

U. PORTO



PORTO
DE CHEGADA...
E DE PARTIDA
UM ROTEIRO PARA O TEU LAZER



Cara(o) estudante,

É com grato prazer que lhe damos as boas-vindas à U.Porto. A nossa Universidade espera corresponder às suas expectativas pessoais e académicas, estando disposta a fazer os esforços necessários para que tal aconteça.

Neste ano letivo de 2013-14, a U.Porto vai continuar a proporcionar à sua comunidade estudantil um ensino de qualidade, níveis de excelência na investigação científica, oportunidades de mobilidade internacional, sinergias com o tecido empresarial e apoios ao empreendedorismo. Estes são alguns dos compromissos que, reiteradamente, temos assumido com os nossos estudantes e que, para o presente ano letivo, voltamos a estabelecer como prioridades.

Apesar das suas origens remontarem ao século XVIII, a U.Porto foi oficialmente constituída a 22 de março de 1911. Com 101 anos de existência, é hoje a maior universidade portuguesa quer em número de estudantes, quer em número de faculdades. Diariamente, uma comunidade estudantil de mais de 31 mil membros alarga o seu horizonte de conhecimentos em 14 faculdades e uma escola de gestão repartidas por três polos universitários: Centro, Asprela e Campo Alegre.

A U.Porto distingue-se igualmente como o maior produtor científico do país, ao ser responsável por mais de 23% dos artigos científicos portugueses publicados nacional e internacionalmente (1/5 do total de papers). Trata-se de um valor que comprova o nosso empenho estratégico na investigação, enquanto fator qualificador e distintivo da Universidade no contexto internacional.

No último ano letivo, a U.Porto preencheu 99% das vagas na 1.ª fase do concurso de acesso ao ensino superior e registou a mais alta classificação média do último colocado nas universidades públicas portuguesas (156,2 valores). Simultaneamente, o número de estudantes e investigadores estrangeiros na U.Porto atingiu, em 2011, os 3.347. Por outro lado, a nossa instituição tem acordos de cooperação internacional firmados com 658 universidades dos cinco continentes.

Acresce que a comunidade estudantil da U.Porto beneficia de uma sólida estrutura de apoio social. Referimo-nos aos SASUP – Serviços de Ação Social da Universidade do Porto, aos quais compete proporcionar condições de habitação, estudo, saúde e convívio aos nossos estudantes. Nos seus três pólos, a U.Porto disponibiliza dez residências universitárias (1.224 camas) e 18 unidades de alimentação, bem como diversas infraestruturas culturais e desportivas. Além disso, a comunidade estudantil usufrui de alguns serviços de saúde gratuitos.

Este é o ecossistema que a U.Porto proporciona à sua comunidade estudantil, mas cabe a cada um dos seus membros traçar, individualmente, o respetivo futuro. Para tanto, exige-se vontade de aprender, curiosidade científica, abnegação e capacidade empreendedora. Imbuídos deste espírito, os nossos estudantes vão certamente saber cumprir os seus objetivos académicos e ganhar competências que lhes permitam aceder ao mercado de trabalho.

Resta-nos, pois, terminar com votos de um bom ano letivo e com a certeza de que, graças ao trabalho dos seus estudantes, a U.Porto vai continuar a engrandecer-se nacional e internacionalmente, bem como a contribuir para o desenvolvimento socioeconómico de Portugal.

José Carlos Marques dos Santos
Reitor da Universidade do Porto



O PORTO: HISTÓRIA DA CIDADE



Infante D. Henrique

O Porto dos dias de hoje é conhecido por vários nomes e características identitárias que o tornam singular no panorama nacional: é a cidade dos tripeiros ou a invicta; a cidade do vinho do Porto, do granito, das pontes de ferro e das pontes de betão, das francesinhas e do bacalhau à Gomes de Sá; uma cidade que combina serviços, indústria, comércio, cultura, desporto e investigação científica. É a cidade da Sé, da Ribeira, de Cedofeita, da Boavista, de Paranhos e da Foz. Um Porto que combina a excelência do Museu de Serralves com a qualidade da Universidade do Porto – a maior instituição de ensino superior do país. Mas o Porto

de hoje é radicalmente diferente daquele que os nossos pais, avós e gerações mais longínquas conheceram. Moldou-se ao longo de séculos e habituou-se a diferentes estilos arquitetónicos, que vão desde a imponência medieval da Sé Catedral até à irreverência da Casa da Música. O Porto de hoje é apenas um intervalo numa cidade que continuará a crescer. Como o tem feito desde sempre.

Porto medieval

É certo que romanos e suevos viveram no espaço que viria a ser o Porto e o Núcleo Museológico da Casa do Infante, na Ribeira, prova-o bem através dos seus mosaicos, ânforas e outros vestígios arqueológicos. Os primeiros núcleos populacionais fixaram-se no alto da Penaventosa, num território que era um misto de granito e acesso ao rio e ao mar: *Portus Cale*, que se tornou nome de condado (Portucalense) e de país (Portugal). Mas foi no início do século XII, com a doação da cidade por D. Teresa e a restauração da diocese, que se definiram os primeiros traços de personalidade deste espaço urbano. Em torno da Sé e de uma pequena muralha de quatro hectares, viveram e trabalharam os primeiros portuenses nas suas lojas e oficinas de têxteis, couros, sapatos ou ferrarias. Profissões que complementavam aqueles que habitavam mais perto do rio Douro, e que faziam do comércio com a Inglaterra, Flandres, França ou Mediterrâneo a sua ocupação, e dos mercadores um dos principais grupos socioeconómicos do Porto medieval.



"Theatrum Orbis Terrarum" 1570, o primeiro Atlas moderno (Fonte: Wikimedia)

Tão importante que, em 1353, foi um mercador do Porto – Afonso Martins Alho – quem negociou em nome do reino de Portugal um tratado comercial com Eduardo III de Inglaterra.

Os efeitos da prosperidade económica rapidamente se fizeram sentir e a cidade, que outrora se confinava à volta da Sé, cresceu imenso durante o século XIV, com a construção da alfândega do Rei na Ribeira (actual Casa do Infante) e de uma nova muralha defensiva que multiplicou a área do Porto em onze vezes – de quatro para quarenta e quatro hectares. Este surto urbano, que havia começado décadas antes com a edificação dos conventos de São Domingos e de São Francisco, e de casas na Ribeira, teve um momento simbólico com a abertura da Rua Nova (actual Rua do Infante D. Henrique), por ordem de João I. Rei que viria a casar com Filipa de Lencastre no Porto, em 1387. Cidade onde nasceria o Infante D. Henrique, em 1394. Anos mais tarde, em 1415, o Porto participaria com os seus barcos, gentes e mantimentos na conquista de Ceuta, que marcou o início da epopeia dos Descobrimentos.

Porto da época moderna

Durante séculos, o Porto gozou de um privilégio especial: os nobres só poderiam passar até três noites na cidade e após autorização prévia. Quem desobedecesse era expulso da cidade e com recurso a violência, se fosse necessário. Só em 1517, quando Manuel I outorgou um novo foral ao Porto, é que se tornou teoricamente livre a estadia de fidalgos. Embora descontentes com esta medida – os mercadores ausentes temiam pelas suas mulheres, casas e fazendas nas mãos de nobres desocupados e dos seus criados –, os portuenses prosperaram com os negócios que se faziam pela Europa e Brasil. E apesar das perdas humanas que a cidade sofreu aquando do desastre de Alcácer Quibir (1578) e da consequente perda da independência de Portugal, o período dos Filipes foi próspero, com algumas obras marcantes como a construção do primeiro edifício do Tribunal da Relação (o actual é de finais do século XVIII) e a plantação de imponentes álamos no que viria a ser o Jardim da Cordoaria.

