória atrás de vitória. Na fase de apuramento, a equipa nacional venceu as selecções da Itália, do Azerbaijão e a Ucrânia, e nas fases seguintes derrotou as selecções do Chile, da República Dominicana, do Camarões, da Bolívia e do Japão.



Soylent Green

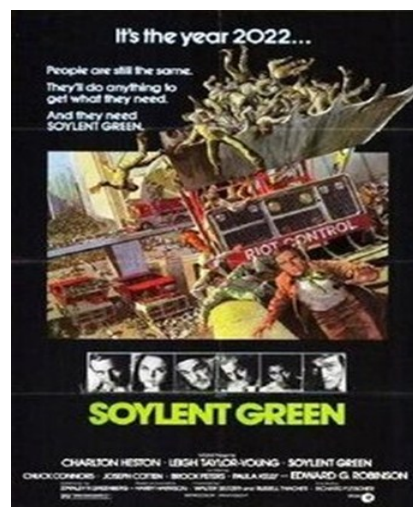
“Soylent Green” é um filme de suspense distópico americano de 1973, dirigido por Richard Fleischer e estrelado por Charlton Heston, Leigh Taylor-Young e Edward G. Robinson. Este filme é vagamente baseado no romance de ficção científica de 1966

“Make Room! Criar Espaço!” de Harry Harrison.

“Soylent Green” combina os gêneros processuais e de ficção científica da polícia; a investi-

gação sobre o assassinato de um homem de negócios rico e um futuro distópico dos oceanos em extinção e da humanidade durante todo o ano devido ao efeito estufa, resultando em poluição, pobreza, superpopulação, eutanásia e recursos esgotados.

Em 1973 ganhou o prêmio Nebula de Melhor Apresentação Dramática e o Prêmio Saturno de Melhor Filme de Ficção Científica.



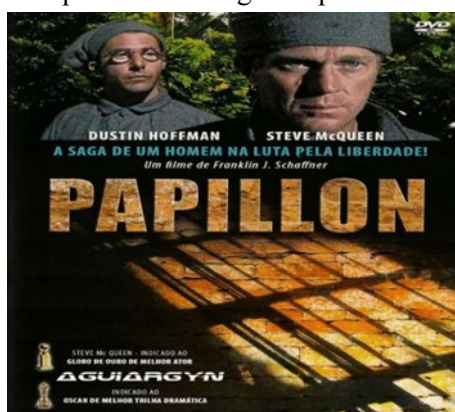
Paulo Casanova

6 Filmes sobre fugas de prisões

Para quem é fã desta temática eis alguns dos clássicos da sétima arte mais apreciados. São filmes intemporais sobre fugas de prisões.



Os Fugitivos de Alcatraz - Don Siegel (1979)



Papillon – Franklin J. Schaffner (1973)



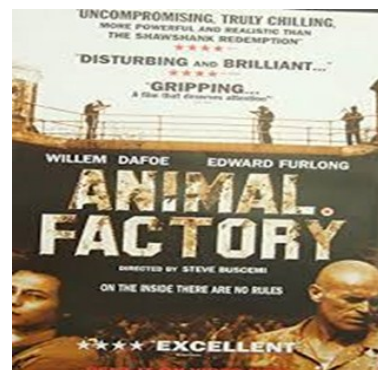
Os Condenados de Shawshank – Frank Darabont (1994)



A Grande Evasão – John Sturges (1963)



O Expresso da Meia Noite – Alan Parker (1978)



Escola de Criminosos (Animal Factory) - Steve Buscemi (2000)

Paulo Casanova

Web Summit fica em Lisboa até 2028

É oficial: A Capital portuguesa vai ser a “casa” da *Web Summit* até ao ano 2028. O maior evento/conferência de tecnologia no mundo será realizado anualmente em Lisboa por mais uma década.

A confirmação oficial foi feita no dia 3 de Outubro de 2018

“Estamos muito felizes por estar em Lisboa mais 10 anos” diz Paddy Cosgrave, empreendedor irlandês e co-fundador da *Web Summit*.

Um acordo foi assinado que prevê que a dimensão do evento duplique até ao ano 2022. E para além do aumento relativo

à sua dimensão, estima-se também que a contratação de pessoas para escritórios da *Web Summit* no país seja superior a uma centena.

