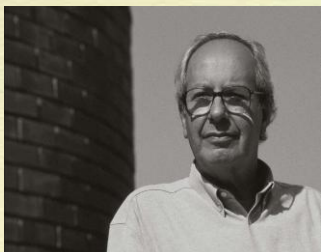


Emílio Peres

Sobre o Dr. Emílio Peres (1932-2003)



Breve nota biográfica¹

Emílio Peres desde muito cedo revela a sua paixão pela Endocrinologia e pela Nutrição ao realizar, em 1955, a sua primeira investigação: “Acção hipoglicemiante da vitamina E”.

Foi como Médico e Professor do Curso de Nutricionismo (atual FCNAUP) que se tornou no grande embaixador das Ciências da Nutrição e da Alimentação Saudável em Portugal.

Integra, em 1977, o grupo de trabalho da Comissão Instaladora do Curso de Nutricionismo e participa na formação dos *curricula* das disciplinas, na criação material e logística do curso e na contratação dos primeiros docentes.

Nesse mesmo ano, dá a 1.^a aula do 2.º ano do Curso de Nutrição, da disciplina denominada “Alimentação Racional”, inaugurando, assim, a nova Faculdade da Universidade do Porto.

Dedica-se, no âmbito deste ramo do saber, à nutriologia, à investigação, ao ensino académico, à publicação de várias obras e participa em inúmeras conferências científicas e de cariz universitário. Paralelamente, dedica-se à divulgação do saber científico ao grande público, conquistando novos ouvintes, através da rádio e de programas televisivos.

Integra, entre 1980-82, a Campanha de Educação Alimentar “Saber Comer É Saber Viver - A Roda dos Alimentos” e a Campanha de Educação Alimentar dos Açores. Juntamente com o grupo de trabalho realiza sessões de esclarecimento e de formação a vários profissionais de saúde, professores, educadores, amadores e responsáveis de associações. Cria artigos para serem usados em comunicações, elabora guiões para serem divulgados na rádio.

Ligado, também a outras áreas do ensino, colabora, como médico e docente no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, na Escola Técnica do Serviço de Saúde do Porto e em vários cursos de mestrado das Faculdades de Medicina do Porto e Coimbra e da Faculdade de Ciências do Porto.

Aposenta-se em 1992, mas continua a ser regente da cadeira “Alimentação e Nutrição Humana”, na FCNAUP, até 1998.

Enalteceu e defendeu os saberes e costumes milenares do Mediterrâneo como ninguém. Detentor de uma cultura letrada abrangente, dedicou-se à investigação científica com afinco, mas foi, também, no contacto com as letras, a música, as colecções de arte sacra e de faiança e na política que se realizou plenamente como cidadão.

A sua grande obra foi saber comunicar e divulgar, das formas mais variadas, o conhecimento que assimilou e produziu ao longo da vida.

Para saber mais, consulte o [catálogo editado](#) no âmbito da homenagem da U.Porto a uma Figura Eminente 2008.

[Emílio Peres por ele próprio](#)

[Testemunhos sobre o autor](#)

[Algumas citações e frases célebres](#)

¹ Fotografia e texto publicados no catálogo bibliográfico editado no âmbito da homenagem da U.Porto a uma Figura Eminente 2008.

Emílio Peres

Emílio Peres por ele próprio: manuscrito autobiográfico

①

Emílio Fernando Alves Peres

Nascimento e primeiros anos

Nasci em 22.07.1932 em Ermenide; filho único do pai recém-chegado de Lisboa onde a restante família continuou.

Durante os 19 anos que lá vivi, Ermenide manteve-se uma castiga comunidade rural, penetrada por ferruicinas e operários, onde subsistem formas dialetais acaicas e rias, tradições populares: ruiseada, ugeda, entremeses, carecadas, desfolhada e romarias.

Costa quibética monótona, rudutora e apremiva com os séculos de Moidade e Mad e Relíquias Católicas, à força para quem não fôr de tal credo; o meu caso.

Fomos insuspeitos com a família, em Lisboa. Em casa, muito envite, mistice e imaneidades, misteriosos praxismos de desenhos em meu lazi, e vintar e o vintar virgins e amplexos.

Memórias andaluzes: viagens do gado apteado de praxismos nos repulcamentos, apaschos e camuflado da chama. Comidos camuflados para os olhos como os 'solos de Portugal'. Conferentes, vendedores de imprensa, de manta, calças e ceras da rua, um purpurífero e tinto, à moda de Lisboa.

Sete anos seguidos na Liceu Alexandre Herculano, de comércio, primário, de electricidade, depois sete anos de camaradagem solidária, e de amigos de peito para toda a vida. Alguns professores "molucos" e muito mais, quanto mais notavelmente estimulantes; cingidos, praxismos; criaram interesses, fizem pensar, ensinaram e entretêm e observam o Mundo. O jornal de Lisboa foi onde me interessei e escrevi para entre ler.

