



## Comemorações do 40º Aniversário da UPP CONCERTO NA CASA DA MÚSICA ASSINALOU 40 ANOS DE CULTURA PELA LIBERDADE

1979/2019  
UNIVERSIDADE POPULAR DO PORTO

# 40 ANOS

## CULTURA PELA LIBERDADE

CONCERTO COMEMORATIVO  
SÁB 9 NOVEMBRO 18H

QUINTETANGO  
TANGO MÚSICO DE ASTOR PIAZZOLA (ARRENIAS)

GRUPOS CORAIS DA UPP E VOX POPULI  
GRUPO DE VOZES MÚSICAS

MÚSICA COM PAREDES DE VIDRO  
OBRAS COLECTIVAS E REVOLUCIONÁRIAS DO MUNDO

CORAL DE LETRAS DA UNIVERSIDADE DO PORTO  
CANÇÕES HERÓICAS DE FERNANDO LOPES-GRAÇA

casca do músico

Assinalando os seus 40 anos de intensa actividade na promoção do conhecimento e da cultura, a UPP – Universidade Popular do Porto promoveu na Casa da Música no dia 9 de Novembro um brilhante concerto comemorativo sob o lema de “40 anos de Cultura pela Liberdade”.

Criada no dia 25 de Junho de 1979, na data do 30º aniversário da morte de Bento de Jesus Caraça, por um grupo de destacados intelectuais do Porto, entre os quais se encontravam os Professores Armando de Castro, Emilio Peres, José Morgado, Óscar Lopes e Ruy Luís Gomes, a UPP promove desde há 40 anos a *cultura integral do indivíduo* tendo realizado centenas de iniciativas, entre as quais cursos livres diurnos e pós-laborais, seminários, conferências, debates, visitas de estudo, nas quais já participaram milhares de pessoas, de diferentes idades, estratos sociais e níveis de escolaridade.



A UPP desenvolve também, desde 2001, um dos arquivos mais relevantes sobre a história do movimento operário e

popular do Porto, o seu Centro de Documentação e Informação (CDI).

Reconhecida pelo seu ímpar trabalho associativo por colectividades, associações e instituições do ensino superior com as quais tem trabalhado em diversos projectos, a UPP foi este ano distinguida pela Câmara Municipal do Porto com a Medalha Municipal de Mérito – Grau Ouro.

Celebrando o seu trabalho contínuo na promoção do conhecimento, da cultura e das artes a partir de uma prática associativa que se distingue pelo seu compromisso social e político com a emancipação e a liberdade, a UPP reuniu na Sala 2 da Casa da Música muitos dos seus alunos, sócios e amigos num concerto inesquecível abrilhantado pelas actuações do grupo Quintetango, que interpretou Astor Piazzola – Las Cuatro Estaciones Porteñas, dos Corais da UPP e Vox Populi, dirigidos por Pedro Marques, que interpretaram em conjunto canções de Adriano Correia de Oliveira, Vitorino e José Afonso, do grupo Música com Paredes de Vidro, que interpretaram Obras Colectivas e Revolucionárias do Mundo, e do Coral de Letras da Universidade do Porto (dirigido por José Luís Borges Coelho e com Fausto Neves ao Piano - Canções Heróicas de Fernando Lopes-Graça). Com a sala repleta, a satisfação foi geral.

(Desenvolvimento nas pág. 4 e 5)

## UPP RECEBEU MEDALHA DE MÉRITO DA CIDADE

Numa cerimónia realizada na Casa do Roseiral, no Palácio de Cristal, em 9 de Julho de 2019, a Câmara Municipal do Porto agraciou as associações e personalidades que mereceram a sua distinção em 2019 por serviços relevantes prestados à cidade.

A UPP - Universidade Popular do Porto foi distinguida com a medalha de mérito, grau ouro, numa proposta apresentada pelo Presidente da Câmara, Rui Moreira, e aprovada unanimemente pela vereação.

A medalha foi entregue pelo Presidente da Câmara ao Presidente da Direcção da UPP, Sérgio Vinagre.



