b.i
BOLETIM INFORMATIVO
225 | 3º trimestre 2022

asp | ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DOS PROFESSORES

Açores

Pensamento Positivo: Moda ou Verdade?

Viseu

Museu Nacional Grão Vasco
uma instituição cultural de referência

Atravessar o rio pelo caminho das pedras

Jacques Baptista

Projetos ASSP

Protocolos ASSP

Convocatórias

~~Lúdica~~ de Reflexão

ASSP Viagens

Nesta Edição

2 Moradas ASSP
3 Editorial

4 - 5 Açores
Pensamento Positivo: Moda ou Verdade?

6 Delegações
Algarve / Aveiro

7 Delegações
Beja / Coimbra

8 Delegações
Évora / Guimarães

9 Delegações
Leiria / Lisboa

10 - 11 Opinião
Atravessar o rio pelo caminho das pedras
Jacques Baptista

12 Delegações
Madeira / Portalegre

13 Delegações
Porto / Santarém

14 ~~Lúdica~~ de Reflexão

15 Projetos ASSP
Projetos das várias Delegações e transversais a todos os Associados

16 - 17 Viseu
Museu NacionalGrão Vasco *uma instituição cultural de referência*

18 Delegações
Setúbal / Protocolos ASSP

19 ASSP Viagens
Alojamentos ASSP

Contactos Estruturas ASSP

AÇORES
Praça da Autonomia Constitucional, 7 - Paim
9500-787 Ponta Delgada
Tel./Fax 296 286 034 | d.acores@assp.pt

ALGARVE
Rua Eng° Aboim Sande Lemos, 14, R/C
8000-544 Faro
Tel. 289 824 822 | Tlm. 933 535 047
d.algarve@assp.pt
Casa em Pechão
Tel. 289 723 744

AVEIRO
Rua da Aviação Naval, 35, LJ. E , Aveiro
3810-056 Aveiro
Tel. 234 049 798 | Tlm. 932 240 156
dd.aveiro@assp.pt

BEJA
Rua Infante D. Henrique,
Edf Escola Primária N.° 4
7800-318 Beja
Tel. 284 087 018 | Tlm. 969 172 537
d.beja@assp.pt

COIMBRA
Trav. dos Combatentes da Grande Guerra, n°3
3030-181 Coimbra
Tel./Fax 239 483 952 | d.coimbra@assp.pt

ÉVORA
Rua Chafariz D'El Rei, 31
7005-323 Évora
Tel./Fax 266 709 477 | Tlm. 967 804 246
d.evora@assp.pt

GUIMARÃES
Rua Alto da Bandeira, 23
4835-014 Creixomil
Tel. 253 512 369 | 253 103 466
Tlm. 967 532 787 | d.guimaraes@assp.pt

LEIRIA
Av. Combatentes Grande Guerra, 65, 1° Esq.
2400-123 Leiria
Tel./Fax 244 813 492 | Tlm. 966 260 077
d.leiria@assp.pt

LISBOA
Rua D. Dinis, 4 | 1250-077 Lisboa
Tel. 213 700 330 | Tlm. 937 354 776
d.lisboa@assp.pt

MADEIRA
Rampa do Forte, 2 - Santa Maria Maior
9060-122 Funchal
Tel. 291 229 963 | Fax 291 282 546
d.madeira@assp.pt

PORTALEGRE
Rua Capitão José Cândido Martinó, 1
7300-295 Portalegre
Tel./Fax 245 331 612
d.portalegre@assp.pt

PORTO
Praça General Humberto Delgado, n° 267,
2° andar, salas 9, 10 e 11
4000-288 Porto
Tel. 222 032 049 | Tlm. 929 030 804
d.porto@assp.pt

Casa da Torre
Rua da Torre, n° 208,4580-752 Sobrosa
Tel. 255 963 538 | Tlm. 931 736 357

Núcleo de V. Nova de Gaia
Rua Paula Vicente, 30,
4400-243 Vila Nova de Gaia

SANTARÉM
Rua Luíz Montez Matoso, 38
2005-145 Santarém
Tel./Fax 243 322 212
d.santarem@assp.pt

SETÚBAL
Largo da Misericórdia N° 7, 1ª andar B2
2900-502 Setúbal
Tlm. 937 760 907
d.setubal@assp.pt

VISEU
Rua 21 de Agosto, Edifício Viriato, BL 5A - 1° A
3510-120 Viseu
Tel. 232 449 099 | Tlm. 925 321 167
d.viseu@assp.pt

Resídências ASSP

AVEIRO
Rua Nova, 50 Santiago-Glória
3810-370 Aveiro
Tel. 234 373 230
residencia.aveiro@assp.pt

CARCAVELOS
Rua Pedro Álvares Cabral, 150,
2775-615 Carcavelos
Tel. 214 584 400
residencia.carcavelos@assp.pt

PORTO
Est. Interior da Circunvalação, 3201
4350-111 Porto
Tel. 225 106 270
r.saoroque@assp.pt

SETÚBAL
Avenida António Sérgio, 1
2910-404 Setúbal
Tel. 265 719 850 | Fax 265 719 851
residencia.setubal@assp.pt

Sede Nacional

SERVIÇOS CENTRAIS
Largo do Monte, 1 | 1170-253 Lisboa
Tel. 218 155 466 | 218 888 428 | Fax 218 126 840
www.assp.pt | info@assp.pt
Seg. a Sex. 9.00h-13.00h / 14.00h-17.30h

Ficha Técnica

DIRETORA
Ana Maria Morais
DIREÇÃO E ADMINISTRAÇÃO
Largo do Monte n.° 1 - 1170-253 Lisboa
Tel. 218 155 466 / Fax 218 126 840
info@assp.pt / www.assp.pt
PROPRIEDADE
Associação de Solidariedade Social dos Professores

COORDENAÇÃO EDITORIAL
ASSP Comunicação
CONCEÇÃO GRÁFICA E PAGINAÇÃO
Sandro Costa
IMPRESSÃO
Finepaper - Rua do Crucifixo, n° 32 -1100-183 Lisboa
REDAÇÃO
Largo do Monte n.° 1 -1170-253 Lisboa
assp.comunicacao@gmail.com

PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL DE DISTRIBUIÇÃO GRATUITA AOS ASSOCIADOS
Isenta de registo na ERC ao abrigo do DEC- REG 8/99 de 9/6 art.12° n°1 - A
Depósito Legal 36086/90
Número Avulso .....0,50 €
Assinatura anual solidária .....10,00€
Tiragem (n.°exemplares) 10 000

NOTA
A não adoção do Novo Acordo Ortográfico é da responsabilidade dos autores.

Ana Maria Morais
Presidente da Direção Nacional da ASSP

Não há vento que derrube raiz

Através dos meios de comunicação social, vamos tomando conhecimento das várias guerras que se vão travando por esse mundo fora.

Nos últimos dois anos e meio as notícias estavam cingidas à *guerra* contra a Pandemia COVID, que cada país travava da melhor forma que podia, tendo presente os meios de que dispunha e nada mais interessando!

Após Fevereiro/Março de 2022 a notícia mais importante para os Media passou a ser a guerra na Ucrânia, nada mais interessando do que se passava no mundo.

Cada país, cada entidade, cada instituição, cada empresa, cada pessoa, algures no decorrer da sua vida já enfrentou uma situação de *guerra*, ou porque viveu algo terrível para que não estava preparado, ou porque foi vítima de alguma situação impensável.

A *guerra* faz parte das nossas vidas!

A história da nossa Associação não constitui uma exceção ao que acabo de referir. Ela foi construída com um enorme espírito de solidariedade, e ao longo destes 41 anos tem atravessado, algumas vezes, *guerras* que a podem colocar em causa, pois ameaçam a sua sustentabilidade futura.

Chegados aqui importa tranquilizar os que têm ainda algumas dúvidas e dar uma enorme palavra de esperança e de agradecimento aos cerca 10 600 Associados, que se têm mantido firmes contra ventos e marés. A Associação está mais viva do que nunca, tem um conjunto de Programas e Projetos muito interessantes para o futuro, a situação financeira, embora agravada pelos elevadíssimos custos provocados pelo COVID nas Residências, encontra-se a recuperar, o Centro de Formação Alice Maia Magalhães tem um Programa sólido e consistente de uma enorme qualidade, que interessa aos docentes no ativo, e por último, a ASSP está em vias de assinar um conjunto de protocolos que serão muito importantes para o presente, mas principalmente para garantir o seu futuro.

Não há vento que derrube raiz, por isso nunca percam a esperança numa ASSP melhor e cada vez mais solidária.