O Porto clareia e deslumbra. Cinema no Atlântico, Agia d'Am, Gilen, Olimpia e Carlos Alberto. Brillha de solidão e os praxismos de sibido por dante Catarina. Os praxismos da tuação do copo,

Funeral

②

moncedamente o *Geminal*, na *Rialti*, com *Vogelstein*. A vida análoga na actividade do *Clube Nacional de Montanhismo*. Muito tempo lido como leitor devoto da *Biblioteca Municipal do Porto*.

Dois buscador para ganhar ^{uma pequena quantia de dinheiro} mais ^{para a família} *três*: *Agente* no *Porto* do *Vamos* *Jejean* durante os 5 ou 6 anos ^{que viveu}. *Vendedor*, nas *feiras*, da *livraria* *Civilização*.

Universidade

Em Outubro de 1949, matricou-se em *Medicina* na *Faculdade de Medicina do Porto*; 6 anos depois, aí terminou e partiu *enfermeira* da *Universidade* que, *esta* *república* em 6 anos, mais 1 de *estágio clínico* e mais 1 de *elaboração de um diagnóstico* e *meu diploma*. *Leve* sempre muito e *pesado* o *estudo*; e sempre me *interessou* por *áreas* *conexas* a *matéria curricular* mas *nunca* fui *"marrão"*. Muito bem *classificado*, *numa* *matéria* *pro* *espírito* de *consciência*, *obtive* alguns *prêmios* *escolares* e, no 6º ano, *apresentei* *o* *meu* *primeiro* *trabalho* de *investigação* (1955) *"Ação hipotrofica da vitamina E"*.

Foram seis anos de *aprendizagem* *camaradagem* e de *interpretação* *aprendizagem* *profici* *Medicina*: *Higiene* em *partes* no *grupo* de *Centro* *Universitário* do *Porto*, *montanhismo* no *Clube Nacional de Montanhismo* (que *muitas* *vezes* *enunciou* e *onde* *se* *cantaram* *os* *batutos* de *Alfredo* *de* *Almeida*) e *tenis* no *Ermenegildo* *Tennis* *Club*.

Seis anos no *Grupos* *Universitários* do *Porto*, com *clubes* *esportivos*, *esportivos* e *desportivos*, *pois* *aproveitaram* e *fructificaram* *para* *decomposição* *de* *dados* *a* *muita* *vezes*, *após* *de* *alguns* *anos* *de* *Constituição* *com* *êxito*. O *"Centro"* e o *"Revista Clínica de Medicina"* *proporcionaram* *me* *oportunidade* *de* *redacção* *redacção*, *bem* *visto* *mas* *tardiamente*. *Interpretei* *dois* *anos* *de* *trabalho* *numa* *redacção* *local* *de* *petra* *petra* - a *Red. Electrónica* - e *contos* *dois* *de* *relatório* *desportivos*, *qual* *telefone* e *si* *ao* *domingo*, *de* *"O* *Não* *Desportivo"*.

Funções

①

No terceiro ano de Medicina conhece a Anselmiana, com delegação de propaganda médica numa empresa italiana - a Lepetit - que então iniciará a sua actividade em Portugal. Lemnopolita, inicia uma segunda vida profissional paralela. Enquanto viaja, visita mais do que nunca os Açores e Madeira para estabelecer uma rede de agentes e nomeia o director da zona.

Temporada lisboense

Hans Jellye formula a síndrome Geral de Adaptação, da qual derivam o conceito de stress e a terapêutica com corticóides, e compõe-se para a Endocrinologia; mas, em Lisboa, não havia onde. Tinha a especialidade. Em 1955, que transpõe para Lisboa com o fim de conhecer o meio; com tanto êxito que a sua obra é a última voga disponível (a burocracia atrasa a matrícula na Faculdade de Medicina de Lisboa) no Serviço de Clínica Médica com agulha no viri e sem um insuprível mestre: o endocrinologista Luís de Silveira Botelho. Estágio no Hospital de Santa Maria - diabetologia que reuniu 120 doentes de hipotireoidismo que tinham frequentado Clínica Médica e a Consulta de Endocrinologia do Instituto Português de Oncologia.

Estava emetida a prática endocrinológica; o gosto pela semiologia clínica - pela entrevista cuidadosa e pelo exame circunstanciado - em resultado de formação indelével de Escola de Porto ^{de então} apropriou-se em grande vantagem para a feitura de diagnósticos. Classifica com 18 valores, licenciou-se em Janeiro de 1957.

Seguiram-se 4 anos de muito mistério:

A Lepetit, desempenha o cargo de chefe do Serviço de Propaganda Médica; desenvolvendo algumas técnicas pioneiras de marketing e dirige, com grande êxito, uma equipa que, em 1960, reuniu 36 pessoas.