O Presidente da Direcção da UPP recebendo a Medalha de Mérito da Cidade do Porto das mãos do Presidente da Câmara

# 150 ANOS DA ABOLIÇÃO DA ESCRAVATURA NO IMPÉRIO PORTUGUÊS

**DEBATE NA UPP COM SILVESTRE LACERDA EM 7 DE DEZEMBRO**



Silvestre Lacerda

Assinalando os 150 anos da abolição da escravatura no império português, a UPP vai promover no dia 7 de Dezembro na sua sede um debate sobre a questão da escravatura orientado por Silvestre Lacerda, Director do Arquivo Nacional da Torre do Tombo e membro da direcção da UPP.

Nos últimos anos, muito se tem dito sobre as lutas abolicionistas em Portugal e no mundo e sobre o tráfico de escravos, nomeadamente de África para a Europa e para as Américas. Mas nem sempre é a verdade que ecoa desses ditos. Através da leitura e da análise histórica de documentos fidedignos, é possível construir um saber histórico e eliminar mitos e falsidades. O debate na UPP tem esse objectivo.



## EXPOSIÇÃO NA ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA

No átrio principal da Assembleia da República está patente ao público até 30 de Dezembro a exposição "O direito sobre si mesmo: 150 anos da abolição da escravatura no império português" que, como é evidenciado no site da AR, procura contribuir para uma análise da abolição da escravidão em Portugal, tendo como pretexto o decreto de 25 de fevereiro de 1869. Numa colaboração entre a AR e a Direcção-Geral do Livro dos Arquivos e das Bibliotecas (Arquivo Nacional Torre do Tombo e Arquivo Histórico Ultramarino), a exposição procura demonstrar que a abolição da escravatura não foi um evento, mas sim um processo atribulado e ambivalente, a muitos níveis e em muitos sentidos, que esta mostra pretende analisar.



## Conferência de Manuel Loff em 10 de Dezembro O QUE ESTÁ EM CAUSA NA QUESTÃO CATALÃ: EXERCÍCIO DA AUTODETERMINAÇÃO E DOS DIREITOS POLÍTICOS



Manuel Loff

Considerada uma "nação" em estatuto aprovado em referendo pelos catalães em 2006 e aprovado também, ainda que com alterações, pelo Congresso dos Deputados e Senado Espanhol, a Catalunha viu reconhecidos poderes administrativos, fiscais e linguísticos. Várias denúncias e alterações do governo espanhol a esse estatuto, evidenciando que a sua estratégia nunca foi negociar, originaram novas lutas dos catalães em defesa dos seus direitos.

Na próxima terça-feira 10 de Dezembro, às 18H00, o historiador Manuel Loff profere na UPP uma conferência sobre o tema: O QUE ESTÁ EM CAUSA NA QUESTÃO CATALÃ: EXERCÍCIO DA AUTODETERMINAÇÃO E DOS DIREITOS POLÍTICOS.





## CONFERÊNCIA DE LUÍS TARUJO ABORDOU O ENVELHECIMENTO E AS REPRESENTAÇÕES DA VELHICE NA OBRA DE JOSÉ SARAMAGO



Luís Tarujo

A sessão foi iniciada com uma intervenção de António Laúndes, do Grupo de Trabalho sobre Envelhecimento Activo” que abordou a questão do envelhecimento, não como determinante de uma “morte” intelectual ou física, mas muitas vezes como uma fase de “desabrochamento” criativo. Dos portugueses que tardiamente evidenciaram criações destacadas foram nomeados, além de José Saramago, Fernan-

do Campos, Júlio Resende, Óscar Lopes, Maria Lamas, Sofia de Mello Breyner Andresen e Rosa Ramalho.

Luís Tarujo tomou de seguida a palavra. Falou do conceito de velhice e da preocupação de José Saramago com a velhice e a morte, que surgem na sua obra de uma forma natural, através de personagens que, embora marcados fisicamente pela passagem do tempo, não deixam de ter consciência da importância do seu contribu-

to para o desenvolvimento da sociedade e para a educação das gerações mais novas.

O envelhecimento traz consigo toda uma série de manifestações. Contudo, o conceito de velhice sofreu alterações através dos tempos e, no século XXI, surgem os “novos velhos”, pessoas com energia suficiente para enfrentarem activamente esta fase da vida.