Ana Maria Morais

INFORMAÇÃO

Solidariedade com o Povo da Ucrânia: o montante angariado pela ASSP até ao dia 22 de Agosto foi 3381€. Este valor será entregue na Embaixada da Ucrânia na primeira semana de Setembro.

Pensamento Positivo: Moda ou Verdade?

TEXTO Teresa Tomé - ESS

A Propósito de um encontro realizado na sede da Associação de Professores dos Açores subordinado ao tema "Pensamento Positivo: Moda ou Verdade?"

Parecemos existir num mundo de grande Paradoxo – Um mundo de Titãs habitado por formigas.

Vivemos em grandes arranha-céus, desfrutamos de obras de arte extraordinárias, viajamos em poderosas aeronaves, mas perante tudo isto que nós próprios construímos, consideramo-nos ínfimos de poder, insignificantes, incapazes e vulneráveis.

Aos poucos temos estado a mudar este paradigma, guiados por mestres de sabedoria, alguns dos quais bem próximos de nós.

Antero de Quental escreveu: "Esta revolução começa pelas serenas regiões da filosofia pura, (Ensaio: "Espontaneidade") e citando Condillac, acrescenta: ... reconstituindo o edifício maravilhoso da consciência, cria uma alma, um homem metafísico, sobrepondo e combinando sensações, como quem compõe um mosaico, peça por peça, enxadrezando seixos cortados e polidos.

Natália Correia, por sua vez afirma: "Estamos nas pernas de um projeto de sermos deuses".

Na prática os Mestres Orientais e alguns gnósticos ensinam: Quer queiras, quer não, tu és o criador da tua própria vida com tudo o que nela há.

Podemos exclamar: - Fantástico! Mas … e agora?

Cada pensamento que provoca uma emoção por menor que ela seja, é um pensamento criador. A emoção é a nossa forma de saber quando estamos criando, e as emoções são sentidas pelo corpo.

Como me sinto agora?

Se nos estamos a sentir bem, tranquilos, em paz, de bom humor, satisfeitos, seguros, alegres, estamos a atrair algo de bom para a nossa experiência.

Se estamos de mau humor, irritados, nervosos, ansiosos, inseguros, receosos, tristes é bom tratarmos de mudar os nossos pensamentos ou teremos mais motivos para continuarmos assim.

O que diz a ciência?

Os neurocientistas, concordam que o estado de ânimo pode, sim, influenciar o nosso organismo de várias maneiras. As hormonas associados ao stress têm grande influência na consolidação da memória, por exemplo.

Quando estamos muito stressados, secretamos mais hormonas e isso influencia negativamente todo o nosso ser.

A ideia de que pensar positivo faz bem, é aceite. Porém, o ser humano é uma soma de circunstâncias e, por exemplo, por mais que pensemos positivo os níveis de colesterol no sangue não vão diminuir. No caso do colesterol, dieta e exercícios são algumas das circunstâncias a serem consideradas, porém pensar positivo vai ajudar no processo.

Pensar Positivo é benéfico para a Saúde?

O coração bate melhor quando estamos com bom humor. Cientistas do Instituto Delfland de Saúde Mental, na Holanda, monitorizaram homens com idade entre 64 e 84 anos durante 15 anos. A incidência de enfartes e derrames foi menor entre aqueles que tinham uma atitude positiva. Os otimistas apresentaram ainda 55% menos risco de ter doenças cardíacas.

Longos períodos de irritação e melancolia influenciam a secreção de algumas hormonas. Nestes casos predomina a ativação do córtex das glândulas suprarrenais. Esse facto produz cortisona, que é um hormona imunossupressora, ou seja: Diminui a ação do sistema imunológico.

As glândulas suprarrenais, aliás, parecem ser um dos principais termómetros do pensamento positivo no nosso corpo.

Vida Profissional

A ciência não confirma a eficácia do otimismo na obtenção de sucesso profissional ou do êxito em qualquer outra atividade. Contudo, não faltam exemplos de que alguma coisa parece funcionar a nosso favor quando adotamos uma atitude "para cima". Vejamos o caso dos técnicos de futebol e do esforço que fazem para manter a sua equipa motivada.

Motivação é palavra de ordem dentro do vasto universo do pensamento positivo. No mundo dos negócios, ela veste uma roupagem elaborada, tem estratégias bem traçadas, baseadas no planeamento e na execução de metas.

Mas a motivação não age sozinha. Ela deve estar aliada ... justamente ao otimismo. Por outras palavras: ao pensamento positivo.

Estamos perante um paradigma diferente onde as pessoas têm disposição para criar um futuro com mais otimismo onde é assumida uma nova responsabilidade pela própria vida sem culpar ninguém por eventuais fracassos.

A humanidade chega-se à frente e consciente do seu verdadeiro poder assume as rédeas do próprio destino.

Delegação do Algarve

Evocando um algarvio ilustre

1900 – 1943

43 anos não é idade para morrer, principalmente quando se é portador de um espírito criativo e dinâmico invulgar, fundamental para o desenvolvimento do país atrasado em que se vivia.

Estamos a falar do Engº Duarte Pacheco, ilustre louletano: aos 17 anos ingressa no Instituto Superior Técnico onde se licencia em Engenharia Eletrotécnica; aos 25 é professor catedrático naquela instituição; aos 27 por unanimidade do Conselho Escolar assume a direção daquele Instituto e aos 29 anos ocupa pela primeira vez um cargo político ao ser nomeado Ministro da Instrução Pública. É sob a sua orientação que se dá início à construção dos edifícios do Instituto Superior Técnico.

A 1 de janeiro de 1938 é nomeado Presidente da Câmara Municipal de Lisboa e a 25 de abril do mesmo ano acumula estas funções com as de Ministro das Obras Públicas e Comunicações.

Duarte Pacheco promoveu e revolucionou o sistema rodoviário de Portugal chegando mesmo a nomear uma comissão técnica para estudar e elaborar um plano que pudesse levar à construção de uma ponte rodoferroviária sobre o Tejo, ligando Lisboa pela zona do Beato ao Montijo; iniciou uma profunda modernização dos serviços de Correios e Telecomunicações; planificou a construção dos bairros de Alvalade, Encarnação, Madredeus e Caselas em Lisboa.

Durante o seu ministério mandou executar inúmeras construções de Obras Públicas tais como a estrada marginal Lisboa-Cascais, o Estádio Nacional, a Fonte Luminosa, o Instituto Nacional de Estatística, a Casa da Moeda e o Parque de Monsanto. Fomentou também infraestruturas hidroagrícolas, a construção de centrais hidroelétricas e realização de obras nos portos de Lisboa e Leixões como noutros desde Viana do Castelo a Vila Real de Stº António.

O seu espírito criativo e dinâmico, a sua capacidade de trabalho, rigor e perspicácia associados a equipas técnicas de muita valia por si coordenadas, permitiu a relevância das obras implementadas em tão curto espaço de tempo.

"Se a contemporização do ministro com o regime é polémica a sua capacidade de fazer e fazer bem, nunca estiveram em dúvida".

TEXTO Professora Ausenda André,
Associada nº 5797

Delegação de Aveiro

Encantam no olhar, deliciam no sabor.

As ostras são dos moluscos mais apreciados nas várias partes do mundo, tanto como alimento, pois são super nutritivas, como pela produção das famosas pérolas.

Encantam no olhar, deliciam no sabor.

Algumas características específicas fazem da Ria de Aveiro um local de eleição para implementação de estabelecimentos produtivos de moluscos bivalves. Para além da sua proximidade às autoestradas, a troca de água constante, rica em fitoplâncton, favorece a produção destes bivalves na zona intertidal (entre marés). À laguna aveirense juntam-se, como boas produtoras, as zonas do Alvor, Formosa e o estuário do Sado.

É no Canal de Mira, que se inicia junto ao Forte da Barra de Aveiro e se prolonga para sudoeste, até ao município de Mira, banhando, entre outras, a bela praia da Costa Nova, que podemos encontrar o negócio de aquacultura de bivalves, do biólogo Francisco Aveledas.

Foi ele que nos informou que o ciclo de exploração de uma ostra dura aproximadamente 3 anos. As sementes das ostras-do-pacífico, *Crassostrea gigas*, são adquiridas em França, com cerca de 6 mm para serem engordadas, já em Portugal, realizando sucessivos desdobramentos e triagens até atingirem o tamanho/peso comercial.

Após chegarem ao Canal de Mira, onde estão os viveiros, as ostras são colocadas em sacos de cultivo, com malha adequada à sua dimensão. À medida que estas se desenvolvem, vão sendo desdobradas para sacos de malha maior, até uma densidade de 100-120 peças/saco.