Início estágio de endocrinologia no I.P.O. sob a direcção de Luís de Silveira Botelho.

Funções

(4)

(especialistas supervisionam e controlam)

Fui um dos primeiros admitidos ao Internato Geral do Hospital Cui de Lisboa, após as primeiras provas técnicas e práticas desmascaradas de antes: experiência hospitalar enriquecedora na prática um grande mestre de atitudes e comportamentos médicos — José de Melo e Castro — e um extraordinário endocrinologista — Triante Peixoto — que me ensinaram a elaboração dos procedimentos do Hospital Cui de Lisboa (em uso por mais de 20 anos) e da montagem de uma coorte experimental para estudos nutricionais (de onde se começaram bons trabalhos).

Cumpro o serviço militar obrigatório o que me fez passar por várias unidades de Lisboa, por aquelas tremedais marmóreas de St. Vaz e St. João que a "guerra asiática" desmoronou e por uma experiência notável: o primeiro serviço tuberculário em meio militar que salvou muitas vidas de jovens incorporados de morrerem de "tuberculose gelopante".

Publico os primeiros trabalhos médicos, apresento as primeiras comunicações em reuniões científicas, sou aceite como sócio da Sociedade Portuguesa de Endocrinologia.

Demorei um ano em ambiente voluntário de Química Fisiológica na Faculdade de Medicina de Lisboa (Prof. Gomes de Costa) onde, para além de uma formação utilíssima a um futuro endocrinologista, iniciei uma amizade durável com Manuel José de Halperin e Manuel Neves e Castro, e pelo que fui sócio fundador da Sociedade Portuguesa de Bioquímica.

Regresso a Porto

Fui interno de Medicina Interna no Hospital Cui de Lisboa e estagiário de Endocrinologia no I.P.O. (1960) quando tive oportunidade de uma bolsa de estudo para trabalhar em Montreal

Funeral

(5)

com Jellie.

Entretanto, os pais pediam-me para voltar ao Porto e à Faculdade de Medicina do Porto, a mudança do H. do Antino para o do J. para, depois, a meu grande descontente. A convite do Prof. Fereiz Junior, contratado como assistente da Clínica Médica com o encargo de desenvolver a consulta regular de endocrinologia, a qual, anos mais tarde, viria a integrar-se na Unidade de Endocrinologia sob égide do Prof. Manuel Hargreaves.

Estudo, ensino, investigação e prática clínica na Faculdade e no Hospital ocuparam-me mais vida profissional. A actividade de conferenciante ganhava cada vez maior importância em cursos, seminários e eventos médicos um pouco por todo o país mas sobretudo em hospitais e concursos clínicos, de clínica e centro. Comecei a interessar-me por métodos novos de comunicação e ensino e pela melhoria do Exito pedagógico. Publico em revistas e apresento trabalhos de investigação em várias reuniões médicas. Oriento e escrevo um número crescente de artigos, livros endocrinológicos no país e no estrangeiro, que então davam as primeiras notícias na especialidade.

A outra mais vida profissional deu-a a Lepetit. De director da Direcção de Farmácias e vendas para a direcção de marketing; frequente dois cursos internacionais de produção, um em marketing, e segundo em gestão de empresa, da Harvard University; nos múltiplos negócios em Espanha, Bélgica e Itália e, a partir de 1965, ano em que a Lepetit é comprada por um grupo americano - o Dorr Chemical - para a direcção geral da empresa em Portugal, até 1971; depois, a Lepetit subiu, em 1980, de novo ao topo da venda de fármacos até ao segundo lugar nacional.

O meu modo de pensar e vida, o meu posicionamento em relação ao exercício de medicina e o facto de ter sido considerado para exercer um cargo de direcção no Banco único de investimentos de Dorr levaram-me, em Maio de 1971, a pedir a demissão de director-geral.

Funeral

(6)

Apresento, continuei ligado ao sector editorial de Ligele; hei 8 anos
fui director-executivo de *Rassegna Medica Internazionale* e hei 7, director de
edição portuguesa; também, hei 10 anos, sou director de uma revista pioneira
das informações médico-farmacêuticas na Europa - *o Memorando Medico*.
E assim continuei até ao despedido, sem justa causa, em Dezembro de 1971;
o primeiro de uma sucessão de despedimentos cujo prazo o 25 de Abril viria a determi-
nar - a opção política de todos os despedidos.

A guerra em Angola, em 1961-62, num batalhão de caçadores
especiais, e o febril (após as três guerras ao longo de um ano) recuperando
deixaram marcas indeléveis até hoje.

As últimas três décadas

* A actividade clínica e de investigação do ultero
às doenças metabólicas, em especial, obesidade, diabetes e
dislipidémias. Fento de 80 títulos publicados em revistas
científicas, alguns capítulos de livros e três monografias.
Mais de 300 conferências, palestras e comunicações em
encontros científicos.