O Porto não parou de crescer e a presença de estrangeiros na cidade aumentou significativamente. Procuravam sobretudo o vinho do Porto. Um produto que rapidamente se tornou desejado entre as elites da Europa setecentista e um símbolo internacional da cidade. Para assegurar a qualidade desse vinho, o Marquês de Pombal instituiu a Companhia Geral da Agricultura e das Vinhas do Alto Douro (1756), e criou a mais antiga região demarcada e de denominação do mundo. Pela mesma altura, na Cordoaria, iniciou-se a construção de um dos *ex-libris* da cidade: a Torre dos Clérigos, da autoria do arquitecto italiano Nicolau Nasoni. De resto, o final do século XVIII foi de marcantes obras públicas que mudaram para sempre a estrutura urbanística e arquitectónica da cidade, em ruas e edifícios que ainda hoje existem e fazem parte daquilo a que tradicionalmente se chama de o 'Porto dos Almadas'.

O Porto oitocentista

O século XIX foi dos mais conturbados para a história do país e da cidade, com invasões estrangeiras, guerras civis, bancarrotas e o crescimento de um movimento de oposição ao regime monárquico que ficou eternizado na falhada – mas consequente – proclamação da República do dia 31 de janeiro de 1891. Foram tempos complicados para os portuenses. Primeiro, as sucessivas invasões napoleónicas, marcadas na memória da cidade pelo desastre da Ponte das Barcas (29 de março de 1809), onde se crê que um número elevado de pessoas tenha perdido a vida – ainda hoje o povo não se esquece e todos os dias são acesas as velas que ardem nas Alminhas da Ponte, na Ribeira. Depois, as lutas entre liberais e absolutistas, um ano terrível (1832-33) em que a cidade esteve cercada pelas tropas de D. Miguel. Foi pela bravura da resistência portuense que o Porto se tornou cidade invicta – título atribuído pela rainha Maria II. E foi pelo sacrifício que as suas gentes fizeram durante esse ano, sobrevivendo à custa até das tripas dos animais, que os seus habitantes ficariam para sempre conhecidos por tripeiros. O sofrimento dos portuenses não foi em vão: triunfou o liberalismo e o rei Pedro IV, em agradecimento, legou o seu coração à cidade do Porto. Na qual, segundo ele, se fizera homem; esse coração continua hoje guardado na Igreja da Lapa.

Seguiram-se os anos da Regeneração, do progresso económico e material, da abertura de instituições bancárias e da construção de novos edifícios e infraestruturas. Fez-se o Palácio de Cristal, terminou-se o edifício onde hoje funciona a Reitoria da Universidade do Porto e assistiu-se à construção das pontes Maria Pia (Gustavo Eiffel, 1877) e Luís I (Teófilo Seyrig, 1886). Pelas ruas, as inovações do transporte com o americano e o carro eléctrico. E as ideias que conduziriam ao fim da monarquia.



O Porto contemporâneo

O século da República começou cheio de esperanças e desejos de progresso para o país e para o Porto, que rapidamente coexistiram com a instabilidade social, greves e a participação portuguesa na Grande Guerra. Em 22 de Março de 1911 fundou-se a Universidade do Porto. E alguns anos depois começaram os planos de renovação da baixa, uma ideia de Elísio de Melo, vice-presidente da Câmara Municipal, que pretendia uma nova avenida e edifício para os Paços do Concelho. Este processo de monumentalização do centro da cidade foi marcado pela mestria do arquitecto José Marques da Silva, responsável pelo projecto final da Estação de São Bento (inaugurada em 1915), pela construção de alguns dos edifícios na Avenida dos Aliados, Santa Catarina e Casa de Serralves, e pela reconstrução do Teatro de São João.

O Porto voltou a definir-se pela liberdade, anos mais tarde, durante as décadas do Estado Novo e do regime salazarista. O General Humberto Delgado, fascinado pelas duzentas mil pessoas que o acolheram no dia 14 de maio de 1958, afirmou: 'Sinto-me deslumbrado! Esta gente do Porto, insubmissa à tirania, acaba de me mostrar a estrada da liberdade'. O General perdeu as eleições e anos mais tarde foi assassinado. O Porto e o resto do país tiveram de esperar até 1974 pela democracia.

O Porto dos dias de hoje continua a ser cidade invicta e dos tripeiros. Mas também a cidade de Edgar Cardoso e da Ponte da Arrábida; a cidade da literatura de Sophia de Mello Breyner e de Eugénio de Andrade; a cidade dos Prémios Pritzker de Álvaro Siza Vieira e de Eduardo Souto de Moura; a cidade da Livraria Lello, do Museu de Soares dos Reis e do IPATIMUP, IBMC e INEB – em breve, o futuro I3S. É a cidade do Bolhão e do Rivoli, das vitórias internacionais do Futebol Clube do Porto e de todas as pessoas que pelos cafés, mercados, lojas, escritórios, salas de aula ou laboratórios de universidades fazem história todos os dias. A combinação de elementos geográficos únicos e de uma densa e complexa malha urbana de realizações arquitectónicas tornaram o centro histórico do Porto em Património da Humanidade. Uma cidade que a UNESCO definiu, no seu relatório, como 'uma obra-prima do génio criativo da humanidade', uma 'obra de arte única, de elevado valor estético'. Um Porto irrepetível que, alicerçado no granito do seu passado, parte todos os dias em direcção ao futuro.



Réplica de Nau Quinhentista - Vila do Conde (Fonte: Wikimedia)

Web: http://www.360portugal.com/Distritos.QTVR/Porto.VR/vilas.cidades/Vila_Conde/NauQuinhentista.html

PARA CONHECER O PORTO

PORTO PATRIMÓNIO MUNDIAL DA HUMANIDADE



Génese da nacionalidade, o Porto ou “Cidade Invicta” como é conhecida, é a cidade que deu o nome a Portugal e as suas origens são anteriores à ocupação romana do território. Marcada ao longo dos tempos pela sua vocação comercial e dotada de uma forte identidade, o Porto é hoje a segunda cidade do país, com uma população de 210 558 habitantes (INE, 2009) e 41,3 km² de área, sendo a sede da Área Metropolitana e a capital do Distrito do Porto e da região Norte.

Cidade de granito erguida junto à foz do Douro, o Porto propicia aos seus visitantes os encantos de uma cidade à beira rio, banhada também pelo Atlântico, e dá-lhes a possibilidade de descobrirem a sua zona histórica, o património arquitectónico marcado por estilos de várias épocas (Romana, Medieval, Renascentista, Barroca e Neoclássica), os monumentos, os museus e outros espaços culturais e de lazer, os cafés e as lojas tradicionais.

Em 1996 o Centro Histórico da Cidade do Porto foi classificado pela UNESCO como Património Mundial da Humanidade. Na decisão que tomou na 20^a sessão, datada de 2 - 7 de Dezembro de 1996, realizada em Mérida, México, o Comité deixou expresso na sua justificação: “The Committee decided to inscribe the nominated property on the basis of cultural criterion considering that the site is of outstanding universal value as the urban fabric and its many historic buildings bear remarkable testimony to the development over the past thousand years of a European city that looks outward to the west for its cultural and commercial links”.