Por essa altura, ficarão nos sacos até terem 80-100gr, após o que são vendidas aos mercados comunitários (em especial a França) e cerca de 50% ao mercado nacional.

Uma ostra pode viver até 20 anos, desde que tenha garantidas as condições essenciais à sua sobrevivência. Uma vez que se alimentam de fitoplâncton e nutrientes em suspensão na água, não têm necessidade de qualquer suplementação, tornando este cultivo um dos mais sustentáveis do mundo, do ponto de vista ambiental (isto é válido para todos os bivalves: berbigão, amêijoas, ostras, etc).

Portanto, podemos deliciar-nos à vontade, comendo ostras ao natural, só com um pouco de limão, assadas no forno ou em sopa, que não estamos a prejudicar o ambiente. A única queixa poderá vir, eventualmente, do nosso orçamento familiar.

TEXTO Maria Helena Malaquias
Associada nº 17845

Delegação de Beja

Um Monte de Estrelas e de Xistos

Fonte - www.aldeiasdoxisto.pt/pt/noticias/aldeias-do-xisto-certificadas-como-destino-dark-sky/

«O alojamento Agroturismo Xistos (…) inserido na Herdade Monte da Ponte, no limite do concelho de Beja, junto ao concelho de Mértola, é uma exploração agropecuária que valoriza a prática de uma agricultura sustentável e a preservação e o respeito pelo meio ambiente. Pretende ser também um espaço que incentiva ao turismo distintivo e pedagógico resultante da oferta de experiências, provenientes de múltiplas parcerias, que ofereçam a vivência de experiências únicas e momentos especiais (…).»

Fonte - www.escapadarural.pt/casa-rural/baixo-alentejo/agroturismo-xistos

E foi já em 25 de junho último que a Biblioteca Municipal de Beja José Saramago, em parceria com o Agroturismo dos Xistos, ofereceu, mais uma vez, aos utentes/munícipes bejenses, a possibilidade de assentarem os pés no espaço rural da planície alentejana, enquanto os olhares de todos subiam ao(s) céus noturnos, através de uma palestra do Observatório Astronómico do Alqueva, e de um telescópio especialmente preparado para o efeito.

Assim, num tempo e num espaço, como o do Alentejo, particularmente sujeito à pressão de monoculturas intensivas como, por exemplo, a do olival, serão sempre importantes iniciativas valorizadoras do entendimento, quer da finitude dos recursos do NOSSO planeta, quer da necessidade de preservação e de respeito de um ambiente que é, afinal, pertença de todos.

Entre estrelas e xistos, com o tempo de umas, e com a matéria dos outros, temos de ser capazes de construir, tanto globalmente, como localmente, o futuro de um Planeta no qual seja possível haver lugar, e tempo, para TODOS.

Delegação de Coimbra

Encerramento das Actividades 21/22 com Sardinhada e Teatro

Foi uma animada tarde de convívio a que vivemos no dia 29 de Junho. Por causa da Covid 19 o número de inscrições foi limitado a 40 participantes pelo que a lista foi preenchida rapidamente. O caldo verde com broa e as sardinhas acompanhadas de pimentos assados, batatas cozidas e salada estavam uma delícia e não houve esperas graças ao profissionalismo da D. Maria José, D. Noémia, D. Manuela e do colega Vice-Presidente para a Área financeira, Dr Arménio Nogueira, que apanharam muito calor, mas fizeram um trabalho notável. Bem hajam todos! Depois das sobremesas os participantes e outros convidados assistiram à peça de Teatro "Contradições" de António Torrado apresentada pelas alunas que frequentam a Actividade Teatro que fez rir e animou ainda mais os participantes e foi muito aplaudida. Obrigada à nossa Formadora de Teatro, Drª Manuela Nogueira. Podem ver o vídeo no FB em ASSP-Delegação de Coimbra.

As Actividades decorreram normalmente e algumas continuaram em Julho.

A Cerâmica funcionou na Escola Secundária Avelar Brotero onde, por gentileza do Director, está instalada a mufla oferecida pela Drª Maria Laura Mendes. Tem sido uma Actividade de sucesso orientada pela Formadora Verónica Rebola.

Durante o mês de Julho fizeram-se as inscrições para as Actividades que irão funcionar no ano lectivo de 2022/23 e que constam do cartaz. Ainda há algumas vagas.

A partir de Setembro voltamos a ter um **quarto** com duas camas e casa de banho privativa à disposição de quem queira ou precise de se deslocar a Coimbra. Venham visitar-nos!

Boas férias para todos!

Delegação de Évora

Celebrar Abril – Celebrar a Mulher de Abril

O meu 25 de Abril *, por Manuela Oliveira

(…) Eu lia tudo o que me vinha parar à mão. De Sartre a Camus, de Simone de Bouvoir a Manuel Bandeira. E ai de quem chegasse à tertúlia do café sem ter lido a Rosa Luxemburgo, da qual se tinha falado na anterior... Jack Kerouac foi a "Bíblia" que, para mim, substituiu o grego Zorba (entre os amigos e a Biblioteca da Universidade, iam-se arranjando os livros, sem ter de os comprar). Ouvíamos Jacques Brel num ambiente escuro, só com uma lâmpada amarela para dar o tom do "Port de Amsterdam". Serge Regianni falava de deserção. No cinema, quanto mais difícil era o filme, mais se debatia, do "Eclipse" aos "Morangos Silvestres", passando por toda a "Nouvelle Vague" francesa e pelo cinema russo.

Andei num estonteamento pouco consciente, distribuindo panfletos sobre o 1° de Maio ou a luta das mulheres (sobre alguns, só mais tarde percebi que eram do Partido Comunista). Dos EUA, chegavam os ecos das lutas contra a Guerra do Vietnam, do "dream" de Martin Luther King e ouviam-se as canções da Joan Baez, de Pete Seeger e de muitos outros. Tudo aquilo me fazia querer ser rebelde e livre, mesmo sem saber bem o que isso significava. A ordem era ler tudo, ver tudo, debater tudo - uma formação intensiva em política, sociedade, artes.

No fim dos anos 60 ouvia falar das eleições para a Assembleia Nacional e lia os manifestos da oposição Democrática que me chegavam às mãos e lá me fui inscrever para poder votar contra o regime de Salazar/Caetano (não deu resultado, porque numas férias, as instituições de regime pediram mais elementos para instruir o processo de inscrição como eleitor e, como poucos estavam em Coimbra, a maioria não pôde votar...). Respirava-se conspiração, oposição, lutas contra isto e contra aquilo, nomeadamente contra a guerra colonial. Uma Universidade elitista e podre, uma sociedade extremamente desigual, mulheres sem direitos, censura feroz, prisões políticas, a guerra colonial como destino para muitos estudantes, foram as achas para uma fogueira de descontentamento geral na academia.

(…)

* 2° excerto do texto apresentado na celebração do 25 de Abril, em 26/04/2022. Por ser longo e importante, o testemunho continuará a ser publicado nos próximos BI.

TEXTO Manuela Oliveira, geógrafa, professora, autarca em Portel de 1979-1984, Diretora de Centro Histórico de Évora, aposentada, voluntária. Associada n.º 18994.

Delegação de Guimarães

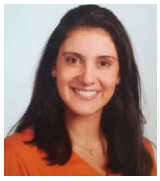
Terapias do século XXI

O cérebro é a unidade central de processamento da máquina mais eficiente alguma vez concebida - o corpo humano. Nas últimas décadas, o desenvolvimento tecnológico da medicina tem permitido viver mais tempo e com melhor qualidade de vida.

Contudo, o nosso cérebro não parece estar preparado para tal longevidade, começando a revelar algumas debilidades, vulgarmente designadas de demências. As doenças neurodegenerativas constituem a principal causa de desenvolvimento de demência, sendo a mais comum a doença de Alzheimer. A comunidade científica dedicou-se ao desenvolvimento de estratégias farmacológicas para bloquear a sua progressão e/ou inverter o processo neuropatológico associado ao Alzheimer.

No entanto, fármacos com potencial de mitigação da doença no cérebro de pequenos roedores mostraram-se, *a posteriori*, ineficazes em pacientes humanos. Este cenário levou a que os investigadores se voltassem para abordagens alternativas e totalmente disruptivas relativamente à via química.