Em 1969 inicio clínica privada no âmbito de
endocrinologia e doenças de nutrição.

Antes as provas regulamentares até obter o grau e
ser nomeado como chefe de serviço de endocrinologia do H.S. (cas).
Integrei variados juras da Ordem dos Médicos e do Hospital
centrais para exames de especialidade e da carreira pública.
Aposentado em 1992.

* A actividade docente na faculdade de Medicina
do Porto cessa em 1976 porque não foi renovado o contrato

(7)

de assistente de quadro. Em 1974 e 1975, Atílio integrou a Comissão Directiva da Faculdade e, em 1975/76, foi membro da sua Comissão Científica.

Entretanto, nas esferas e actividades desenvolvidas nos anos de 1974 e de 1975 em duas comissões principais.

Uma, constituída por representantes das três faculdades de medicina de então e de hospitais centrais para a expansão do ensino médico a hospitais não universitários. Os trabalhos desta comissão resultou a criação de duas novas escolas médicas, uma em Lisboa e outra no Porto (o Instituto Abel Salazar), respectivamente ligadas aos Hospitais Cruz de Lisboa e ao Hospital Geral de St. António. Desta comissão, nasceram também algumas ideias novas como estender o ensino médico para fora dos hospitais, o ensino médico e periférico, a reformulação do currículo, e departamentação hospitalar, etc.

De outra comissão, constituída apenas pelos representantes das faculdades de medicina, que se reportavam directamente ao Director-geral do Ensino Superior, com reuniões bimestrais de 10 e mais horas, nasceram recomendações e directivas (com grande repercussão na universidade) orientadas para a formação de profissionais de saúde que respondessem a uma das prioridades do 25 de Abril: mais saúde e melhor saúde para todos.

Algumas dessas recomendações deram frutos que duraram e de grande importância: Criação de escola superior pública no âmbito da saúde oral (hoje são 3 as faculdades de medicina dentária); da alimentação e nutrição (hoje está bem estabelecida a Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da U.P.); de psicologia clínica (proposta alterada para a criação das 3 actuais faculdades de psicologia no âmbito das faculdades de letras); da nutrição, desporto e educação física para a saúde (de que nasceram as novas faculdades de Porto e Coimbra e a reformulação dos objectivos propostos da escola laboratorial).

Outras recomendações que também foram então discutidas e vieram a dar frutos: Recolagem dos auxiliares de enfermagem para passarem a enfermeiros e formação superior de enfermeiros, criação de cursos médicos regulares de fisioterapeutas,

(8)

optometristas, técnicos de laboratório, dietistas, terapeutas de fala, etc.

Todas as propostas de consórcio visavam possibilitar um serviço nacional de saúde moderno e bem provido de profissionais mais qualificados. Os pontos são hoje evidentes, ainda que desvirtuados alguns deles.

* O ensino superior de nutrição e alimentação e a educação nutricional-alimentar da população.

A ideia de instituir a formação superior de nutricionistas apoiada na investigação (por mim apresentada em reunião da primeira das comissões referidas, etc.) veio à luz em 1977, com muitas dificuldades.

Integrei o Grupo de Trabalho Intelectual de Curso de Nutricionismo (criado pelo Prof. Manuel Hargreaves, e que integrou também o Prof. Margarida Almeida - que nunca participou em nenhum trabalho do Grupo - e Dr. Raula Azeite, - que não chegou a tomar parte por motivos pessoais muito atendíveis, como J. Gomes Ferreira). Trabalhei duro na formulação do currículo, na relação com a reitoria (onde tive grande apoio do Prof. Filipe Carreira, então Vice-reitor), na criação material e logística do Curso, e no convite e contratação da maioria dos primeiros docentes. Em Fevereiro de 1977 deu-se a aula inaugural do Curso - Alimentação Racional, do 1º ano - num anfiteatro da faculdade de Medicina, levando "O Retroprojector" (a primeira aquisição de uma Escola) de baixo do braço. Levente desaperceidos começaram então a se compratear para o que eu diria ser o mais inovador dos cursos do país. ^{no campo de nutrição} A cadeira mudou de nome mas manteve-se na sua essência até 1998. Vinte e um anos de sucesso entusiástico na ciência da nutrição e alimentação, durante os quais a Escola se desenvolveu, afirmou e afirmou nos seus domínios.

A investigação, o ensino académico, a publicação e a actividade de conferência no âmbito da nutrição completam-se com uma persistente actividade de divulgadora, concebida como extensão universitária. Destaco:

Funções

1)

Ano 1978

- Livros de divulgação, 8 publicados. Esgotados e fora do mercado, porém ultrapassados: Ideias Gerais sobre Alimentação Racional, 3 edições; Alimentação e Saúde, 6 edições; Obesidade, Nutrição e Dieta, 2 edições; e Alimentação Saudável, 4 edições, actualmente no mercado, outros livros: Sob o Ceu para Nelson Vive, 4 edições; Emagrece, 3; Bem Comidos e Bem Bebidos, 2; Alimentos e Alimentação, 1 edição. Ao todo, 100 mil exemplares vendidos.