A área classificada que se estende por quatro freguesias da cidade (Sé, Miragaia, S. Nicolau e Vitória) e corresponde ao conjunto urbano mais antigo do casco medieval, oferece uma riqueza monumental única e um enquadramento paisagístico de grande beleza, com os seus arruamentos e o casario típico debruçado sobre o rio Douro, que vale a pena descobrir.



O que podes ver na área classificada como Património Mundial:

- Antiga Cadeia da Relação e Igreja de Nossa Senhora da Vitória (Rua S. Bento da Vitória)
- Antigo Clube Inglês (Rua das Virtudes)
- Capela da Nossa Senhora do Ó (Largo do Terreiro)
- Capela de Nossa Senhora da Silva (Rua dos Caldeireiros)
- Capela de São José das Taipas (Rua Dr. Barbosa de Castro)
- Casa da Rua de D. Hugo n.º 5 e Casa-Museu Guerra Junqueiro (Rua D. Hugo)
- Casa do Beco dos Redemoinhos (Beco dos Redemoinhos)
- Casa do Despacho e Igreja dos Terceiros de São Francisco (Rua Infante D. Henrique)
- Casa do Infante - Alfândega Velha (Rua da Alfândega)
- Casa n.º 59 da Rua da Reboleira (Rua da Reboleira)
- Chafariz da Rua Escura e Igreja de Nossa Senhora do Patrocínio (Escadas Codeçal)
- Convento da Serra do Pilar (Vila Nova de Gaia)
- Estação de S. Bento (Praça Almeida Garrett)
- Feitoria Inglesa, Igreja de S. Nicolau e Convento de S. Francisco (Rua Infante D. Henrique)
- Fonte da Rua das Taipas (Rua das Taipas)
- Igreja da Misericórdia (Rua das Flores)
- Igreja de Santa Clara (Largo 1º de Dezembro)
- Igreja dos Gritos - Igreja do Colégio de São Lourenço (Largo Dr. Pedro Vitorino)
- Igreja e Convento de S. Bento da Vitória (Rua S. Bento da Vitória)
- Igreja e Palácio de São João Novo (Largo de S. João Novo)
- Igreja e a Torre dos Clérigos, ex-líbris da cidade (Rua S. Filipe Nery)
- Mercado Ferreira Borges e Palácio da Bolsa (Rua Ferreira Borges)
- Monumento ao Infante D. Henrique (Praça Infante D. Henrique)
- Muralha Fernandina (Escada do Caminho Novo)
- Muralha Primitiva (Sé) e Chafariz do Anjo (Largo da Sé)
- Oratório da Capela de São Sebastião (Rua Escura)
- Praça da Ribeira, Alminhas da Ponte, ponte D. Luís I e pilares da ponte pênsil (Ribeira)
- Ruína Medieval da Casa da Câmara (Rua de Pena Ventosa)
- Sé do Porto - Catedral e Paço Episcopal (Terreiro da Sé)
- Teatro Nacional de S. João (Praça da Batalha)
- Torre da Rua de Baixo (Rua de Baixo)
- Torre da Rua de D. Pedro Pitões (Rua de D. Pedro Pitões)

Do outro lado do rio, em Vila Nova de Gaia, podes visitar também os armazéns do afamado Vinho do Porto e provar as diferentes variedades, desfrutar das melhores vistas sobre o Porto ou fazer um cruzeiro pelo Douro.

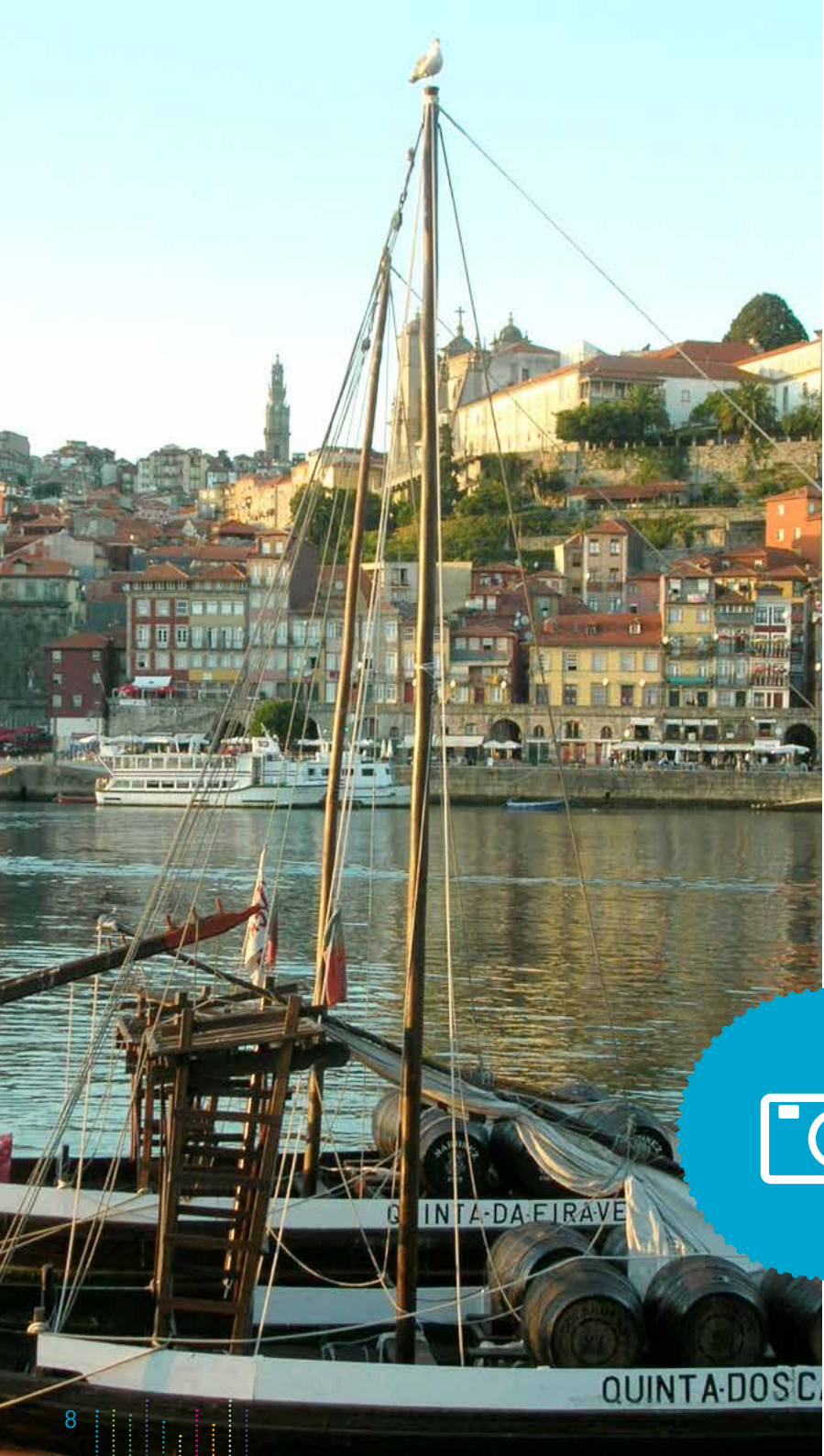
Como extensão da área classificada, com cerca de 49 hectares, foi delimitada uma área de proteção com importância patrimonial significativa, num total de 130 hectares, que abrange a Avenida dos Aliados e quarteirões confinantes até às Praças da Trindade, D. João I, D. Filipa de Lencastre, Gomes Teixeira e Carlos Alberto, o Jardim do Carregal e o Hospital de Santo António; a zona da Alfândega Nova e o vale das Virtudes; as encostas das Fontainhas e dos Guindais; uma faixa a nascente da antiga linha da muralha medieval nas imediações da Praça da Batalha; a frente ribeirinha de Vila Nova de Gaia.