Gonçalo Duarte, da direcção da UPP, António Laúndes e Luís Tarujo



Uma assistência atenta

Ser velho é só ter mais idade, ter vivido mais, ter mais coisas para dizer.

José Saramago, em “O Caderno”, a propósito de uma crise séria de saúde que quase o matou, diz que “um ano de recuperação, lenta, lentíssima como me avisaram os médicos que teria de ser, devolveu-me a saúde, a energia, a agilidade de pensamento, devolveu-me também esse remédio universal que é o trabalho”.

## ESTA BANDEIRA DA ESPERANÇA UM OLHAR SOBRE A QUESTÃO PALESTINIANA NA UPP

A Resolução 181 (II), de 21 de Junho de 1947, da Assembleia Geral das Nações Unidas, que preconizava a partilha da Palestina em dois Estados - um judaico e um árabe - com um estatuto especial para Jerusalém, jamais foi cumprida no que respeita à criação do Estado Palestino. Por isso, em 1977, 30 anos depois, a Assembleia Geral da ONU adoptou a Resolução 32/40B que apelava à celebração do dia 29 de Novembro como o Dia Internacional de Solidariedade com o Povo Palestino.

A UPP associa-se às comemorações desta efeméride com a realização na sua sede de um importante debate e com uma exposição, criada pelo Movimento pelos Direitos do Povo Palestino e pela Paz no Médio Oriente, intitulada “Esta bandeira da Esperança”.

### DEBATE COM JOSÉ ANTÓNIO GOMES EM 28 DE NOVEMBRO



José António Gomes

José António Gomes, escritor e membro da direcção do Movimento pelos Direitos do Povo Palestino e pela Paz no Médio Oriente de “Esta Bandeira da Esperança” na perspectiva da solidariedade devida ao povo palestino na sua luta heróica pela sobrevivência, pela dignidade e pela independência.



Um olhar sobre a questão palestina

### EXPOSIÇÃO NA UPP A PARTIR DE 28 DE NOVEMBRO

A exposição “Esta Bandeira da Esperança”, criada pelo Movimento pelos Direitos do Povo Palestino e pela Paz no Médio Oriente e alusiva à história e à luta do povo palestino será inaugurada na UPP em 28 de Novembro e estará patente ao público até 31 de Dezembro.



# UM CONCERTO INESQUECÍVEL DE UMA UNIVERSIDADE POPULAR ACTIVA



O grupo Quintetango, interpretando Astor Piazzolla



O grupo Música com Paredes de Vidro, lembrando o Chile com "O Povo Unido Jamais Será Vencido"



Os corais da UPP e Vox Populi, dirigidos por Pedro Marques, cantando Adriano, Vitorino e José Afonso



O Coral da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, dirigido por José Luís Borges Coelho, cantando as Heróicas de Fernando Lopes-Graça

## Exortação do Presidente da Direcção da UPP ao Concerto

O Presidente da Direcção da UPP, Sérgio Vinagre, saudou os presentes e começou por assinalar o significado de se manter ao longo destes 40 anos uma tão intensa e constante actividade de intervenção cultural como a que a UPP tem produzido. Chamou a atenção para o momento da fundação da UPP como um acontecimento muito significativo, associado a um conjunto de nomes de sócios fundadores que imprimiram a sua marca na construção deste projecto de cultura e liberdade.

Contudo, embora esse momento fundador tenha sido decisivo, saudou de uma forma muito especial aqueles que ao longo destes 40 anos mantêm a sua participação regular e que ajudaram a construir esta identidade em que nos revemos. Conforme referiu, a UPP é resultado de uma enorme participação, de uma verdadeira militância cultural, em alguns casos muito intensa e que se prolonga por anos e mesmo por décadas. São esses exemplos os responsáveis pela estruturação e pela consolidação deste grande projecto.



Sérgio Vinagre, Presidente da Direcção da UPP

Sérgio Vinagre assinalou que num período em que muitos pensam que ninguém se mobiliza a não ser por interesses individualistas, muito comezinhos e concretos, a experiência da UPP é a demonstração clara, de que há muitos que consideram que a sua intervenção cívica, nomeadamente em torno da

cultura e da liberdade, é uma exigência que se manifesta no quotidiano e com grande intensidade.