- Rádio. Mais de 12 anos semedados de intervenções semanais (hoje seguidas na Antena 1). Mais de uma centena de folios em várias emissoras para além de entrevistas e de programas externos. Inesquecível: rádio com milhares de telefonemas e centenas de cartas.

Algumas séries televisivas e numerosas intervenções na TV.

- Artigos de divulgação: quase no nível de milhões, em jornais nacionais, regionais e locais, e revistas; e centos de entrevistas publicadas, variando em 92. Além de artigos de opinião, capítulos em livros de ambiente, alimentação, consumo e política; e de panfletos, monografias e outros veículos de ensino e educação.

- Uma tarefa inesquecível entre 1980 e 1982 - A Campanha de Educação Alimentar Sob o Ceu e Sob o Vive, a de A Rede dos Alimentos, de responsabilidade conjunta dos ministros de economia (comércio), educação (ensino básico e secundário), saúde (saúde primária e INSA) e agricultura (pesca, extensão rural). Em destacamento do H. S. vai, dirige o Núcleo Técnico de Alimentação e Nutrição; nomeia uma comissão coordenada por uma equipa de nutricionistas, formadores e adapta os conteúdos ensinados pela direcção da campanha à nutrição dos destinatários das acções formativas. As mais salientes acções formativas foram: Cursos de 2 dias para professores; para médicos enfermeiros e outros profissionais de saúde; para animadores e representantes de associações. Criação de uma bolsa de

(10)

culpa para um dos meios de comunicação; elaboração directa em "seminários femininos"; elaboração de livros para população de aldeias; organização das jornadas de Alimentação e de Educação Alimentar (1980).

— Duas consequências felizes:

1. A repercussão da Campanha no Repórter António dos Reis. Duas séries semestrais de formação de formadores e de cooperação e repercussão de cantinas quíbulas (múltiplos exemplos) e privadas, em 1981, de um futuro incipiente.

Em termos gerais, tem-se um processo muito repetido, idas e vindas, ilhas, acções, para tarefas de sensibilização e de formação de professores, técnicos de saúde, população e alunos de vários graus de ensino, para além de repetidas intervenções em jornadas e congressos de âmbito científico.

2. Antes da Campanha, como antes da fundação do Curso de Nutricionismo, a actividade de divulgação no área de alimentação e nutrição já me ocupava; destaque e formação de alunos de medicina e de médicos nos anos de "serviço médico à periferia" e de "internos cívicos", e actividades de voluntariado e serviços para um de população, e as repetidas intervenções em comissões de municípios, associações, sindicatos, juntas de freguesia e igreja, nos vários anos de 1974 e 1977, desde o Porto à fronteira do desdobramento de ao Alentejo. Desde então acompanho para ensinar, explicar, falar claro e compreender as enormes limitações financeiras e educacionais para estas acções com decentemente.

Após a Campanha, tal como outros cursos entusiastas, propus com acção semelhante um pouco por toda a parte e para os mais variados destinatários (muito escola!); se bem contadas, o nº de palestras em escolas e juntas de freguesia vai em 112! E o número de sessões de 3 horas para médicos e outros profissionais de saúde em 69! A esta actividade sensibilizadora e formadora muito específica, há por junta quinquaginta cursos para agricultores, educadores

Funerária

(11)
de infância, e dirigentes de locais de alimentação coletiva, formulação de ementas, redação de materiais escritos, tais como folhetos, desdobráveis, etc.

* Livranda da População de Porto. É uma associação cultural sem fins lucrativos nascida há 20 anos pelo empenho de um grupo de jovens fundadores (expulso-forma, Aníbal, Antero, Saraiva, Marcelino e outros) e que tem o intuito de persistência, de fazer e de crescer ano a ano. E foi-se perdendo durante os 20 anos, pois os seus membros são tipo-pedagogos. Foram feitos e muitos projetos de divulgação, de intervenção e de desenvolvimento de Atividades de Alimentação, Atividades Humanas que tem desenvolvido atividades na comunidade e promove os Encontros Anuais de Nutrição e Alimentação Humana (estes só por alguns anos).

* Fundação Maria Jacobina Gomes (impulso de Luís António de Almeida Carvalho). Foi a sua constituição, por parte de D. Maria Jacobina, filha do grande fideiussor, por um dos seus administradores que me tem possibilitado experiência, surprecedora: Relembra uma grande ponte no Douro (em Lousada) e encontrou entre de raiz, criou um museu, promoveu ações de divulgação do porto e publicou e em respeito, estalou parte das coleções maravilhosas e de participação me redação (com um capítulo) de "Itinerário de Fátima de Porto e Fátima" editado pelo Museu Nacional de Arte do Porto em 2001 onde chegou a chegar ao Museu de Fundações.