Uma das mais promissoras consiste na aplicação de estímulos físicos (óticos, mecânicos ou outros), aos quais estamos naturalmente expostos ao longo da vida e que poderão estar associados a efeitos preventivos, ou mesmo terapêuticos, contra a neurodegenerescência que ocorre em pacientes com Alzheimer. Pouco credível…? Certo é que se percebeu que estes estímulos inovadores apresentam um potencial enorme para interferir com diferentes aspetos neuropatológicos que a caracterizam; além de destruir e acelerar a remoção dos agregados proteicos que se acumulam entre os neurónios, mostram-se eficazes na recuperação da atrofia cerebral ao promoverem a proliferação neuronal e o reparo de danos celulares, nomeadamente no DNA. A aplicação destes estímulos no cérebro foi ainda associada à recuperação/melhoria de funções cognitivas e da memória. Assim, vários estudos se têm dedicado ao desenvolvimento de soluções terapêuticas alternativas não-farmacológicas com esperança de que, um dia, estas abordagens possam revolucionar o contexto terapêutico atual da doença de Alzheimer e outras doenças neurológicas.



TEXTO
Francisca Monteiro
Doutoranda da Universidade do Minho

Delegação de Leiria

Clube do Livro

TEXTO Celme Pedreiro (membro do Clube)

Foi por iniciativa da associada Amélia Pais que em 2004 se começou a reunir o **Clube do Livro**, actividade cultural da nossa Delegação que ainda hoje se mantém, com a mesma dinâmica essencial e o mesmo espírito que a sua fundadora e coordenadora lhe imprimiu.

Em Dezembro de 2012, o espaço onde se reunia o Clube passou a ser designado "Sala Amélia Pais", homenageando a sua fundadora, falecida em Maio desse ano. Deu-se de imediato continuidade ao Clube, sob orientação da associada Augusta Macedo, com as mesmas participantes e/ou outras que pontualmente se lhes juntam. E assim, um grupo de associadas ou amigas da ASSP continua a reunir-se com regularidade na última 5ª feira de cada mês, para partilhar "leituras" de uma obra de ficção romanesca, escolhida consensualmente no final de cada sessão, entre as eventuais propostas ou sugestões das "tertulianas" presentes. Uma partilha sempre enriquecedora, a permitir perspectivas diferentes, quantas vezes absolutamente inesperadas e até surpreendentes, de cada romance lido.

Suspensas por imposições da pandemia Covid, já foram retomadas as reuniões mensais, por enquanto em espaço mais alargado, na sala principal da delegação, para permitir o devido distanciamento.

A próxima tertúlia será na última 5ª feira de Setembro e aqui fica o convite para que se junte ao Clube. Ou atente na imagem ilustrativa de alguns dos livros já lidos e, se os não conhece, deixe-se tentar e embarque na viagem sempre renovada que a sua leitura poderá proporcionar.

Delegação de Lisboa

Conferência dos Oceanos – Lisboa

Nota prévia: Vamos tentar escrever sobre um tema demasiado complexo com as poucas palavras de que dispomos

Os perigos que assolam os oceanos são tantos que enfrentamos "uma urgência oceânica", equivalente à do clima (a)

A II Conferência dos Oceanos trouxe a Lisboa milhares de participantes. Portugal e Quénia copresidiram a esta magna assembleia com a Esperança de que seja um marco para a consolidação de um "nexo Oceanos-Clima", absolutamente fundamental para a estabilidade climática da Terra. O evento realizou-se num momento decisivo em que o mundo mobiliza esforços para promover soluções que permitam alcançar, ***até 2030***, os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (DOS)*. Não podemos continuar com retórica política, sem efeito prático! Já estamos a viver em **emergência climática**, mais depressa do que pensávamos: altas temperaturas, grandes incêndios, degelos glaciares, inundações e cheias súbitas, etc.
A extrema gravidade do *aquecimento global* exige uma maior coação política sobre governos que ainda não tomaram medidas sobre a crise ambiental. Garantir a **Sustentabilidade Ambiental**, com o uso dos recursos naturais de forma responsável, para que existam e possam ser aproveitados pelas próximas gerações, não pode ser um conceito vão!

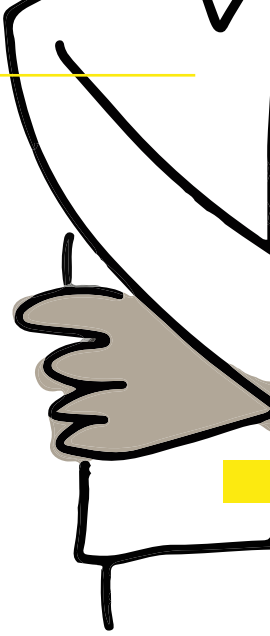
Os Professores têm um papel essencial na sensibilização dos jovens, cidadãos de amanhã, que terão uma responsabilidade acrescida no futuro do Planeta Terra

Os Oceanos fornecem quase metade do oxigénio que respiramos e da sua biodiversidade dependem três mil milhões de seres humanos. Todos os anos oito milhões de toneladas de detritos plásticos são lançados ao mar! Uma bióloga portuguesa deu nome a essa *espécie resistente, duradoura e invasora, criada por nós:*
Plasticus maritimus.

Outros problemas como a acidificação, a pesca ilegal não declarada e não regulamentada, a perda de habitats e de biodiversidade comprometem a saúde dos mares. As populações de peixes estão ameaçadas! Só será possível uma gestão sustentável com a aplicação de tecnologia verde e utilização inovadora dos recursos marinhos.
A Cimeira terminou com a assinatura da DECLARAÇÃO DE LISBOA** pelos responsáveis mundiais. Segundo os organizadores, *há esperança de que haja vontade política* para travar o declínio dos oceanos.

(a) FRASE CHAVE de António Guterres
**Wikipédia Agenda DOS 2030*
*** www.dn.pt*

Atravessar o rio pelo caminho das pedras



TEXTO Jacques Baptista

Na nossa forma de cultura, o dinheiro é ainda um assunto tabu. Não se diz quanto ganhamos, não se diz quanto temos e muitas vezes nem dizemos quanto gastamos. Mas essa cultura é para a nossa vida pessoal. Quando se fala de instituições como a ASSP a "cultura" tem que ser forçosamente diferente: é indispensável dizer quanto ganhamos, quanto temos e quanto gastamos, e mais importante ainda, quanto gastaremos.

Para cuidar do rigor das contas temos Contabilistas Certificados, Revisor Oficial de Contas, Conselho Fiscal e acima de tudo, o escrutínio dos associados através das diversas assembleias previstas nos Estatutos. Em última análise, é aos associados, verdadeiros "donos disto tudo", que cabe tomar decisões de fundo quando para isso, e nos lugares apropriados, são chamados.

Falemos então do dinheiro da ASSP e dos equilíbrios que neste domínio são sempre desejados, mas nem sempre possíveis.

Há alguns anos, correu a notícia de que um famoso industrial português havia tentado pagar uma conta num restaurante com um cartão multibanco, tendo o mesmo sido recusado, aparentemente por falta de provimento. Rico, mas sem liquidez. A ASSP encontra-se numa situação paradoxalmente semelhante.

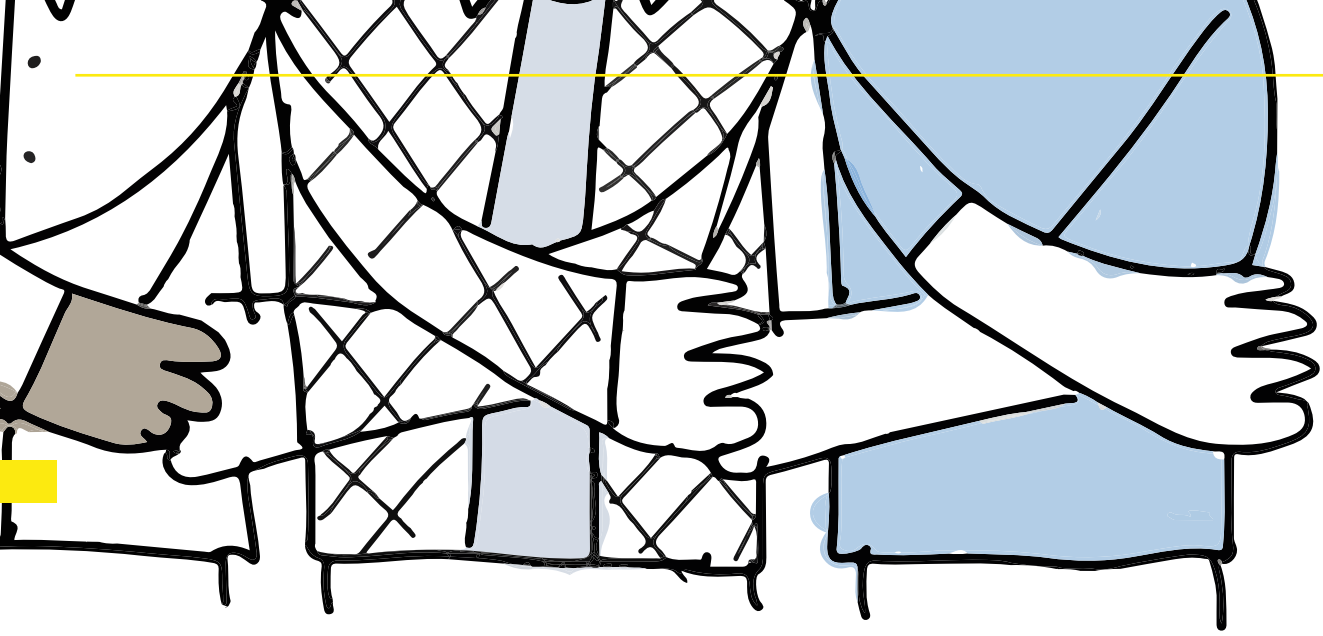
Vejamos.