Património Mundial:

Área Classificada
Área Protegida

Fonte: CMP



MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O PORTO PATRIMÓNIO MUNDIAL

- **UNESCO World Heritage: Historic Centre of Oporto**

Website: <http://whc.unesco.org/en/list/755>

- **Organization of World Heritage Cities (OWHC)**

Website: <http://www.ovpm.org/?newlang=eng>

- **Porto Vivo - Sociedade de Reabilitação Urbana**

Website: <http://www.portovivosru.pt/index.php>

Para explorar a área classificada como Património Mundial e outras zonas da cidade, podes seguir as sugestões apresentadas no portal de turismo da CMP (Há os percursos temáticos do Azulejo, Barroco, Garretiano, Medieval e Neoclássico e são disponibilizados também percursos turísticos em formato mp3 para download: percursos áudio da Baixa, Clérigos, Miragaia, Ribeira e Sé) ou construir o teu itinerário, escolhendo o que visitar de acordo com as tuas preferências:

- **oportunity - o Portal de Turismo da CMP**

<http://www.visitporto.travel/Visitar/Paginas/Descobrir/Descobrir.aspx>

- **Flickr - visitporto**

www.flickr.com/groups/visitporto/

OUTRAS PROPOSTAS PARA CONHECERES MELHOR A CIDADE:

- **PortoCompasso - Vem conhecer, observar e relacionar-te com o Porto**

Website: <http://cct.portodigital.pt/gen.pl>

- **Portotours**

O Portotours oferece um vasto leque de possibilidades de passeios, circuitos, cruzeiros e visitas organizadas pelo Porto e região, em bicicleta, segway, helicóptero, autocarro panorâmico, comboio, barco rabelo, etc.

Website: <http://www.portotours.com/index.php>

- **Caves do Vinho do Porto – Instituto dos Vinhos do Douro e do Porto**

Website: <http://www.ivdp.pt/pagina.asp?codPag=26&codSeccao=5&idioma=0>

Mas para quem chega ao Porto, para além do seu património histórico e arquitectónico a cidade possui outros atractivos pelo seu carácter, hospitalidade, tradições, eventos culturais e gastronomia.



PORTO: INFORMAÇÃO TURÍSTICA

A cidade do Porto dispõe de vários postos de turismo onde podes obter informações para aproveitares da melhor maneira a tua visita ou estadia no Porto.

POSTOS DE TURISMO DO TURISMO DE PORTUGAL

Posto de Turismo no Aeroporto Francisco Sá Carneiro

Pedras Rubras – Moreira da Maia

Telef: 229 432 400;

E-mail: itp_ptasc@hotmail.com

Posto de Turismo no Centro

Praça D. João I, 43, Porto

Telef: 808 781 212;

E-mail: ptcentro@hotmail.com

POSTOS DE TURISMO DA CÂMARA MUNICIPAL DO PORTO (CMP)

No centro: Rua Clube dos Fenianos, nº 25, Porto; telef: 223 393 472

Na Ribeira: Rua Infante D. Henrique, nº 63, Porto; telef: 222 060 412/3

Na Sé: Casa da Câmara - Terreiro da Sé, s/nº, Porto; telef: 223 325 174

oportunity - O Portal de Turismo da CMP

A fim de obteres informações para visitar e conhecer o Porto, podes também consultar o site de turismo da Câmara Municipal: "oportunity". Trata-se de um site totalmente dedicado à cidade, com informação variada e completa para os visitantes.

Website: <http://www.visitporto.travel/Visitar/Paginas/default.aspx>

Porto Card

Nos postos de turismo é possível adquirir o cartão turístico Porto Card que resulta de uma iniciativa do Gabinete de Turismo da Câmara Municipal do Porto. Este cartão faculta a entrada gratuita nos museus municipais da cidade e entradas com redução em outros museus e monumentos; descontos em salas de espectáculo, instituições e equipamentos culturais, cruzeiros no rio Douro, circuitos turísticos, restaurantes, lojas tradicionais, e outros locais de interesse; circulação gratuita na quase totalidade das linhas de Metro, Funicular dos Guindais, rede STC e em determinados comboios suburbanos da CP. Com um período de validade limitada segundo a modalidade que adquirir (um, dois ou três dias), o Porto Card vem acompanhado de um guia com toda a informação e o(s) título(s) de transporte que corresponde(m) à duração do cartão e que deve(m) ser usado(s) sempre que se utilizar os transportes.

Website: <http://www.visitporto.travel/>



Porto VIP Passport

Este produto combinado que resulta de uma parceria entre várias entidades procura oferecer ao turista que visita a cidade do Porto um tratamento especial, com um acolhimento personalizado, acesso facilitado nas visitas e oferta de descontos. Existem duas versões à escolha: o Porto VIP Passport Silver e o Porto VIP Passport Gold.

O Porto VIP Passport Silver inclui 8 bilhetes para um conjunto de experiências inesquecíveis no Grande Porto: circuitos no Touristic Bus 48 h (Porto Vintage); Cruzeiro das Pontes - Douro Azul; visitas ao Sea Life, Caves Cálem, Casa da Música, Fundação de Serralves, Museu Nacional de Soares dos Reis e Museu do Carro Eléctrico.

Por sua vez, o Porto VIP Passport Gold contém 14 bilhetes que incluem: circuitos no Touristic Bus 96 h (Porto Vintage); Cruzeiro das Pontes - Douro Azul; Circuito de eléctrico - Porto Tram City Tour; viagem no Funicular dos Guindais; visitas ao Sea Life, Caves Cálem, Fundação de Serralves (Museu e Parque), Museu do Carro Eléctrico, Museu Nacional Soares dos Reis, Casa da Música, Sé do Porto - Catedral, Palácio da Bolsa, El Corte Inglés e entrada no Twin's Foz. *Website:* <http://www.visitporto.travel/Visitar/Paginas/default.aspx>

OUTRAS INFORMAÇÕES:

- **Esquadra de Turismo da PSP no Porto**

Rua Clube dos Fenianos (ao lado do Posto de Turismo do centro)
Telef: 222 081 833; prtetur@psp.pt
Website: <http://www.psp.pt/Pages/defaultPSP.aspx>

- **Conselhos da Polícia de Segurança Pública (PSP)**

Website: <http://www.psp.pt/Pages/apspaconselha/index.aspx>

- **Conselhos da Guarda Nacional Republicana (GNR)**

Website:
http://www.gnr.pt/default.asp?do=21561_8v467ny/p105ryu15_21yvpnv5/P105ryu15_21yvpnv5

- **Apoio à Vítima: 707 200 077**

Website: <http://www.apav.pt/portal/>

- **Travel Health Experience**

Website: <http://www.portoturismo.pt/Visitar/Paginas/Artigo.aspx?Artigo=24>

- **Portal Perdidos&Achados**



TRANSPORTES

Website: <http://perdosedachados.mai.gov.pt/>

Mapa interactivo do Porto

O mapa interactivo do Porto é uma ferramenta disponibilizada pela Câmara Municipal. O utilizador pode conhecer a cidade, utilizando os grupos de conteúdos disponibilizados, entre os quais equipamentos, transportes e trânsito (trânsito online).