Lembrou, a quem porventura esteja menos atento, que a participação é a pedra fundamental da actividade da Universidade Popular do Porto, que tem sido a participação regular e a participação ao longo dos anos imprescindível na construção da identidade e da qualidade daquilo que foi feito. Apeiou por isso a uma saudação e a um aplauso a todos aqueles que contribuíram para este

trabalho realizado em conjunto que agora se comemora.

O actual Presidente da Direcção da UPP lembrou que a fundação da UPP está ligada à revolução do 25 de Abril, invocou o facto de nos seus estatutos estarem transcritos designios da Constituição aprovada após o 25 de Abril. Afirmou que liberdade é inerente à actividade, é uma necessidade para respirar e produzir o que tem sido feito na UPP. Invocou a memória do desaparecimento da última Universidade Popular em Portugal, na década de 30, dirigida por Bento Jesus Caraça, que não conseguiu sobreviver à asfixia e à perda da liberdade. Afirmando então que lutar pela cultura que defenda a liberdade é um designio fundamental da Universidade Popular do Porto.

De facto, acrescentou, não pode haver um verdadeiro exercício da liberdade se não existir um real acesso à cultura e à informação.

Da mesma forma, conforme referiu, não se pode ignorar o facto de haver hoje desafios particularmente preocupantes: a promoção do medo e da insegurança estimulados como forma de inibir a participação dos cidadãos; o agravamento das desigualdades sociais no nosso País e no mundo; uma corrida aos armamentos a nível internacional e o ascenso de forças de extrema-direita que põem de novo em causa a existência das liberdades em países como os Estados Unidos da América, Brasil e em grande parte dos países da União Europeia, onde essas forças participam já nos próprios governos.

Por isso, para Sérgio Vinagre, há um desafio pela frente, um desafio de exigência cívica, de mobilizar a cultura, o conhecimento e a ciência, para servir as populações e os povos.

Em consequência, apelou ao dever de se continuar a travar uma luta contra o medo, pelo esclarecimento, pela defesa do espaço de debate e de crítica que permita ter confiança no futuro, de se continuar a defender a unidade de todos em defesa da liberdade e em defesa da democracia.

"A promoção da Cultura em que estamos empenhados na Universidade Popular do Porto", disse, "é um contributo que podemos continuar a dar e que temos de renovar hoje, para que no futuro a UPP seja capaz de manter e superar o que de melhor já realizou". Terminou confiante afirmando "Contamos convosco!"



# CONCERTO 40 ANOS DE CULTURA PELA LIBERDADE



O concerto foi encerrado com uma interpretação conjunta dos três corais presentes, o Coral da UPP, o Vox Populi e o Coral da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, cantando a Jornada de Fernando Lopes-Graça: "Não Fiques para Trás Ó Companheiro".



Uma assistência maravilhada encheu a Sala 2 da Casa da Música

## DEPOIMENTOS DE ARTISTAS DO CONCERTO

### PEDRO MARQUES

#### "UM SOM DE GRUPO QUE SUPEROU EXPECTATIVAS"

No passado dia 9 de Novembro, o coro da UPP participou na comemoração do 40º aniversário da instituição, que teve lugar na Casa da Música. Foi para mim um privilégio trabalhar com o grupo na preparação do evento. Durante os meses que antecederam o concerto, todos os coralistas demonstraram sempre uma vontade imensa de fazer melhor, aprender e fazer evoluir o som do grupo. Aprenderam palavras como "portamento", trabalharam no sentido de criar um som de grupo e não apenas um conjunto de vozes. Foi, tem sido, um trabalho intenso de dedicação a toda prova que viu o seu resultado espelhado na actuação. Contando com a colaboração do coro Vox Populi, dirigido pelo Guilhermino Monteiro, os nossos coralistas tiveram um desempenho que superou todas as expectativas que pudésemos ter



Pedro Marques e Guilhermino Monteiro, maestros dos corais da UPP e Vox Populi, respectivamente.