Somos uma associação "rica". Temos um património físico – doado ou adquirido - apreciável, um património humano de centenas de dedicados voluntários e colaboradores, um património logístico que alcança todo o país, e mais que tudo isso, um património de insofismável valor: os nossos quase onze mil associados movidos pela mais nobre das motivações, a Solidariedade.

A nossa imagem perante a banca está negociada e limpa, a nossa imagem perante o fisco/segurança social está integralmente cumprida.

Somos ainda "ricos" por outra razão. Temos uma missão que ao longo dos nossos 41 anos tem vindo a ganhar forma nas diversas áreas em que nos envolvemos:

- As nossas Residências para idosos, prestadoras de serviço de muito alta qualidade, construídas graças ao esforço de todos e suportadas em parte pelos seus utentes e sem qualquer financiamento do estado.
- As nossas Delegações, de norte a sul e ilhas, com as suas múltiplas atividades e, em muitos casos, espaços para estadias temporárias.
- Os meios de comunicação com os associados, quer os suportados digitalmente, quer os físicos, como este BI que vos chega regularmente às mãos e que, número a número, ambicionamos que seja útil.
- Uma soma apreciável de Projetos, todos vocacionados para dar resposta a problemas prementes dos Associados, em particular os mais vulneráveis.
- As muitas dezenas de Protocolos com empresas e instituições, que conferem vantagens aos portadores do nosso cartão de associado.
- O Centro de Formação Alice Maia Magalhães, em pleno e apreciável ritmo de funcionamento, concebido de raiz na nossa Associação e que se encontra certificado pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua de Professores e em processo avançado de certificação pela DGERT.



Mas afinal, quem paga toda esta "riqueza"?

As nossas fontes de receita são bem claras e devidamente manifestadas: as quotas dos Associados, as mensalidades dos utentes das Residências, as contribuições feitas a partir das declarações do IRS, as receitas dos projetos e do Centro de Formação, as doações e subsídios. De tudo isto se dá conta pública e adequado fundamento em sede própria.

É sobre o referido leque de fontes que se abateram, nos últimos anos, os grandes algozes do país e do mundo: uma Peste chamada COVID, uma Guerra chamada Ucrânia, uma Fome chamada Crise, e todo o cortejo de constrangimentos e incertezas. E se tudo isto teve consequências para o Mundo, também a ASSP, como não podia deixar de ser, se ressentiu.

Perante o disparo das exigências sanitárias e, de uma forma geral, do custo de tudo – alimentação, energia, salários – a loja da esquina resolve rapidamente o problema: aumenta o preço das mercadorias que vende. É assim que funciona o mercado.

As leis do mercado para a ASSP são muito diferentes. Como é natural, as nossas Assembleias reagem muito mal a propostas de aumento de quotas ou de comparticipações. O nosso quadro financeiro atual mostra-se carregado de nuvens que têm que ser encaradas com muita seriedade e determinação. Como reencontrar o equilíbrio de que tanto precisamos, neste momento em que vivemos **momentos muito difíceis e com expectativas mais difíceis ainda**?

Só se vê uma solução: *atravessar o rio pelo caminho das pedras*!

Como podemos fazer isto? Todos, Associados e Dirigentes, são chamados a aceitar HOJE, este desafio.

- Reduzir custos sem prejudicar a qualidade do serviço – está a ser feito com resultados positivos, mas não chega.
- Divulgar e participar nas nossas iniciativas, protocolos e projetos, com particular ênfase nas atividades do Centro de Formação.
- Participar energicamente e intervir nas atividades das Delegações e nas Assembleias da ASSP.
- Divulgar as nossas Residências.
- Fomentar junto de todos – Associados ou não – a importância de colocar o número de contribuinte da ASSP em sede de declaração do IRS no campo destinado a apoio a IPSS.
- Finalmente, e o mais importante, contribuir para um aumento **significativo** do número de Associados de forma a compensar e exceder os que, por algum motivo, deixam de o ser. Depende de cada um de nós. Cada Associado TEM QUE passar a ser um verdadeiro divulgador desta nossa causa, angariando outros Associados. Para isso, é fundamental que cada um de nós perceba que este nosso grandioso ato de Solidariedade é um verdadeiro privilégio para o qual devemos sentir a obrigação ética de convidar outros.
- Reinventar e pôr em prática formas de comunicar com os Professores no ativo, dando-lhes a conhecer o Projeto global da ASSP como Associação de todos os Professores.

Alguém disse que é nos momentos difíceis que o ser humano mostra o seu melhor.

Este é um momento difícil.

E este é um **apelo** para que todos nos mobilizemos na busca de soluções.

Delegação da Madeira

No tempo das cerejas

No tempo das cerejas – É uma autobiografia ficcionada, abarcando os períodos da infância e adolescência de uma jovem, entretecida com o relato das suas vivências no âmbito da família e no meio escolar. O fio narrativo acompanha os primeiros estudos, realizados num colégio de tradição conservadora e, posteriormente, o desfiar das crises juvenis, descobertas e conflitos vividos no Liceu do Funchal. Daí que, embora enquadrado numa época passada, o livro possa levar a refletir sobre os jovens e a sua relação com a escola.

A narrativa é intercetada pelo colorido da presença de pessoas únicas que, por razões várias, impressionaram a protagonista. São seres anónimos da sociedade cuja memória resgata, inserindo-os, como recortes num álbum de vida, nos capítulos intitulados Figuras de Estilo. A completar o conjunto, surgem ainda pequenos apontamentos, Entre parêntesis — uma receita ou uma referência com toque de humor.

No tempo das cerejas é uma história das pequenas coisas que a História não conta, mas das quais também é feita, emoldurada pelo ambiente urbano na Madeira, antes do 25 de abril; um tempo não muito distante, porém, bem diverso do atual. Quantas coisas mudaram? Quantas desapareceram? Porque tanto se alterou, apetece-nos registar, não só para desafiar as forças do esquecimento como também para envolver gerações. Assim surgiu *No Tempo das Cerejas*, palavras que se prendem umas às outras, desenovelando fios de memórias propiciadores de cumplicidades entre jovens de então e de hoje.

Nota: o livro está disponível na editora:
https://www.artelogy.com/pt/store/carmo-marques-no-tempo-das-cerejas
Ou contactando a autora: carmomarques@hotmail.com

Delegação de Portalegre

Nós, por cá...

Celebrámos os Santos Populares

Vivemos numa terra de franciscanos, apesar de, nem sempre nos lembramos dessa realidade.

De facto, o franciscano Santo António é o padroeiro de Portalegre e da diocese, desde finais do séc. XIX.

Numa das portas da cidade – a de Alegrete – ele lá está, bem como em quase todas as igrejas da cidade e da região.

Lá do alto da colina, vigiando-nos, ergue-se um convento onde se guarda uma bonita peça em terracota, que mostra a morte do Santo, ladeado por frades franciscanos.

Mas, existe também uma avenida com essa designação, uma notável coleção no Museu Municipal, uma Confraria, uma igreja e, para não nos alongarmos, referimos apenas que, nas proximidades, existe uma aldeia que foi batizada de "Santo António das Areias" e que, até existiu, um colégio e um asilo-escola com a sua invocação.

Como se vê, toda a região sofreu forte influência da ordem, evidenciada na altura dos Santos Populares.

Por isso, aproveitando-se a noite de São Pedro, sem nos esquecermos de São João e Santo António,

convivemos numa animada sardinhada degustada numa esplanada Atalaião, antecedida por uma visita à exposição de Desenho, Pintura e Escultura, de Aurélio Bentes Bravo, nosso associado, guiada pelo artista, na Galeria de São Sebastião.

Foi uma noite bem passada, em excelente companhia, bafejada pelo calor do verão e da amizade, e que assinalou o encerramento das atividades da nossa Delegação, na presente temporada.