Website: <http://sigweb.cm-porto.pt/mipwebportal/>

itinerarium.net - Rotas em Transporte Público

Website: <http://www.itinerarium.net/wizard.aspx>

Andante – o título único para os transportes públicos da Área Metropolitana do Porto

Entre as modalidades existentes que oferecem vantagens, há o cartão sub23 para estudantes do ensino superior com idades compreendidas entre os 17 e os 23 anos de idade e o cartão estudante que se destina a todos os estudantes de qualquer grau de ensino até aos 25 anos de idade. Mais informações em:

Website: <http://www.linhandante.com/index.asp>

Metro do Porto – Linha Andante: 808 200 444

Informações por telefone sobre as linhas do Metro, horários, tarifário, reclamações, etc. Funciona todos os dias, das 8 00 h às 21 00 h. O Metro do Porto realiza ou acolhe intervenções nos espaços das suas estações e dispõe de uma agenda cultural que pode consultar aqui

Website: <http://www.metro-porto.pt>

STCP - Sociedade de Transportes Colectivos do Porto

- Linha Azul: 808 200 166

Informações por telefone sobre linhas de autocarros e eléctricos, horários e bilhetes. Funciona de Segunda a Sábado, das 8 00 h às 20 00 h. A STCP efectua alugueres de autocarros urbanos, eléctricos e de autocarros e eléctricos turísticos (<http://www.invictaportosightseeingtours.pt/default.aspx>). O Museu do Carro Eléctrico aluga também espaços para eventos

(<http://museu-carro-electrico.stcp.pt/>).

Website: <http://www.stcp.pt>



Em Portugal, o Código da Estrada regula o limite legal da taxa de alcoolémia em 0,5g/l, o que não significa que algumas pessoas estejam capazes de conduzir ou trabalhar com essa quantidade de álcool no sangue.

Mesmo em doses mais baixas o álcool pode provocar várias alterações:

- Atraso no tempo de reacção a estímulos visuais e sonoros;
- Diminuição da acuidade visual;
- Dificuldade na percepção das cores;
- Alteração na percepção das distâncias e da velocidade;
- Perturbação no equilíbrio motor.

Há ainda outras funções psíquicas que podem ser afectadas pelo consumo de álcool:

- A atenção e vigilância;
- O processamento de informação pelo cérebro;
- O raciocínio e memória.

(Adaptado de www.bebacomcabeça.pt)

CP - Caminhos de Ferro Portugueses - Linha Verde: 808 208 208

Informações por telefone sobre horários e tarifário. Funciona todos os dias, das 7 00 h às 24 00 h. Pode consultar aqui também os roteiros, programas turísticos e viagens em grupo organizadas pela CP.
Website: <http://www.cp.pt>

Estação de Campanhã

(Serviço Internacional)

Lg da Estação de Campanhã, s/nº, Porto

Estação de S. Bento

(Norte/ Sul Litoral/Linha do Douro)

Pç Almeida Garrett, s/nº, Porto

Lojas da Mobilidade

As Lojas da Mobilidade disponibilizam vários serviços de gestão de mobilidade, designadamente, informações que permitem uma melhor utilização dos transportes público. Além do fornecimento de informações sobre transportes (redes de transportes existentes, horários, tipos de bilhetes e tarifários, alterações de serviço, etc), na Loja da Mobilidade dos Fenianos pode também adquirir títulos de transporte Andante.

Website: <http://www.cm-porto.pt/gen.pl?sid=cmp.sections/128>

Loja da Mobilidade (Fenianos)

Rua do Clube dos Fenianos, n.º 25, Porto

Telef: 223 393 479; E-mail: loja.mobilidade@cm-porto.pt

Loja da Mobilidade (Asprela - ao Hospital de São João)

Alameda Professor Hernâni Monteiro, s/nº, Porto

Telef: 220 990 464; E-mail: loja.mobilidade@cm-porto.pt

Táxis no Porto

Website: <http://www.cm-porto.pt/gen.pl?sid=cmp.sections/126>

European Mobility Week

Website: <http://www.mobilityweek.eu/>

Car - sharing

Website: <http://www.citizenn.com/>

Mapas e percursos – Estradas de Portugal

Website: <http://www.estradasdeportugal.pt/index.php/pt/links/47--mapas-e-calculo-de-percursos>

Conselhos para uma condução segura e ecológica

Website IMTT:

<http://www.imtt.pt/>

Website ANSR:

<http://www.ansr.pt/Default.aspx?tabid=65&language=pt-PT>

Website ACA-M:

<http://www.aca-m.org/w/index.php5?title=Conselhos#Estrada>

Aeroporto Francisco Sá Carneiro

Pedras Rubras – Moreira da Maia

Website: <http://www.ana.pt/pt-PT/Paginas/Homepage.aspx>



A concentração de álcool no sangue (taxa de alcoolemia) depende da quantidade ingerida e do tempo gasto a beber. Mas há outros factores que também interferem:

- A altura e o peso

A estatura afecta a forma como o álcool é absorvido e os respectivos níveis de concentração no sangue

- O género

As mulheres tendem a ter uma concentração alcoólica no sangue superior à dos homens mesmo que tenham consumido menos álcool. Por exemplo, se um homem de 60 Kg beber três cervejas, uma mulher de peso igual necessita apenas de duas cervejas para alcançar o mesmo grau de alcoolemia.

- O nível de água no organismo

O consumo de álcool desidrata. Se o organismo estiver desidratado sofre mais danos. Por essa razão o seu consumo deve ser intercalado com água ou outras bebidas não alcoólicas.

- A quantidade de alimentos ingeridos

A ingestão de bebidas alcoólicas juntamente com alimentos diminui a velocidade de absorção do álcool pelo organismo.

(fonte: www.bebacomcabeça.pt)

SUGESTÕES PARA OS TEMPOS LIVRES...

O Porto conta com uma vasta oferta de espetáculos, concertos, exposições, eventos desportivos e outras iniciativas, organizadas por diversas entidades, que animam a vida cultural da cidade e que podes aproveitar enquanto estudante da Universidade do Porto (U.Porto).

Os festivais de música, teatro e cinema, como o Festival Intercéltico, o Festival Internacional de Teatro de Expressão Ibérica e o Fantasporto, as inaugurações simultâneas nas galerias de arte do quarteirão de Miguel Bombarda, os festivais de expressão artística de Serralves ("Serralves em Festa"), as temporadas da Casa da Música, a Feira do Livro, a Maratona do Porto, o Porto Open - Torneio Internacional de Ténis, o automobilismo com o Grande Prémio Histórico do Porto e o Concurso Internacional de Saltos do Porto, a animação no Palácio de Cristal, os certames de gastronomia, são alguns dos eventos mais relevantes que habitualmente têm lugar no Porto. Neste contexto, o futebol suscita igualmente um grande interesse. A cidade tem clubes desportivos de renome, sendo os principais o Futebol Clube do Porto (<http://www.fcporto.pt/>) e o Boavista Futebol Clube (<http://www.boavistafc.pt/>), existindo ainda diversos clubes de menor dimensão com uma

função social importante e que se dedicam a outras modalidades.