Pedro Marques, que dirigiu os corais da UPP e Vox Populi, com o maestro José Luís Borges Coelho

de guitarra e flauta. A cereja no topo do bolo veio no final, quando nos juntamos todos ao Coral de Letras da U.P. para cantar a "Jornada" de Lopes Graça, com a direcção do seu e meu Maestro José Luís Borges Coelho.

Esperam-nos novos desafios, mais trabalho e caminho a percorrer. É que isto da música e dos coros, mostra a experiência, é um trabalho sem fim de dedicação árdua mas de um prazer ímpar!

PM NOV2019

### FAUSTO NEVES

#### UMA UNIVERSIDADE COM PAREDES DE VIDRO

As voltas que a cabeça de um músico dá, enquanto toca! E num lugar tão especial como a Casa da Música, sob a égide preciosa de uma Universidade Popular do Porto a fazer – já! – 40 anos, as voltas são imensas. Entre acordes e melodias partilhados em cumplicidade com os meus colegas do Ensemble "Música com Paredes de Vidro", lá surgia Bento de Jesus Caraça, a sua sempre actual "Cultura Integral do Indivíduo", explicada com um sorriso tão bondoso como triste, pois revia-o na foto que recentemente me ofereceram, em que ele se encontra alinhado com outros antifascistas (como Lopes-Graça) no pátio da prisão de Caxias, antes de regressarem aos cárceres de Salazar dos anos 30...

E lá saiu o "Hino de Caxias", entre as melodias pungentes de Paredes, emparceirando com outro preso de Caxias mais recente: José Afonso, que lá escreveu "Era um redondo vocábulo". Antes, a recordação da primeira Revolução Socialista e a sua dramática defesa da terrível "besta nazi", soprada de soslaio para leste pelas vetustas democracias europeias...

Que prazer tocar com as condições técnicas da Casa da Música, com parceiros tão cúmplices em amizade e ideais, com um público tão caloroso (a quem pouco correspondemos, sem agradecer os generosos aplausos, para mantermos a custo a minutagem que nos fora solicitada...!) E foi a estreia da flauta e do flautim na equipa: bem-vindo, Alexandre Weffort!

Após a contagiante alegria final da música chilena, regressé ao palco com o fantástico Coral de Letras que me privilegia com a parceria do acompanhamento ao piano das "Heróicas", de Lopes-Graça, e com a possibilidade de usufruir dos extraordinários ensaios proporcionados pelo sábio José Luís Borges Coelho...

De novo Caraça na memória! Os passeios do Tejo dos anos 40 – verdadeiras reuniões da Oposição a Salazar –, onde pontificavam entre Caraça, Cunhal, Pato, Soeiro ou Lourenço, os poetas neo-realistas que iriam emparceirar, na casa de férias de Cochofel, com Lopes-Graça – também passageiro da falua – na feitura das "Canções Heróicas"...

Foi da cultura integral do indivíduo que se tratou no dia 9 passado. Uma cultura viva e alegre, que faz do património cultural português uma memória a manter e a aplicar no que tem de actual. E não é assim tão pouco...

FN 20NOV2019



Fausto Neves tocou com o grupo Música com Paredes de Vidro e com o Coral da Faculdade de Letras da UP



## VISITAS DE ESTUDO

### 3 DIAS NO ALENTEJO RECANTOS DE MEMÓRIAS COM FUTURO

Organizado pela UPP, o programa apresentava a visita de estudo “3 DIAS NO ALENTEJO 2019”, - pelo 13º ano consecutivo - para circular pelas terras de Portel, Cuba e da Vidigueira, na fronteira entre o Alentejo Central e o Baixo Alentejo”.

E, na quinta-feira, 26 de Setembro, depois da jovialidade da Patrícia, que madrugou para desejar boa viagem à partida e com a pontualidade sempre apreciada, o grupo partiu instalado num autocarro confortável e com uma condução serena e profissional.