Até setembro!

TEXTO Isilda Garraio

Delegação do Porto

Uma experiência diferente

visita às "Ilhas" da Travessa de Campos e ao Bairro do Leal (Rua do Bonjardim)

As "Ilhas" do Porto nasceram no período da industrialização (finais do século XIX) para habitação dos operários que se deslocavam de outros pontos do Norte do país, fugidos à crise agrícola, em busca de melhores salários e condições de vida.

Estes conjuntos habitacionais portuenses tinham características muito próprias – eram contruídos nos quintais das casas da classe média, alinhados contra os muros com uma entrada comum e uma passagem central; cada habitação tinha cerca de 16 m2 de área, apenas com uma porta e uma janela, sem água canalizada, servindo-se todos os habitantes de um único sanitário e chuveiro, assim como de um único tanque.

Quanto ao Bairro (operário) do Leal sofreu, em 1975, uma intervenção urbanística "sui generis", impulsionada pelo arquiteto Nuno Portas – a recuperação das habitações teria a participação efetiva dos respetivos moradores numa perspetiva comunitária; no entanto, este projeto não teve continuidade.

"Vila Cremilde" – Travessa dos Campos Porto

A visita, realizada no dia 1 de julho, foi orientada por César Domingos, nosso colaborador habitual nas "Passeatas". Na "Vila Cremilde" e na "Ilha de Baixo" tivemos o precioso testemunho de habitantes destes espaços, que nos confidenciaram especificidades da vida comunitária que se mantêm desde há 70 anos – celebrações, "linguagem própria", espírito de entreajuda, …

A experiência foi tão enriquecedora que será repetida em visita a espaços habitacionais do mesmo género ainda existentes noutra(s) zona(s) da cidade.

Delegação de Santarém

Rota da EN 222 – A Estrada Mais Bonita do Mundo

A delegação ASSP de Santarém organizou uma viagem pela Estrada Nacional 222 nos dias 6 a 9 de maio para associados e amigos com o objetivo de romper com o afastamento físico a que a pandemia nos sujeitou.

Esta viagem teve uma enorme adesão e seduziu todos os que participaram nela, não só pelo seu peculiar traçado e envolvente paisagística, mas sobretudo pelo imenso património cultural, arquitetónico e gastronómico proporcionado ao longo dos dias.

Visitamos locais deslumbrantes, quintas no Douro e aldeias históricas. Parámos em alguns dos miradouros mais bonitos do nosso país, como o Miradouro de S. Leonardo de Galafura. Alguns deles com belos baloiços para deleite de todos.

A Estrada Nacional 222 classificada como uma das estradas mais bonitas do mundo, serpenteia a margem esquerda do rio Douro e proporcionou-nos conhecer algumas das mais belas paisagens do mundo. Com uma extensão aproximada de cerca de 230 km, liga Portugal de Este a Oeste, atravessando regiões de fama internacional como o Parque Arqueológico do Vale do Côa ou o Alto Douro Vinhateiro.

A terminar a EN222 tirámos fotografias nos marcos dos 200 e 222km marco do final oficial da EN. Almoçámos em Castelo Rodrigo e, de seguida, visitámos a aldeia histórica com o mesmo nome. Fomos a Pinhel, Trancoso e Moreira de Rei, que hoje se encontra praticamente abandonada.

Para além das maravilhas referidas, salientamos o extremo rigor no cumprimento do itinerário e de todas as regras. Realçamos igualmente o convívio, a amizade e a felicidade do reencontro e da reaproximação social entre todos os participantes.

Já merecíamos estes momentos de lazer, fraternidade e solidariedade.

Um desafio diferente

Talvez o leitor tenha reparado que, no titulo desta página, substituímos a palavra "lúdica" por "de reflexão". Voltaremos futuramente à versão habitual da página mas na fase da história que atravessamos, pelo sentido de solidariedade que nos move, não podemos ficar indiferentes ao extremo sofrimento que se abate de forma explicita ou latente sobre todo o mundo.

Inacreditavelmente, o espectro de guerra, está aí. Bem sabemos que ele tem andado um pouco por toda a parte, mas o que verdadeiramente assusta é a dimensão, o risco de crescimento, a sofisticação e crueldade dos meios e, porque não admiti-lo, estar a acontecer no quintal do nosso vizinho.

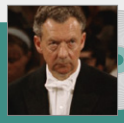
Na versão "lúdica" desta página temos tido a preocupação de propor desafios de algum modo estimulantes, juntando aspetos culturais a simples formas de raciocínio.

Na versão que hoje propomos, desafiamos o leitor a ouvir alguma da música vulgarmente chamada erudita, mais especificamente, "requiens". Vamos lá então redescobrir os discos que por aí andam perdidos, ou simplesmente explorar essa coisa inacreditável que é o "youtube" ou algo semelhante.

Um requiem é geralmente uma obra escrita em contexto de sofrimento, em que o compositor de algum modo conduz esse sofrimento a um nível superior de expressão artística, aprendendo outra forma de conviver com os fantasmas que o assolam, tornando em objeto real - a obra escrita - sentimentos profundos que podem assim ser contemplados, venerados e vividos por todos nós.

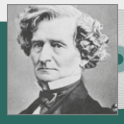
Quando o choro é sentido e belo, pensar e chorar os mortos pode passar a ser algo que serenamente os lembra e subtilmente nos conforma.

Aí vão então algumas sugestões de audição que talvez ajudem a sobreviver nestes tempos difíceis. Aceite o desafio.



Requiem da Guerra
Benjamim Britten
(1913-1976)

Composta em 1962 esta obra deve ser sempre que possível ouvida na íntegra e com redobrada atenção ao texto. Nela se faz o confronto entre uma missa de requiem segundo o rito católico romano e um conjunto de poemas de Wilfred Owen, morto em combate na Guerra Mundial, em 1918. Esses poemas constituem um poderoso libelo anti-guerra.



Requiem
(Grande Messe des Morts)
Berlioz
(1803-1869)

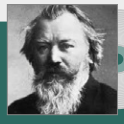
É uma obra grandiosa, exigindo múltiplos recursos vocais e instrumentais. Escrita segundo o ritual latino, mas com alguma liberdade quanto à inserção de textos, a obra foi escrita para homenagear soldados mortos no campo de batalha. O "Dies Irea" e a "Lacrymosa" são testemunho da sua grandiosidade.

Messa da Requiem
Giuseppe Verdi
(1813-1901)

Obra largamente admirada, com múltiplos momentos de exaltação e outros de profunda beleza e meditação como por exemplo a sua "Lacrymosa". Escrito para homenagear um amigo perdido, cerca de um ano depois de ter colaborado num outro requiem à morte de Rossini.

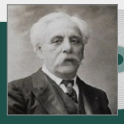
Requiem
Mozart
(1756-1791)

Obra deixada incompleta por Mozart, mas acabada, numa primeira fase, por discípulos seus. Obra encomendada, celebra a morte de uma jovem esposa, constituindo também testemunho da vida conturbada de Mozart e da sua mulher Constance.
A sua "Lacrymosa" foi completada no seu leito de morte.



A German Requiem
Brahms
(1833-1897)

"Felizes são os que choram porque serão consolados". Este ponto de vista luterano marca o início do seu Requiem, no qual os textos são os da Bíblia na tradução Luterana, segundo a qual os mortos não podem ser favorecidos por orações. Invocando a morte da sua mãe e do seu grande amigo Schumann, trata-se de um longo conjunto de cânticos dirigidos essencialmente aos vivos.



Requiem
Fauré
(1845-1924)

Obra assumidamente religiosa, com pequenas alterações ao texto litúrgico, centra-se na ideia do eterno descanso rejeitando de algum modo o medo da morte. O seu "Pie Jesu" testemunha o alto nível do compositor, talvez pouco conhecido fora de França mas que vale a pena descobrir.

Requiem
Camille Saint-Saëns
(1835-1921)

Professor de Fauré, Camille Saint-Saëns escreve o seu requiem em homenagem a um seu amigo e patrono. A orquestração é grandiosa, sendo esta, segundo alguns autores, a melhor obra do compositor.

Requiem à Memória de Camões
João Domingos Bomtempo
(1775-1842)

Bomtempo foi contemporâneo de Beethoven, tendo composto em 1820 este Requiem, considerado por diversos críticos a sua obra-prima. Exigindo grandes meios orquestrais, a obra segue a liturgia católica românica, e inclui alguns momentos notáveis que vale a pena ouvir com atenção. Destacaria a sua "Lacrimosa", até para comparação com as anteriormente citadas.