FESTAS POPULARES E OUTROS EVENTOS

O maior evento de diversão da cidade para os portuenses é a Festa de São João que acontece anualmente de 23 para 24 de junho, altura em que milhares de pessoas enchem as ruas da cidade. Trata-se de uma festa popular de natureza pagã cheia de animação e tradições, entre as quais, os manjericos com as quadras são-joaninas, os bailes nos bairros típicos, os saltos sobre as fogueiras, as rusgas, o lançamento de balões de ar quente, os alhos-porros e os martelos de plástico, as "cascatas" com a figura do santo, as sardinhas e o caldo verde, tudo isto emoldurado pelas ruas com decorações e iluminações festivas. Momento alto é o fogo de artifício à meia noite, em barcos especialmente preparados no meio do rio, junto à Ribeira, e acompanhado por música num grande espetáculo multimédia proporcionado pelas Câmaras das duas margens do Douro: Porto e Vila Nova de Gaia. Do programa fazem também parte os concertos com cantores populares e outros espetáculos em diferentes pontos da cidade que ajudam a prologar a folia madrugada adentro. Alguns dos mais resistentes vão até à Foz ver nascer o sol. O programa de festas alarga-se a outros dias com mais eventos.

Imperdível é a corrida de barcos rabelo, entre a Foz e a Ponte D. Luís I, que se realiza no dia 24 de junho (feriado municipal).

Estas embarcações que antigamente transportavam as pipas de Vinho do Porto pelo Douro e atualmente ficam ancoradas na Ribeira de Gaia, desfilam nesta ocasião, cada uma com a sua vela quadrada a ostentar uma marca do Vinho do Porto.

● **Agenda opportunity - O Portal de Turismo da CMP**

Website:

<http://www.visitporto.travel/Agenda/Paginas/default.aspx>



Muitas vezes o lazer, componente fundamental do bem-estar, está associado ao uso de substâncias psicoactivas como seja o álcool, mas também outras drogas.

O uso do álcool é ancestral e transversal a diferentes civilizações, marcando presença em variados rituais religiosos e festas populares. Fortemente enraizado na nossa cultura, o álcool é a substância mais consumida em Portugal.

Atualmente ainda é considerado presença indispensável em festas e comemorações e frequentemente se constata o seu uso excessivo.

O consumo recreativo juntamente com a música, dança e amigos, constitui um comportamento frequente nos contextos festivos, principalmente ao fim-de-semana. Informa-te, para que os riscos e danos não condicionem o teu lazer/prazer...

Outro evento que merece destaque é a Queima das Fitas, festa académica que mobiliza vários milhares de estudantes e passou a ser a segunda maior festa da cidade do Porto. Organizada pela Federação Académica do Porto, a semana da Queima costuma incluir bons espectáculos a preços acessíveis tanto para os estudantes como para o público em geral. A Serenata, o Sarau Cultural, o Festival de Tunas Académicas, as Noites da Queima, o Concerto Promenade e o Cortejo fazem habitualmente parte do programa.

- **Queima '13 – FAP**

Website: <http://www.queimadoporto.com/>

- **Cortejo da Queima das Fitas 2011 – TVU**

Website: <http://tv.up.pt/videos/5AoD4E83>



Mas a cidade tem sido também lugar de outros grandes eventos. Cabe aqui referir o ano de 2001, em que o Porto, juntamente com a cidade de Rotterdam, foi Capital Europeia da Cultura. Os eixos centrais deste acontecimento foram a programação cultural, a remodelação ou criação de infra-estruturas culturais, a recuperação de determinadas zonas urbanas e o envolvimento da população. Ao longo desse ano a cidade foi palco de numerosas manifestações culturais de grande qualidade que animaram o Porto e foram deixados um conjunto de equipamentos renovados ou construídos de raiz, como é o caso da Casa da Música (<http://www.casadamusica.tv/>), além de melhoramentos na cidade.

- **Documentation Centre on European Capitals of Culture**

Website: <http://ecoc-doc-athens.eu/index.php>



CINEMA

Cineclube do Porto

Rua do Rosário, 5, 1º, Porto
Telef: 220 924 128;
E-mail: ccp@cineclubedoporto.pt
Website: <http://cineclubedoporto.wordpress.com/>

Casa da Animação do Porto

Rua Júlio Dinis, Ed ° Les Palaces , 208/210, Porto
Telef: 225 432 770;
Email: mail@casa-da-animacao.pt
Website: <http://www.casa-da-animacao.pt/>

Cinema Passos Manuel

Rua Passos Manuel 137, Porto
Telef. - Bilheteira: 222 034 121;
E-mail: info@passosmanuel.net
Website: <http://www.passosmanuel.net/>

Medeia Filmes – Filmes & Cinemas

Website: <http://www.medeiafilmes.com/#/?page=filmes>

UCI Cinemas

Website: <http://www.ucicinemas.pt/index.aspx>

ZON Lusomundo Cinemas

Website: <http://www.zonlusomundo.pt/Cinemas.aspx>

Instituto do Cinema e do Audiovisual

Website: <http://www.ica-ip.pt/Default.aspx>

Cinemateca Portuguesa

Website: <http://www.cinemateca.pt>

OUTRAS LIGAÇÕES ÚTEIS:

• **ACE - Association des Cinémathèques Européennes**

Website: <http://acefilm.de/index.php?id=9&L=0>

• **European Film Academy**

Website: <http://www.europeanfilmacademy.org/>

• **Cineuropa - the best of european cinema**

Website: <http://cineuropa.org/index.aspx?lang=en>

• **Europa Cinemas**

Website: <http://www.europa-cinemas.org/>

• **MEDIA Europa**

Website: http://ec.europa.eu/culture/media/index_en.htm

De acordo com a Legislação Portuguesa, a venda e o consumo de bebidas alcoólicas é proibida a menores de 16 anos (DL n.º 9/2002).

Numerosos estudos têm vindo a demonstrar que a iniciação do consumo de álcool ocorre geralmente na adolescência.

Por se tratar de uma substância legal, uma grande parte das pessoas não valoriza os riscos que representa para a saúde.

Frequentemente a publicidade associa as bebidas alcoólicas a acontecimentos agradáveis, reforçando a ideia que o seu consumo facilita a socialização, menosprezando as suas consequências negativas.

A promoção do consumo de álcool é realizada através de estratégias como as happy hours, lady nights e outras que incentivam a beber mais por menos dinheiro.

Sabias que...