Alguns dados sobre a última sobre a última edição da *Web Summit* (2018):



50.000

Participantes de 160 países

7.000

Presença de 7.000 presidentes executivos

200.000.000

O impacto económico directo estimado é de 200 milhões de euros nos hotéis, transportes e restaurantes

15.000

Empresas vão estar presentes

1.000

Investidores estarão presentes

67

Start-ups nacionais vão estar representadas

21

Conferências

Cromoterapia

A cromoterapia é um tipo de tratamento que consiste na utilização das cores para curar doenças e restaurar o equilíbrio físico e emocional do paciente. A palavra tem origem no grego «Khôma» que significa COR. Historiadores afirmam que no Antigo Egipto a cor através dos raios solares já era usada para o benefício do ser humano. Mais tarde no séc. XVIII, o cientista conduziu uma pesqui-

sa exaustiva a respeito das cores, concluindo que elas têm determinado efeito. Ele concluiu que o vermelho estimula, o azul suaviza, o amarelo causa alegria e o verde é relaxante. Contudo a cromoterapia só chegou ao Ocidente no séc. XIX.

Nos dias de hoje a cromoterapia está relacionada com as sete cores do espectro solar, e normalmente um suporte com

uma lâmpada de 25 *watts*.

É usada no tratamento, onde é colocado a 5 centímetros da pele, actuando durante aproximadamente 3 minutos.

Esta terapia tem muitos críticos na comunidade científica, que afirmam que no caso da cromoterapia, o efeito placebo é um factor muito importante na cura de alguns pacientes.



Sabrina Carvalho

Cheesecake



Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 2 pacotes de nata
- 1 embalagem de queijo creme
- 4 folhas de gelatina
- 1 pacote de bolachas tipo maria

Começa pela base, tritura-se as bolachas, junta-se a margarina e amassa com as mãos.

Calcar bem na base de uma tarteira. Deixar no frigorífico a endurecer.

Deixar as folhas de gelatina em água fria.

Enquanto se bate as natas, junta-se o leite condensado e o queijo.