Missa
Bernstein
(1918-1990)

Esta peça para orquestra, cantores, actores e dançarinos, foi encomendada por Jacqueline Kennedy para a inauguração do Kennedy Center for the Performing Arts que homenageia o seu marido. Obra de grande complexidade, não é um requiem no sentido clássico do termo, mas é também ela um libelo contra a guerra, neste caso a do Vietnam. Também aqui, chorar os mortos, a par da fragilidade da vida, é uma das linhas centrais da composição.

Conforme o Poema *Pedra Filosofal* do Poeta e Professor, António Gedeão "O sonho comanda a vida, sempre que um homem sonha, o mundo pula e avança…" e assim começou há quase 42 anos quando o reduzido, mas visionário, grupo de mentoras iniciou o trilho do "Projeto ASSP", cujo principal objetivo era criação de Residências Assistidas para os Professores Aposentados. Deixamos a nossa palavra de agradecimento a estas Associadas pelo empenho, dedicação, visão e espirito de entrega.

Com os anos a passarem, mas de olhos postos no futuro e, olhando os nossos Associados com outra perspetiva, realizámos e continuamos a realizar vários Projetos e Atividades de cariz sociocultural, que nascem da identificação das necessidades dos nossos Associados e da vontade da ASSP em criar mais oportunidades para os mesmos.

Deste modo pretendemos relembrar-vos e/ou dar a conhecer novos Projetos e novas Atividades da ASSP, quer a nível nacional como a nível local regional (Delegações)

Nacional - Projetos transversais a todos os Associados

- **"Linhas que nos Unem - Rede de suporte para Professores"** - Linha telefónica de apoio aos Associados em situação de vulnerabilidade biopsicos-social.

  218 297 101 ou em www.assp.pt

- **"Em Boa Companhia"** - Projeto intergeracional de coabitação entre Associados no ativo e Associados deslocados da sua área de residência.

  218 297 101 ou em www.assp.pt

- **Centro de Formação Alice Maia Magalhães** - A ASSP está certificada como entidade formadora pelo CCPFC, com planos de formação inovadores e a preços atrativos para os Associados.

  218 246 020 ou em www.assp.pt

- **Holística ASSP** - Apoio ao Corpo, Mente e Alma, um projeto que pretende abranger as várias dimensões humanas do ser, numa perspetiva holística. As aulas são realizadas via Zoom

  243 322 212 ou em www.assp.pt

Estamos também a trabalhar noutros Projetos, como:

- **Congresso ASSP 2023**

- **Encontro de Associados de Castelo Branco**, em Novembro de 2022, com o objetivo da criação de um núcleo local

- **Seminários** acreditados para progressão na carreira docente, com ações de curta duração (ACD) em diversas cidades

- **Acompanhamento** personalizado do processo de saúde do Associado, através da criação de planos individuais de saúde, ajudamos a encontrar soluções adequadas para a promoção da saúde.

  218 297 101 ou em www.assp.pt

Projetos das várias Delegações, mas transversais a todos os Associados que pretendam participar, embora o foco da intervenção seja local.

Lisboa - Alojamento Local de longa duração para Associados e familiares deslocados.

213 700 330 ou em www.assp.pt

Santarém - Projeto em parceria com o Centro de Saúde de Santarém, Escola Superior de Saúde e ASSP, na prestação de cuidados de saúde primários aos Associados.

Realização do **1° Seminário Acreditado**, Março de 2023, como ação de formação de curta duração.

243 322 212 ou em www.assp.pt

Coimbra - Parceria com a Escola Avelar Brotero na cedência de um espaço à Delegação que permite a **divulgação da ASSP**.

Realização do **42° Aniversário da ASSP**

239 483 952 ou em www.assp.pt

Évora - "À Volta das Palavras" apresentação intimista de obras com temas relacionados com o Alentejo ou de escritores, investigadores que vivem, trabalham ou de alguma forma estão ligados ao Alentejo.

Projeto de **Acompanhamento a Crianças Ucranianas e Respetivas Famílias**. Foi criada uma bolsa de Associados voluntários que desenvolvem atividades de integração, evidenciamos as aulas de Língua Portuguesa, visitas guiadas à cidade, e apoio na resolução de problemas do quotidiano.

266 709 477 ou em www.assp.pt

Açores - Presença Amiga intervém no combate ao isolamento dos Associados.

296 286 034 ou em www.assp.pt

Madeira - Projeto Banco de Afetos em parceria com o Laboratório de Investigação Social da Madeira, fomenta a aprendizagem na utilização das redes sociais, promove a partilha de experiências intergeracionais e dinamiza sessões de dramatização de critica social.

291 229 963 ou em www.assp.pt

Guimarães - "Distâncias OFF" Projeto financiado pelo programa Bairros Saudáveis, dinamizado em parceria com o Agrupamento de Escolas D. Afonso Henriques e com a Junta de Freguesia de Creixomil.

Destina-se ao acompanhamento de crianças e jovens em situação de vulnerabilidade social, bem como, a adultos infoexcluídos.

ASSP'XL - Projeto direcionado a Associados e a crianças e jovens da comunidade em geral. É constituído pelos seguintes eixos de intervenção:- Saúde;- Educação,

- Estudo,- Comunidade,- Professores ;- XL na Escola

253 512 369 ou em www.assp.pt

Setúbal - Projeto **"Outubro Mês da Saúde do Professor"**, no decorrer do mês serão realizados rastreios de saúde, fóruns de debate e aulas abertas.

Abertura de **Novos Serviços** promovidos pela Delegação como: fisioterapia, cuidados de enfermagem, formação de cuidadores, acompanhamento a consultas, Pet-Sitting, aulas de informática, pequenas reparações domésticas e engomagem de roupa.

937 760 907 ou em www.assp.pt

Desejamos substituir os Projetos por resultados e como os Projetos devem ser elaborados não só para os Associados mas também com os Associados, continuamos a contar consigo para oferecer mais vida a estes e a outros Projetos.

Museu Nacional Grão Vasco

uma instituição cultural de referência

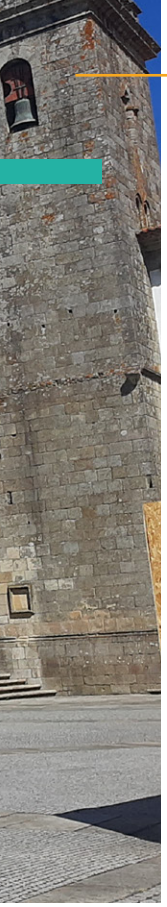
TEXTO Paula Cristina Cardoso

Fundado a 16 de março de 1916, por Francisco de Almeida Moreira, um viseense, grande amante da arte, com o objetivo de guardar "as valiosas tábuas" que Grão Vasco pintara para a Sé de Viseu, no séc. XVI, o Museu Nacional Grão Vasco é uma referência regional, nacional e internacional.

Aquando da sua fundação, o museu instalou-se nos espaços do claustro superior da catedral, transitando em definitivo para o Paço dos Três Escalões, por volta de 1924, espaço onde ainda se encontra implantado. A construção deste Paço iniciou-se em 1593 com o objetivo de ser Seminário. Em 1811, com as invasões francesas, o edifício transformava-se em espaço para aquartelamento e instalações hospitalares. Em meados do séc. XIX, viria a ser cedido à cidade para nele se instalarem diversos serviços públicos. O ano 1911, pela Lei da separação dos bens da Igreja para o Estado, marca o momento em que o edifício passaria a ser incorporado nos bens de interesse nacional. Ao longo dos anos, o edifício passou por várias obras de remodelação, tendo a sua última grande intervenção ocorrido entre 2001-2004, num projeto levado a cabo pelo Arq. Eduardo Souto Moura.

Em 2015, comemoraram-se os 99 anos da sua fundação e o museu Grão Vasco recebeu a designação de Museu Nacional.

O Museu Nacional Grão Vasco, para além das pinturas do grande mestre do Renascimento português, que constituem a sua coleção principal, dos seus colaboradores e contemporâneos, possui um vasto conjunto de obras de arte de diversa tipologia e diversa cronologia. A estas obras juntam-se outras, destinadas a práticas litúrgicas – pintura, escultura, ourivesaria e marfins – do Românico ao Barroco e



que, na sua maioria, provieram da catedral, de igrejas e de conventos da região. Fazem também parte do acervo do museu uma importante coleção de pintura portuguesa do séc. XIX e XX, peças de faiança portuguesa, porcelana oriental, mobiliário, têxteis e arqueologia. Todo este vasto e diversificado conjunto de obras de arte percorrem uma linha temporal que remonta ao séc. XIII.