1 em cada 3 músicas faz referência ao consumo de tabaco, álcool ou outras drogas

1 em cada 3 filmes mostra pessoas alcoolizadas



TEATRO

Teatro Nacional de São João

Praça da Batalha, s/nº, Porto
Telef : 800 108 675 (Linha Verde); 223 401 900 (geral)
E-mail: geral@tnsj.pt
Website: <http://www.tnsj.pt>

Teatro Carlos Alberto

Rua das Oliveiras, 43, Porto
Telef: 223 401 9 00 (geral)
Website: <http://www.tnsj.pt>

Mosteiro São Bento da Vitória

Rua de São Bento da Vitória, s/nº, Porto
Telef : 223 401 900 (geral)
Website: <http://www.tnsj.pt>

Teatro Campo Alegre / Cine-Estúdio / Café das Artes

Rua das Estrelas, 57, Porto
Telef: 226 063 017/226 063 000;
E-mail: geral@tca-porto.pt
Website: <http://www.tca-porto.pt/>

Rivoli Teatro Municipal / Café-Teatro Rivoli

Praça D. João I, s/nº, Porto
Telef: 223 392 201 (bilheteira); 223 392 200 (geral)
E-mail: geral@teatrorivoli.net
Website: (não disponível)

Teatro da Vilarinha

Rua da Vilarinha, 1386, Porto
Telefone: 226 108 924;
Email: pevento@clicx.pt
Website: <http://www.peevento.pt>

Tzero.com.Palco - Teatro Art'Imagem

Rua da Picaria, 89, Porto
Telef: 222 084 014;
E-mail: teatroartimagem@hotmail.com
Website: <http://www.teatroartimagem.org/>



Teatro de Marionetas do Porto

Rua de Belomonte, 57, Porto
Telef: 222 089 175 (bilheteira); 222 083 341 (geral)
E-mail: teatro@marionetasdoporto.pt
Website: <http://www.marionetasdoporto.pt>

Balleteatro

Praça 9 de Abril, 76, Porto
Telef: 225 508 918;
E-mail: servicoeducativo@balleteatro.pt
Website: <http://www2.balleteatro.pt/index.php?lang=pt>

Teatro Bruto

Fábrica Social - Fundação Escultor José Rodrigues
Rua da Fábrica Social, s/n, Porto
Telef/fax 223 395 126; 960 211 595 (bilheteira)
E-mail: informacao@teatrobruto.com
Website: <http://teatrobruto.com/>

Teatro Helena Sá e Costa

Escola Superior de Música e das Artes do Espectáculo (ESMAE)
Entrada para espetáculos: Rua da Escola Normal, 39, Porto
Telef: 225 189 982;
E-mail: anapaula@esmae-ipp.pt
Website: <http://www.esmae-ipp.pt/thsc/>

Teatro do Bolhão – Escola Profissional de Artes do Espectáculo

Pr. Coronel Pacheco, nº1, Porto
Telef: 222 089 007;
E-mail: escola@ace-tb.com
Website: <http://www.ace-tb.com/>

Teatro Sá da Bandeira

Rua Sá da Bandeira, 108, Porto
Telef: 222 002 550 (geral) e 222 003 595 (bilheteira)
E-mail: geral@teatrosadabandeira.com;
bilheteira@teatrosadabandeira.com
Website: <http://www.teatrosadabandeira.pt/>

OUTRAS LIGAÇÕES ÚTEIS:

- **European Theatre Convention**

Website: <http://www.etc-cte.org/>

- **Union des Théâtres de l'Europe**

Website: <http://www.ute-net.org/index.php>

- **The European Network of Amateur Theatre**

Website: <http://www.amateurtheatre.net/>

- **Association of Historic Theatres in Europe**

Website: <http://www.perspectiv-online.org/>

- **European Network of Information Centres for the Performing Arts (ENICPA)**

Website: <http://www.enicpa.net/>

- **International Theatre Institute ITI**

Website: <http://www.iti-worldwide.org/>

O álcool é uma substância depressora do sistema nervoso central com efeitos desinibidores.

Quando atinge o cérebro, órgão abundantemente irrigado de sangue, afecta, progressivamente, as capacidades sensoriais, perceptivas, cognitivas e motoras, incluindo o controlo muscular e o equilíbrio do corpo.

Pode ainda despoletar respostas emocionais mais intensas como por exemplo, agressividade ou depressividade.

A sensação de desinibição, associada ao consumo de álcool, acontece porque o álcool afecta a zona do cérebro responsável pelo auto-controle.

De consciência reduzida, a capacidade de discernimento também diminui.

Podes dar por ti a fazer coisas que normalmente não fazes e aquilo que, no momento, poderá parecer boa ideia pode revelar-se muito arriscado. Terás dificuldade em lembrar-te de coisas que aconteceram há pouco. Podes inclusive ofrer blackouts ou lapsos de memória.

MÚSICA

Coliseu do Porto

Rua de Passos Manuel, 137, Porto
Telef: 223 394 940;
E-mail: coliseu@coliseudoporto.pt
Website: www.coliseudoporto.pt

Casa da Música

**Orquestra Sinfónica do Porto / Remix Ensemble /
Orquestra Barroca / Coro Casa da Música**
Avenida da Boavista, s/nº, Porto
Call Center: 220 120 220 (informações);
E-mail: info@casadamusica.com
Website: http://www.casadamusica.com/

Hard Club - Centro de Animação Cultural

Mercado Ferreira Borges, s/nº, Porto
Telef: 707 100 021
Website: http://www.hard-club.com/#

Orquestra do Norte

Website: http://www.orchestradonorte.com/

Confederação Musical Portuguesa

Website:
http://sites.google.com/site/confederacaomusicalportuguesa/

Juventude Musical Portuguesa

Website: http://www.jmp.pt/

OUTRAS LIGAÇÕES ÚTEIS:

• Jeunesses Musicales International

Website: http://www.jmi.net/

• European Association of Youth Orchestras - the networking organization for youth orchestras throughout Europe

Website: http://www.eayo.org/index.htm

• European Federation of National Youth Orchestras

Website: http://www.efnyo.org/

• European Union of Music Competitions for Youth

Website: http://www.emcy.org/

• European Union Youth Orchestra

Website: http://www.euyo.org.uk/

• ONE - an Orchestra Network for Europe

Website: http://www.orchestranetwork.eu/

• European Choral Association - Europa Cantat

Website: http://www.europeanchoralassociation.org/

• Opera Europa

Website: http://www.opera-europa.org/view.asp?id=55

• European Festivals Association (EFA)

Website: http://www.efa-aef.eu/

• European Music Council

Website: http://www.emc-imc.org/

Do álcool consumido, 90% é metabolizado pelo fígado e apenas 10% é eliminado pela respiração, suor e urina.

A absorção do álcool dá-se no estômago e intestino delgado. Os alimentos podem atrasar essa absorção, por isso, beber de estômago vazio acelera os efeitos do álcool.

Entrando na circulação sanguínea, o álcool chega ao coração, cérebro, músculos e outros tecidos. Tal acontece em pouco tempo produzindo, normalmente, um efeito agradável de relaxamento e desinibição. A eliminação do álcool é levada a cabo pelo fígado onde passa por uma série de alterações químicas.

A capacidade do organismo processar o álcool é sempre muito lenta. O organismo elimina, em média, 0,1 g/l de álcool por hora, e não há forma de acelerar este processo.

Assim, se uma pessoa tiver uma taxa de alcoolemia de 0,5g/l, são necessárias 5 horas para atingir uma alcoolemia de 0,0g/l.

Sabias que...

- De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) um homem adulto e saudável deve limitar o seu consumo de álcool a três unidades por dia, enquanto que uma mulher adulta e saudável não deverá exceder as duas unidades.

- A OMS recomenda que o consumo de bebidas alcoólicas não seja diário, com paragem de, pelo menos, um a dois dias por semana.