* Foi vice-presidente do Secção Regional de Arte de Lousada do Museu (1973-1975).

Em consulta de edição nos XXI de Trabalhos da Veloz, tendo sido a quase totalidade dos volumes sobre alimentação e nutrição dos anos editados.

Em âmbito do PCP e, nos últimos anos, tendo sido eleito para a Secção de Secção Intelectual de Organismo Regional. Já representei o partido na Assembleia Regional para debater política de saúde, Integrei a Assembleia Municipal do Porto, e junto de Região de Fátima, o Assembleia de Fátima frequentei e fui seu presidente durante um mandato.



(12)

Principais obras publicadas

Científicas (monografias, capítulos de livros e artigos em revistas onde apresenta trabalhos próprios de investigação e de conceptualização)

Clinica e Metabolismo da Obesidade, 1970

A fenformina no Tratamento da Obesidade, 1971

Diagnóstico do Diabetes Mellitus, 1975

Tratamento do Diabetes Mellitus, 1975

Tratamento Dietético Ambulatorial do Obeso, 1978

Regime Alimentar e Regulação Glucémica em Distúrbios de Nutrição, 1980

Tratamento da Dislipidemia com uma Dieta on-lact-vegetariana, 1984

Distúrbios Colóicos de Alimentação e Obesidade, 1981

Index Glycémique des Aliments: Facts et Mythes, 1991

Alimentação Saudável e 1992, 1991

The Number of Meals and Morning Diet Affects its Efficacy, 1992

Alimentação de Adolescentes e Breve Curso de Dietética, Cardio-Terapêutica Dietética da Dislipidemia, 1996 - Vasculares, 1993

Elogio da Lente, 1997

Educação Alimentar - Vale a Pena, 1998

Alimentação e Globalização, 1999

Os 8 títulos publicados o tiragem global ultrapassa 100.000 exemplares

De divulgação: Apontamentos e livros com maior circulação e venda. Os 2 primeiros já não estão mais em circulação e os 2 últimos sim.

Os 8 títulos publicados o tiragem global ultrapassa 100.000 exemplares

Idéias para uma Alimentação Racional, 1978

Alimentação e Saúde, 1979 (Revista da Academia de Ciências da Saúde)

Como Começar a Alimentar-se, 1994

Emagrecer sem que se Esfome, com o Emagrecer, 1996



Truillere

⑫ Sociedades Científicas, e que possuem a peritencia

Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabete e Metabolismo,
já presidente de direcção durante dois mandatos

Sociedade Portuguesa de Neurologia (secção da Sociedade de Ciências Médicas de Lisboa), já fundadora. Deixei de ser 1980 para a saída de J. P. Med. Lisboa o mandado de escritura

Sociedade Portuguesa de Anatomia, Extincta em 1962

Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade, já fundadora, foi a vice-presidente 3 mandatos e presidente de A. G. (um mandato)

Sociedade Portuguesa de Diabetologia

Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação, já fundadora
foi a primeira de um órgão científico da sociedade e com fundação

Sociedade Portuguesa de Alergologia

Sociedade Portuguesa de Microbiologia

European Association for the Study of Diabetes

Group Mediterranean para o Estudo de Diabetes, já fundadora

Sociedade Mediterrânica de Alergologia, já fundadora

Sou também sócio de

Arrou - Cooperative Artistic

Unidade Popular do Porto, já fundadora

Companhia do Povo Alentejo, também criador homónimo; presidente do Conselho de Lisboa. Foi membro do Conselho Científico do 1º Congresso Português de Cultura Mediterrânica (2002)

Companhia do Azulejo

Sociedade Portuguesa de Filatelia Temática

há 4 anos;

Enfim há sido professor de curso de dia sobre temas de saúde no Instituto Cultural D. António Formosa Gomes

onde tem projecto patético, e confesso
aos pobres e pobres, não de seu do
o direito de saber, de suas actuais,
de experiência de autores, de
e onde dirige um curso de divulgação
"Viva a forma"

Truillere
Fev^o de 2003





Testemunhos

Nota prévia: Os testemunhos foram recolhidos em cartas de pacientes e ouvintes dirigidas ao Dr. Emílio Peres, bem como em textos e publicações sobre o autor pertencentes ao Fundo do Dr. Emílio Peres. Optamos por omitir a autoria dos testemunhos para garantir o anonimato.

“Dr.Emílio Peres: o pai dos nutricionistas”

“(…)pela primeira vez na vida, larguei o livro que estava a ler a meio e desatei a ler o seu com sofreguidão, de pé, em qualquer sítio, em todas as ocasiões em que tal se proporcionava. Gostei muito (…) pelos ensinamentos preciosos que transmite, pela sua forma contundente e corajosa de escrever.”