De todo este vasto universo de obras de arte, 22 delas são classificadas como Tesouro Nacional, pelo seu caráter de autenticidade, originalidade, raridade e singularidade. São obras que revelam também o génio do criador, bem como o interesse do bem como testemunho simbólico ou religioso, o valor estético, técnico ou o seu valor material. Neste conjunto de Tesouros Nacionais inserem-se 19 pinturas a óleo sobre madeira, da autoria de Vasco Fernandes - o Grão Vasco pintadas para a Sé de Viseu. São elas o antigo retábulo da capela-mor, de 1501-1506, encomendado pelo bispo D. Fernando Gonçalves de Miranda. Para além de ser um importantíssimo conjunto de pintura antiga, de grande mestria e genialidade artística, realça-se o facto de no painel da Adoração dos Magos surgir a imagem de um índio do Brasil. Na arte Ocidental, esta é a primeira vez que se representa uma figura deste território, o que torna este retábulo numa peça de excecional valor iconográfico, artístico e histórico.

Destacam-se também as pinturas: *São Pedro*, de 1529, considerada a obra-prima de Grão Vasco; *Calvário*, de 1530; *Batismo de Cristo*, de 1530; *Pentecostes*, 1530 e *São Sebastião*, de 1530. Todas estas pinturas de retábulo foram encomendadas pelo bispo D. Miguel da Silva, para as diferentes capelas da igreja e do claustro da Sé.

Os restantes Tesouros Nacionais são uma Píxide, de Serra Leoa, do séc. XVI, em marfim; uma escultura em madeira estofada e policromada do séc. XVIII, de Claude Laprade, representando Santa Ana e a Virgem e a pintura a óleo sobre madeira intitulada *No Meu Atelier*, de 1884, o primeiro autorretrato de Columbano Bordalo Pinheiro.

Museu Nacional Grão Vasco – uma instituição cultural de referência a visitar!

Delegação de Setúbal

OUTUBRO

Mês da
SAÚDE DO PROFESSOR
RASTREIOS DE SAÚDE E FÓRUNS PARA A DISCUSSÃO

No dia 5 de outubro celebra-se o Dia Mundial dos Professores. Na presença de desafios destinados a fazer face ao envelhecimento e agravamento da saúde mental da População Docente, a Delegação Distrital de Setúbal irá realizar a atividade "outubro, mês da saúde do Professor".
Enquadrado na Missão da ASSP, que visa promover a valorização profissional, científica, social, cultural e humana ao longo do ciclo de vida pessoal e profissional de todos os seus Associados, pretende-se contribuir para a implementação de boas práticas no âmbito do envelhecimento em comunidade no Distrito de Setúbal.
A iniciativa dispõe de uma parceria entre a ASSP e o Agrupamento de Escolas S. Sebastião e Instituto Politécnico de Setúbal. Com o objetivo de contribuir para o bem-estar da comunidade educativa de Setúbal, durante o mês de outubro serão realizadas um conjunto de ações, constituídas por rastreios de saúde e fóruns para discussão do envelhecimento e saúde mental dos Professores.

RASTREIOS DE SAUDE
Diabetes
Auditivo
Visual
Oral
Nutricional
Risco cardiovascular

FÓRUNS DE DEBATE
Envelhecimento e saúde mental dos professores

AULAS ABERTAS
O envelhecimento em comunidade *"Aging in Place"*
Promover o bem-estar do cuidador informal

Organização
ASSP — Delegação Distrital de Setúbal

Parceiros Institucionais
Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama
Instituto Politécnico de Setúbal

Consultar Programa em:
https://assp.pt/pt/home

Protocolos

Novos parceiros e vantagens **ASSP**

Para mais detalhes **www.assp.pt**

BEJAPARQUE Hotel
Hotéis
Beja
Desconto corporate sobre a tarifa de balcão

Domus Vi
Residências Assistidas
Viana do Castelo, Porto, Gaia, Aveiro e Lisboa
Desconto de 10% sobre os módulos de Alojamento e Conforto incluídos na tabela de preços em vigor

Pluriapoio
Apoio Domiciliário
Lisboa
Desconto de 15% sobre o preço de tabela em vigor

Tintas CIN
Tintas
Nacional
30% de desconto na compra de tintas e vernizes e 15% de desconto nos acessórios (exclui máquinas de pinturas) **nas lojas oficiais em Portugal Continental e Ilhas**

ASSP VIAGENS
Viaje com a ASSP

Parceiro:
FATIMA CAMINHOS VIAGENS

SUL DE **ITÁLIA**

De **5** a **11** de **Outubro** de 2022

ASSOCIADO **ASSP**
1.985€
NÃO ASSOCIADO
2.055€
Mínimo 25 participantes
SUPLEMENTOS
Quarto individual - 265€

VIAGEM A **ESPANHA**

De **10** a **13** de **Novembro** de 2022

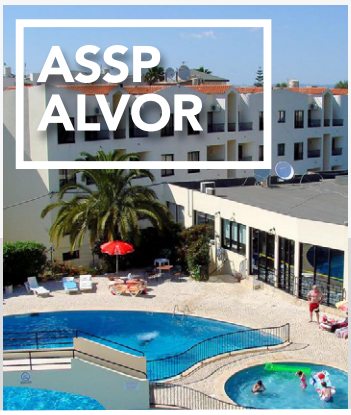
ASSOCIADO **ASSP**
640€
NÃO ASSOCIADO
685€
Mínimo 25 participantes
SUPLEMENTOS
Quarto individual - 105€

Inscrições ou informações
218 223 080 ou
filipafaria@assp.pt

Consulte os Programas em **assp.pt**

ALOJAMENTOS ASSP

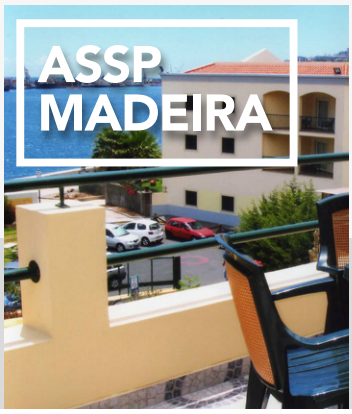
Venha passar uns dias nos nossos alojamentos



Algarve
289 824 822
d.algarve@assp.pt

Paredes
255 963 538
931 736 357
casadatorre@assp.pt

Lisboa
213 700 330
937 354 776
casaalbarraquecosta@assp.pt



Madeira
291 229 963
d.madeira@assp.pt

Consulte mais em **assp.pt**

Convocatória da Assembleia Geral

Para cumprimento do disposto no Artº 34º dos Estatutos da ASSP, aprovados em AND Extraordinária de 6 de julho de 2019, convocam-se os Associados para uma Reunião Ordinária da Assembleia Geral, a realizar no dia 26 de Novembro de 2022, pelas 14h30, na Escola Secundária de Camões, sita na Praça José Fontana, 1050-129 Lisboa, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1. Leitura e aprovação da ata da Assembleia anterior.
2. Informações.
3. Apreciação e votação do Plano de Atividades e Orçamento da ASSP para 2023.
4. Apreciação e votação do Regulamento dos Amigos da ASSP.
5. Deliberação sobre a aceitação da herança, em valor monetário que está depositado na Caixa Geral de Depósitos, deixada à ASSP pela Associada Ermelinda Jesus Coelho.
6. Apreciação e votação do Regulamento do Canal de Denúncia Interno da ASSP.

Se, à hora marcada, não estiverem presentes ou representados mais de metade dos Associados, fica a mesma marcada para meia hora depois, com qualquer número de presentes.

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Irene Veloso

Convocatória das Assembleias Regionais

Para cumprimento do disposto no Artº 53º dos Estatutos da ASSP, aprovados em AND Extraordinária de 6 de Julho de 2019, convocam-se os Associados para uma Reunião Ordinária das Assembleias Regionais, a realizar no dia 24 de Novembro de 2022, em hora e local que serão atempadamente indicados pelos Presidentes das Mesas, caso não seja possível terem lugar às 14h30 nas sedes das Delegações, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1. Leitura e aprovação da ata da Assembleia anterior.
2. Informações.
3. Apreciação e votação do Plano de Atividades e Orçamento da ASSP para 2023.
4. Apreciação e votação do Regulamento dos Amigos da ASSP.
5. Deliberação sobre a aceitação da herança, em valor monetário que está depositado na Caixa Geral de Depósitos, deixada à ASSP pela Associada Ermelinda Jesus Coelho.
6. Apreciação e votação do Regulamento do Canal de Denúncia Interno da ASSP.

Se, à hora marcada, não estiverem presentes ou representados mais de metade dos Associados da Delegação, fica a mesma marcada para meia hora depois, com qualquer número de presentes.

Os/As Presidentes das Mesas das Assembleias Regionais