Não demorou a estabelecerem-se diálogos. Trocam-se ideias e desenvolve-se uma dinâmica integradora que cria uma equipa coesa e consistente, onde não faltam sorrisos, expectativas e o encantamento pela descoberta. E, para sintetizar, nada melhor que o texto de dois participantes na visita:

Se fores ao Alentejo

Vai, vai, vai

Não te esqueças dá-lhe um beijo

Aí, aí, aí

Fomos. E viemos com vontade de voltar.

E viemos tendo viajado na história.

De Vasco da Gama a Colombo ouvimos histórias em castelos desencantados.

Trouxemos saberes na cabeça, misturados com sabores únicos na boca.

E canções de encher o coração partilhadas com quem tem o Alentejo na alma.

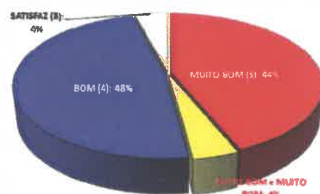
Sáimos de Cuba cantando: “Vou-me embora, eu vou partir, mas tenho esperança” ... de voltar.

E voltaremos.

Parabéns à UPP.

(Alcino Nunes e Carolina Rocha)

Gráfico com a avaliação dos participantes



Grupo de visitantes

## ALMOÇO DE NATAL DA UPP 14 DE DEZEMBRO

O almoço de Natal da UPP realiza-se este ano no Hotel Ipanema-Porto.

Num especial momento de convívio, que junta largas dezenas de amigos da UPP, haverá animação musical a cargo de elementos do grupo de cavaquinhos e do Coral da UPP e uma intervenção final da cantora Ana Ribeiro.

Inscreva-se e participe.



## NA ROTA DO ROMÂNICO

No dia 23 de Novembro, cumpriu-se mais uma etapa da rota do Românico. Esta sexta visita iniciou-se no Mosteiro de S. Pedro de Ferreira, em Paços de Ferreira e seguiu para o CIR – Centro de Interpretação do Românico, em Lousada. Aqui, não podemos deixar de salientar, por um lado, o edifício constituído por sete torres de dimensões e alturas diferentes, traduzindo a diversidade de construções que o românico nos legou e, por outro, as 6 salas temáticas cuidadosamente pensadas para que o visitante sinta vontade de partir para a descoberta deste património.

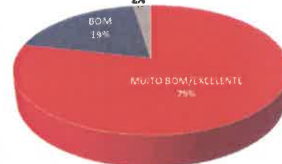
A manhã foi encerrada com um almoço no Restaurante da Quinta de Cedovezas. Sem dúvida, um momento importante não só do ponto de vista gastronómico, mas também porque permite o convívio.

Da parte da tarde, e por causa da chuva, a deslocação prevista à Torre de Vilar foi substituída pela Igreja de S. Mamede de Vila Verde.

A visita de estudo foi encerrada no magnífico Mosteiro de Travanca, havendo ainda espaço, depois disso, para uma paragem na Casa Lemos famosa pelos doces “Beijinhos de Amor”.

Como sempre, reinou a boa disposição, para a qual também contribuiu o nosso guia, Dr. José Augusto Costa, cuja capacidade de comunicação e competência salientamos.

Avaliação pelos Participantes



Grupo de visitantes

## VIDA DA UPP DEBATIDA EM REUNIÃO DE PARTICIPANTES NOS CURSOS DE DIA

As actividades da UPP dependem daqueles que lhe dão vida. A participação activa dos alunos e dos professores no dia a dia da instituição e na definição e planeamento das suas actividades constituem uma garantia de sucesso na prossecução dos objectivos.



No dia 11 de Novembro realizou-se mais uma "reunião dos participantes nos cursos de dia" para debater a actividade da UPP e projectar o novo ano lectivo.



Depois de um resumo informativo apresentado pelos membros da Direcção

presentes, vários alunos apresentaram sugestões relacionadas nomeadamente com necessidades de se reforçar actividades de convívio, de tertúlias, de abordagens de temas da actualidade.

## MAGUSTO NA UPP



No dia de S. Martiño, logo após a reunião dos cursos de dia,



alunos e amigos da UPP juntaram-se num animado magusto. As castanhas e a jeropiga, juntamente com outras boas iguarias levadas pelos convivas, ajudaram a reforçar os laços de amizade e os afectos entre todos e com a UPP num convívio que foi no fim animado com a música popular de elementos do curso de cavaquinhos.