“(…) os meus hábitos alimentares, com os quais já tinha alguns cuidados, mudaram algo através da leitura do seu livro.”

“Minutos depois da nossa conversa já abandonara o ar de circunstância com que se me apresentara e deixara que o sorriso cativante lhe invadissem o rosto e o discurso fácil e inovador fluísse dos seus lábios transfigurando-se no homem encantador que é.”

“(…) mantendo com todos os doentes uma intimidade que lhes agradava e soltava a língua sem nunca desprezar a ocasião, que sempre surgia, de tentar afastá-los do caminho do desânimo, da autocomiseração e da tristeza por onde tantas vezes enveredavam.”

“(…) os trabalhos eram corrigidos com tanto empenho que do original sobrava apenas um emaranhado de traços a lápis e palavras à margem que era necessário refazer e refazer até que tivessem nexos e português exemplar.”

“(…) com ele aprendi a escrever (…) e com ele aprendi a ensinar.”

“(…) criou (pois foi na sua imaginação e com o seu empenho que surgiu o Curso de Nutricionismo) o que hoje é a Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.”

“ (…)[no meio] das enormes dificuldades e obstáculos a vencer [sublinha-se] o papel [que teve] na criação e desenvolvimento [do] curso de nutricionismo, (…) cujo rosto, obreiro e grande impulsionador foi sem dúvida o Dr. Emílio Peres.”

“(…)O benefício maior é para os privilegiados que o ouvem ou o podem acompanhar nessas aventuras em que se prova do seu saber (…) e tantas outras conversas que nos fazem sentir um discurso sábio, tranquilo, e sempre de grande preocupação humanista.”

Emílio Peres



“A forma como adivinha o futuro em alimentação e nutrição, e o conhecimento profundo sobre o que apaixona os nutricionistas, tornam a sua comunicação mágica e irrepetível.”

“O Dr. Emílio Peres está para a comunicação em nutrição, como o Eugénio de Andrade para a poesia.”

“No meu ano de curso (...) os alunos traziam amigos e pediam autorização para que eles pudessem assistir, tal o prazer que se sentia naquelas peças de ciência e arte de nutrição. (...) montávamos-lhe autênticas perseguições nocturnas quando sabíamos que falava sobre alimentação nos mais variados lugares.”

“Sabe o que é um nutricionista?” (...) “Alguém... assim como o Dr. Peres.”

“Lembro-me sempre do Sr. Dr. embora só o tenha visto na T.V.”

“(...) estou mesmo satisfeita por o Dr.Emílio Peres ter aceitado vir partilhar o seu saber connosco. Não sou só eu! Vários alunos (entre os 23 e os 63 anos) me manifestaram o seu contentamento quando viram o seu nome incluído no programa.”

“Gostei muito da maneira simpática e aberta, mesmo cativante, como expôs a matéria [da disciplina de ANH].”

“E a sua ideia de instituir a formação superior de nutricionista apoiada na investigação, concretizou-se!”

“Com a sua mestria de comunicação (...) foi o grande responsável pela divulgação da alimentação e nutrição junto dos portugueses, pois, de uma forma cativante, conseguiu sempre transformar o discurso científico num discurso adaptado aos públicos mais diversos (...).”

“Um dia, com a sua imaginação e o seu empenho, concebeu, acompanhou e acreditou nos Nutricionistas.”

“Relembro o entusiasmo das suas aulas - de como fomos privilegiados por termos um PROFESSOR assim, que, mais do que transmitir o seu conhecimento, nos dá a sua sabedoria, a sua atenção, e nos ajuda a crescer como profissionais, como cidadãos (...) numa verdadeira pedagogia do exemplo positivo.”

“Revivo aquela memorável viagem em que o desenrolar da estrada foi acompanhado de uma verdadeira lição de história, geografia, gastronomia, botânica, arte ... e os passeios, pela fresca, na feira local em que se foram provando os queijos, os vinhos, a doçaria, a fruta madura, o pão... provando e aprendendo, sempre!”

“Ser aluna do Dr. Peres e ter a oportunidade de trabalhar com ele desde que me formei foi um imenso privilégio (...).”

“(...) um porto de abrigo a que posso sempre recorrer para saber mais (...) nos livros, nos escritos em jornais e revistas, nas notas que escrevia quando lhe pedíamos a sua visão crítica, nos apontamentos rigorosos de aulas que guardamos para sempre.”

Emílio Peres

“O convívio com Emílio Peres constituiu sempre uma lição; a sua inteligência de excepção, a capacidade de organização, a competência profissional, a forma afável como ensinava e o rigor que empunha às suas decisões eram exemplares (...) tinha uma perspectiva optimista da vida (...) era uma desafio à cópia pelos mais jovens, que viam nele um ídolo.”

“(...) intelectual brilhante, com uma actividade multifacetada, que aliou o humanismo à elevada qualidade de acção como clínico, professor, investigador, homem da cultura, da intervenção cívica e política.”