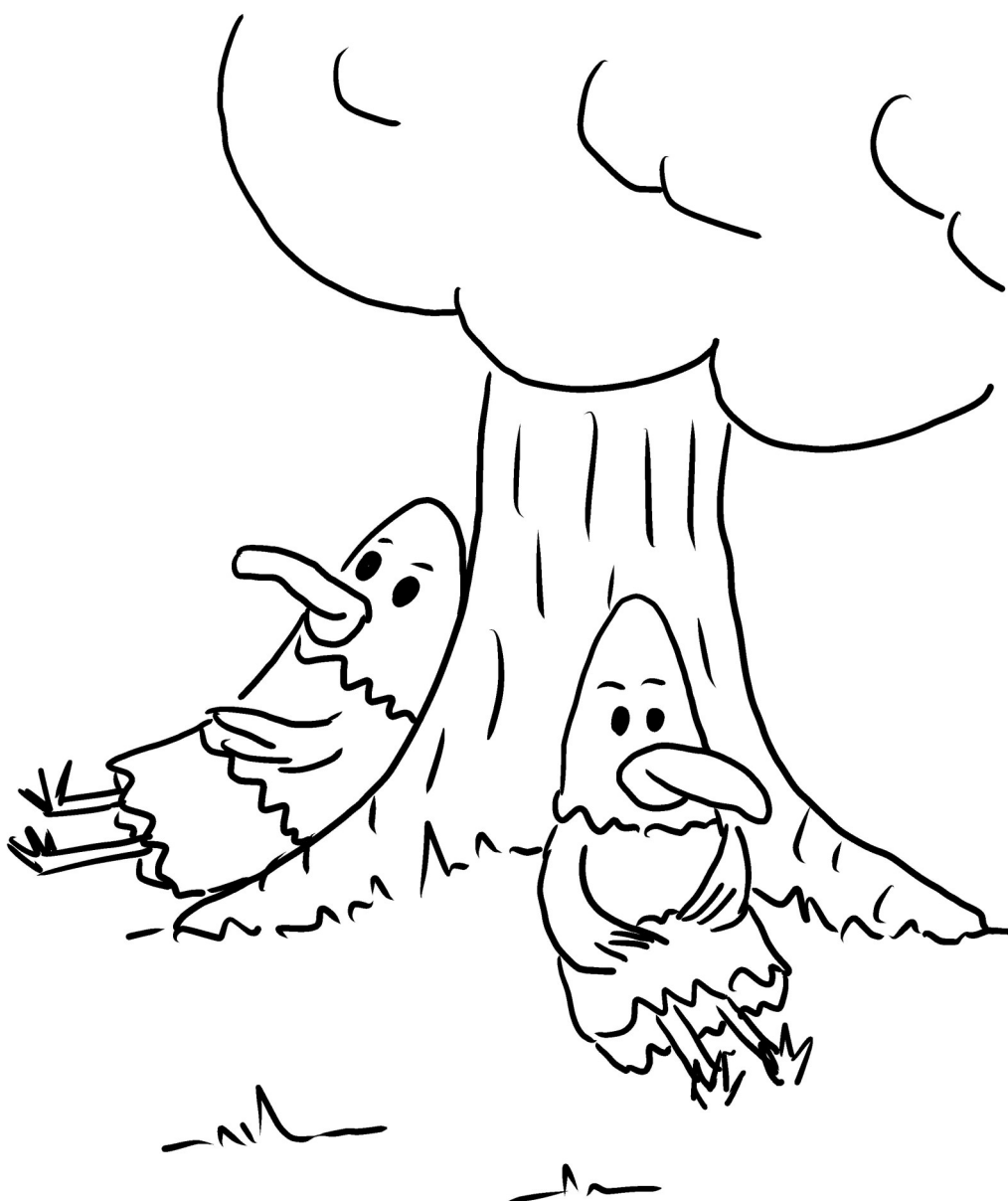
Retira-se a gelatina já amolecida

da numa taça grande e junta-se um pouco de água a ferver para a desfazer, o mínimo para que se dissolva.

Junta-se o preparado anterior à gelatina desfeita.

Coloca-se a mistura na tarteira e põe-se no frio para endurecer.

Sabrina Carvalho



"A NATUREZA É O SONHO QUE
AS ALMAS SONHAM EM COMUM."

FERNANDO PESSOA

Museu

Duas senhoras muito idosas vão visitar o Egipto, a dada altura perdem-se.

Nisto vêem um homem bêbado e resolvem perguntar-lhe:

- Olhe, desculpe, sabe-nos dizer onde fica o museu das múmias?

E o homem responde:

- Se não sabem voltar porque é que saem?!



Carlos De Carvalho Antunes

Participação:

Ana Lúdia Franganito
 Carlos de Carvalho Antunes
 Francisco Costa
 Ildo Quissongo
 Inês Lima
 João Meneses
 Jorge Will
 José Pereira
 Luís Lérias
 Paulo Casanova
 Pedro Meireles
 Richard Lavita
 Rui Fernandes
 Ruy Espirito Santo
 Sabrina Carvalho

Agradecimentos:

ARIA

Ana Mestre (formadora & arquitecta paisagista)
 Paulo Loureiro e Filipe Almeida (formandos)

Informações

Quer reduzir ou deixar de fumar?

O CHPL dispõe de uma Consulta para Redução do Risco Tabágico que tem como objectivo apoiar todos os fumadores que queiram parar de fumar ou reduzir a quantidade de tabaco ingerido.

Sendo uma consulta de iniciativa própria, qualquer pessoa pode fazer a sua inscrição directamente no Serviço Administrativo da Consulta Externa. Pode também pedir que um profissional de saúde faça o seu encaminhamento, através de carta ou da plataforma electrónica acessível aos referidos profissionais.

O programa de desabitação tabágica desta Consulta inclui tratamento farmacológico, técnicas de modificação comportamental e gestão da motivação. O seu funcionamento é em grupo, o que ao longo dos vários anos tem contribuído de forma significativa para uma melhoria dos resultados obtidos. Apareça para conversar connosco, será muito bem vindo(a)!

**Informação:**

Horário: Terça-feira, semanalmente, entre as 14:00-16:30 (primeiras consultas) e 17:00-19:30 (seguintes).

Local: Consulta Externa do Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa.

Contacto: 217 917 000, extensão 1223 /1339.

Morada: Av. Brasil, 53, 1749-002 Lisboa.

Equipa: Isabel Ganhão (Coordenadora da consulta-Médica Psiquiatra), Afonso Paixão e Miguel Trigo (Psicólogos Clínicos).

Marcação: Iniciativa própria ou através de encaminhamento.