## ROSA BELA CRUZ EXPÕE NA COOPERATIVA ÁRVORE



A professora do curso da UPP Atelier D'Artes, Rosa Bela Cruz mostra algumas das suas mais recentes obras durante o mês de Novembro na Cooperativa Árvore numa exposição com curadoria de José Rosinhas

intitulada "À Flor da Pele".

Num momento em que, como refere Valdemar Cruz na folha de sala, "há um silêncio de morte a ocultar o sofrimento conjugado no feminino", estes trabalhos de Rosa Bela Cruz "constituem-se grito e espaço de denúncia" e "sugerem-nos que uma mulher nunca é um mundo só" e que "numa mulher podem estar os mundos todos".

## INVESTIGADOR DE HISTÓRIA ORAL PAUL THOMPSON VISITOU UPP



Paul Thompson, acompanhado pelos dirigentes da UPP Maria João Antunes, Sérgio Vinagre e Beatriz Bachá

No dia 17 de novembro, esteve na UPP Paul Thompson, professor britânico, pioneiro na investigação na área das ciências sociais e em história social e autoridade mundial no âmbito da História Oral. Na vasta bibliografia de que é autor, o seu livro "The Voice of the Past" (1978) teve a quarta edição em 2017.

Nesta visita à UPP, que teve como objectivo o conhecimento directo do CDI - Centro de Documentação e Informação sobre o Movimento Operário e Popular do Porto (que comemora 20 anos em 2021), foi possível mostrar parte do seu acervo e conversar sobre as experiências de trabalho nesta temática.



"O Pesadelo"  
(As Vítimas da Violência Doméstica)



# Cursos livres da UPP

## VIVER EM FORMA - COMO DAR MAIS ANOS À VIDA E MAIS VIDA AOS ANOS?



Bernardo Vilas Boas

Numa época em que somos "atacados" por todos os meios com soluções para os problemas relacionados com o nosso bem-estar, o curso Viver em Forma foi estruturado para abordar não só a promoção do bem-estar, como também, entre outras coisas, as campanhas de marketing que visam mais os interesses dos grandes grupos que lucram com a saúde. O responsável pelo curso, o médico Bernardo Vilas Boas, especialista em Medicina Geral e Familiar, esclarece-nos aqui essas e outras temáticas que o curso desenvolverá.

**Considera que o actual *modus vivendi* tem consequências negativas na saúde das pessoas?**

Sim, globalmente não tenho dúvidas em o afirmar, basta pensar na maior parte dos factores que hoje influenciam negativamente a nossa saúde e que estão relacionados com os nossos estilos de vida: como a alimentação, o sedentarismo e o tabagismo.

Por exemplo, a relação de doenças crónicas e incapacidades com o excesso de açúcar, gorduras saturadas e de sal, ou com a baixa proporção de legumes, cereais e frutas nas refeições; ou ainda essa relação com o excesso de peso e a obesidade, também por sua vez relacionada com a falta de exercício físico.

Pensando na saúde como o mais completo bem-estar físico, psicológico e social, convém reflectir sobre o que entendemos por actual "modus vivendi" e como ele é diferente em diferentes classes e camadas sociais, como são diferentes os rendimentos das famílias, os ritmos de trabalho, os tempos livres, o acesso a direitos básicos (1).

Há algumas decisões individuais que nós podemos tomar, uma vez conscientes de como é importante por exemplo uma alimentação baseada na "roda dos alimentos", o não fumar tabaco ou fazer uma caminhada, se possível diariamente...

Mas não podemos ignorar que as decisões individuais são sempre influenciadas pelos factores socioeconómicos, pelos rendimentos dos trabalhadores e das famílias e, por exemplo, pelas cadeias de produção, como a agroindustrial, de distribuição e de consumo.

Em suma, a sociedade e o modo de produção do sistema em que vivemos, assente na ganância, no lucro e na especulação financeira, determinam significativamente o que são os nossos estilos de vida na sociedade actual.