“(...) da história à música, do património cultural à pintura, da gestão à pedagogia, da antropologia à comunicação, era sempre com humor e inteligência que fazia qualquer intervenção.”

“Um cidadão do Porto e do mundo.”

“A sua acção mais conhecida e reconhecida foi o contributo para a melhoria da nossa alimentação (...) [foi] determinante [o] contributo que deu à inovação do ensino das profissões da saúde, da medicina, da enfermagem, de outros técnicos de saúde e em especial de nutricionistas (...).”

“(...) ajudou a construir um espaço de mais liberdade sem os constrangimentos habituais dos locais de trabalho; um espaço de abordagem interdisciplinar dos problemas que ultrapassam a visão estreita do “especialista”, conservando contudo a exigência de rigor e actualização do conhecimento, com a preocupação constante de o tornar acessível a todos.”

“(...) Desmultiplicava-se (...) pelas linhas avançadas da medicina, da cultura e da polis, mas também prezava afeições menos do domínio público, nomeadamente as musicais, as da arte sacra, as da faiança.”

“Foi um ente inquieto e inquietador.”

“(...) advogado do regresso desta parcela do Atlântico aos hábitos do Mediterrâneo (ao Pão e ao Azeite)”

“Interpelou a ciência, (...) ensinando-nos a comer bem e a viver saudavelmente; interpelou a educação, alimentando e desenvolvendo projectos transdisciplinares e intergeracionais (...) e no plano cívico interpelou permanentemente a democracia, manifestando-se em múltiplas causas políticas e sociais (...) que publicamente subscreveu no domínio da globalização neo-liberal.”

“(...) [escreve] do pão, da sopa, das ervas aromáticas, da alimentação mediterrânica, com tanta força, com tanto entusiasmo, com tanta sabedoria, com tanta simplicidade (...) e convicção.”

“Não posso esquecer-me do seu sorriso encantador de menino travesso, discursando fácil e construindo o discurso coerente e incisivo na consulta fulgurante dos textos que arquivara na enorme biblioteca que albergava em si.”



“Com ele aprendi que o acto de comer é um gesto político com fisiologia à mistura e desta audácia intelectual (fiquei) ficamos melhores na nossa profissão e cidadania.”

“(…) Foi um homem bom, (…) um homem generoso, um revolucionário (…) [que não se conformou] com o individualismo, a injustiça, a repressão, as desigualdades sociais e a guerra. O sonho comandou a [sua] vida. O seu sonho foi um mundo melhor. E não sonhou só, ajudou-nos (…) a acreditar que o mundo pula e avança...”

Algumas citações e frases célebres

Nota prévia: esta rubrica pretende registar algumas citações e frases da autoria do Dr. Emílio Peres que se tornaram célebres entre a população portuguesa fruto das múltiplas intervenções do autor, de cariz escrito e oral, junto da sociedade civil.

“Uma proveitosa dúzia de cuidados simples para gozarmos de muito mais saúde.

Viva o primeiro-almoço!

Não passar mais de 3 horas e meia sem comer.

Não esquecer o leite.

Devastar hortas e pomares.

Cortar às gorduras e escolhê-las bem.

Bebidas alcoólicas só na medida justa.

Temer o sal.

Abençoado pão.

Alimentação completa, equilibrada e variada.

Não comer, nem de mais nem de menos.

Água às pipas.

Mastigar bem e não só.”

In Peres E. Alimentos & Alimentação. Porto: Lello & Irmão, 1992. p. 222-300

“Alimentação sadia

Use e abuse de hortaliças e legumes.

Não tema os alimentos amiláceos.

Leve uma vaca para casa.

Beba líquidos em abundância.

Tome um verdadeiro primeiro-almoço

Coma a intervalos máximos de 3h30

Mastigue e ensalive bem”

Emílio Peres

In: Peres E (Núcleo de Alimentação e Nutrição Humana da Universidade Popular do Porto). Colóquios educativos promovidos pelo Pelouro de Saúde e Sanidade da Câmara Municipal do Porto. Universidade Popular do Porto; [1994?]

"O homem alimenta-se de comida e imaginário; é transomnívoro"

In: Peres E. Bem Comidos, Bem Bebidos. Lisboa: Caminho, 1997. p.13.

Saudabilíssima alimentação mediterrânea

Sopa: comida de pobre ou de filósofo?

Os netos comem pior que os avós

Vamos todos merendar

Vacas loucas ou homens loucos?

Vai uma pinga?

Venham novos cozinheiros e pasteleiros

Viva a boa comidinha

Mal e bem à cara vem

Dê à perna, mexa-se

Alho, pimento, azeite & C.^a nutrientes bem conhecidos

Emílio Peres



Conjugar prazer e razão à mesa

Alimentação e nutrição, um saber em movimento