Outro exemplo, o peso e o domínio da indústria farmacêutica na área da saúde, não promove minimamente a investigação sobre os factores de protecção, nem estilos de vida saudáveis, o que deve merecer maior atenção por parte do Estado e da sociedade, por parte da comunicação e das redes sociais.

**A saúde e a riqueza são duas das mais importantes componentes do bem-estar. Sendo isto verdade, como poderão defender-se as classes mais desfavorecidas?**

Sem dúvida, sabe-se que os mais pobres são os mais doentes e os mais doentes são os mais pobres. Investigadores do Observatório Português dos Sistemas de Saúde concluíram que os riscos de adoecer aumentam exponencialmente com a ausência de escolaridade, com os baixos rendimentos ou nos idosos.

Em Portugal, no Estado Democrático existente, a melhor forma de defender os mais desfavorecidos, os mais pobres, os trabalhadores de um modo geral, é manter e aprofundar o Estado Social, especialmente o Serviço Nacional de Saúde, a Escola Pública, a Segurança social, mas também os direitos, liberdades e garantias, com realce para o aumento do salário mínimo e dos salários em geral, no que é muito importante o papel da contratação coletiva.

Claro que são também muito importantes todos os outros factores que influenciam a saúde, como acontece com a habitação, o saneamento básico, os transportes e o ambiente. Ao mesmo tempo, devemos manter o sonho e a luta por uma sociedade mais justa que só será possível transformando as relações de produção, pondo fim a um sistema capitalista que na sua essência aprofunda sistematicamente as desigualdades.

**Existe ou não desigualdade entre homens e mulheres, no que diz respeito à saúde?**

Existe alguma desigualdade, como se pode observar pela esperança média de vida à nascença, mas neste caso quem ganha são as mulheres. Ou seja, globalmente e em média, em Portugal, segundo dados da Pordata de 2017, as mulheres vivem cerca de 84,6 anos, mais cerca de 6 anos do que os homens que vivem cerca de 78,4 anos.



Há seguramente factores genéticos e hormonais, em relação aos quais não conseguimos intervir. Mas além disso há factores culturais, como por exemplo maior preocupação com a saúde e procura dos serviços de saúde. E há causas relacionadas com diferentes estilos de vida nas quais podemos intervir, salientando-se entre elas, diversos comportamentos de risco, como tabagismo, hábitos alimentares pouco saudáveis, sedentarismo e excesso de trabalho.

**Quer acrescentar alguma coisa que considere importante sobre este curso "Viver em Forma"?**

Muito mais há a dizer, mas para isso o melhor é frequentarem o curso... No entanto, comentando e reflectindo sobre o título, em jeito de síntese, digo que isto, mais saúde, mais anos e mais vida aos anos, mais qualidade de vida e menos incapacidades para todos, passa por indivíduos mais cultos e conscientes, sociedades mais justas e sistemas de produção e de relações de produção promotoras da igualdade.

Precisamos ainda de um Serviço Nacional de Saúde baseado nos cuidados de saúde primários, orientado para resultados em saúde do cidadão e das populações, com valorização dos trabalhadores da saúde, com o necessário investimento, com melhor gestão, organização e eficiência.

Este curso também tem a finalidade de aumentar a literacia em saúde, de ajudar a conhecer e a usar o Serviço Nacional de Saúde, a "distinguir o trigo do joio", a compreender o que é promoção de saúde e a distingui-la do que é promoção de doença, a compreender o que são campanhas baseadas no medo e na realização de exames sem critério e cujo único objectivo é aumentar os lucros de grandes grupos privados.

(1) Um quarto dos trabalhadores portugueses por conta de outrem, 930.000, recebiam apenas o Salário Mínimo Nacional, em 2018. 55,4% dos trabalhadores, em 2019, recebiam um salário líquido inferior a 900 € (INE). Em 2017, 10% das famílias, as mais ricas, detinham 53,9% da riqueza total, enquanto 50% das famílias, as mais pobres, detinham apenas 8,1% da riqueza total.



UPP - Universidade Popular do Porto  
Rua da Boavista, 736  
T: 226098641 - 963874167  
geral@upp.pt - www.upp.pt  
www.facebook.com/UniversidadePopularDoPorto