MUSEUS

Museu de Arte Contemporânea - Fundação de Serralves

Rua Dom João de Castro, 210, Porto
Telef: 226 156 500 (geral) ; 808 200 543 (informações);
226 156 546 (marcação de visitas orientadas)
E-mail: serralves@serralves.pt; informacoes@serralves.pt;
ser.educativo@serralves.pt;
Website: <http://www.serralves.pt/>

Museu Nacional de Soares dos Reis

Palácio dos Carrancas - Rua D. Manuel II, s/nº, Porto
Telef: 223 393 770;
E-mail: mnsr@imc-ip.pt
Website: <http://mnsr.imc-ip.pt/pt-PT/Default.aspx>

Museu dos Transportes e Comunicações

Edifício da Alfândega - Rua Nova da Alfândega, s/nº, Porto
Telef: 223 403 000;
E-mail: museu@amtc.pt
Website: <http://www.amtc.pt>

Museu do Carro Eléctrico

Alameda Basílio Teles, 51, Porto
Telef: 226 158 185 / 226 158 182
E-mail: dsgalmeida@stcp.pt (informações, marcações e reservas);
ovieira@stcp.pt (serviços educativos)
Website: <http://www.museudocarroelectrico.pt/default.aspx>

Museu do Vinho do Porto

Rua de Monchique, 45/52, Porto
Telef: 222 076 300;
E-mail: museuvinhoporto@cm-porto.pt
Website: <http://iscapdigital.com/ap/museuvinhodoporto/>

Museu da Imprensa

Estrada Nacional 108, nº206, Porto (junto à ponte do Freixo)
Telef: 22 530 49 66 / 22 530 06 48;
E-mail: mni@museudaimprensa.pt
Website: <http://www.museudaimprensa.pt/>

Museu da Indústria

Rua Engenheiro Ferreira Dias, 1095, Porto
(zona industrial de Ramalde)
Telef: 225 300 797;
E-mail: mcindustria@gmail.com
Website: <http://www.museudaindustria.org/entrada.aspx>

Arquivo-Núcleo Museológico da Casa do Infante

Rua da Alfândega, nº 10, Porto
Telef: 222 060 400;
E-mail: dmarquivos@cm-porto.pt
Website: (não disponível)

Casa-oficina António Carneiro

Rua António Carneiro, 363, Porto
Telef: 225 379 668;
E-mail: oficinaacarneiro@cm-porto.pt
Website: (não disponível)

Casa-Museu Guerra Junqueiro

Rua D. Hugo, 32, Porto
Telef: 222 003 689; Fax: 351 222 086 029
E-mail: guerrajunqueiro@cm-porto.pt
Website: (não disponível)

Museu da Fundação Maria Isabel Guerra Junqueiro e Luís Pinto de Mesquita Carvalho

Rua D. Hugo, 15
Telef: 222 001 155;
E-mail: fundguerrajunqueiro@sapo.pt
Website: (não disponível)

Casa-Museu Marta Ortigão Sampaio

Rua Nossa Senhora de Fátima, 291-299
Telef: 226 066 568 / 226 062 744;
E-mail: martaortigaof@cm-porto.pt
Website: (não disponível)





Museu Militar do Porto

Rua do Heroísmo, 329, Porto

Telef: 225 365 514;

E-mail: mmporto@ads1.tvtel.pt

Website: <http://www.exercito.pt/EP/Paginas/museus.aspx>

Centro Português de Fotografia – Edifício da Antiga Cadeia da Relação do Porto

Campo Mártires da Pátria, s/nº, Porto

Telef: 351 222 076 310;

E-mail: email@cpf.pt

Website: <http://www.cpf.pt/>

Se pretenderes informações relativas aos museus que integram a rede portuguesa de museus, bem como sobre os monumentos do património arquitectónico e arqueológico nacional, podes consultar os sites dos seguintes organismos:

Instituto dos Museus e da Conservação

Website: <http://www.ipmuseus.pt/>

Instituto de Gestão do Património Arquitectónico e Arqueológico

Website: <http://www.igespar.pt/pt/>

OUTRAS LIGAÇÕES ÚTEIS:

• Network of European Museum Organizations (NEMO)

Website: <http://www.ne-mo.org/>

• International Council of Museums (ICOM)

Website: <http://icom.museum/>

• Euromuse.net – the exhibition portal for Europe

Website: <http://www.euromuse.net/>

• European Network of Cultural Centres – Historic Monuments

Website: <http://www.accr-europe.org/>

• European Heritage Network

Website: <http://european-heritage.coe.int/sdx/herein/index.xsp>

• Europa Nostra - The Voice of Cultural Heritage in Europe

Website: <http://www.europanostra.org/>

Museu Romântico da Quinta da Macieirinha

Rua de Entrequintas, 220, Porto

Telef: 226 057 033 (Divisão de Museus) 226 057 000 (Casa Tait)

E-mail: dmpc@cm-porto.pt

Website: [não disponível]

Casa-Museu da Fundação Engº António de Almeida

Rua Tenente Valadim, 325, Porto

Telef: 226 067 418;

E-mail: fundacao@feaa.pt

Website: www.feaa.pt

Museu do Papel Moeda – Fundação Dr António Cupertino de Miranda

Avenida da Boavista, 4245, Porto

Telef: 226 101 189;

E-mail: sefacm@mail.telepac.pt

Website: <http://www.facm.pt/indexp.html>

Tesouro da Sé - Sé Catedral do Porto

Largo do Terreiro da Sé, s/nº, Porto

Telef: 222 059 028

Website:

http://www.diocese-porto.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=877&Itemid=60

OUTROS EQUIPAMENTOS

Palácio da Bolsa / Associação Comercial do Porto / Câmara de Comércio e Indústria do Porto

Rua Ferreira Borges, s/nº, Porto
Telef: 223 399 000;
E-mail: correio@cciporto.pt
Website: <http://www.palaciodabolsa.pt/>
e <http://www.cciporto.com/pt/index.htm>

Pavilhão Rosa Mota

Rua D. Manuel II, s/nº, Porto
Telef: 226 004 233
Website: [não disponível]

Centro de Congressos e Exposições

Edifício da Alfândega - R. Nova da Alfândega, s/nº, Porto
Telef: 223 403 024/00;
E-mail: cce@amtc.pt
Website: www.amtc.pt

EXPONOR - Feira Internacional do Porto

Av. Dr. António Macedo - Leça da Palmeira
Matosinhos
Telef: 808 30 1400;
E-mail: info@exponor.pt
Website: <http://www.exponor.pt/>

Europarque - Centro Cultural e de Congressos

Santa Maria da Feira
Telef: 256 370 200; info@europarque.pt
Informações sobre congressos e eventos no Europarque:
eventos@europarque.pt
Informações sobre actividades culturais no Europarque:
cultural@europarque.pt
Website: http://www.europarque.pt/europarque/versao_pt/conteudos/entrada/entrada.asp

Planetário do Porto

Rua das Estrelas, s/nº, Porto
Telef: 226 089 800;
E-mail: geral@planetario-porto.pt
Website: <http://www.planetario-porto.pt/>

NOTA: o Planetário do Porto integra a Rede Nacional de Centros Ciência Viva:
<http://www.centroscienciaviva.pt/>

Edifício Transparente

Via Castelo do Queijo, 395, Porto
Telef: 229 381 130;
E-mail / *Website:* <http://www.edificiotransparente.com/>



OUTROS ESPAÇOS CULTURAIS...

Árvore - Cooperativa de Actividades Artísticas

Rua Azevedo de Albuquerque, nº 1, Porto

Telef: 22 207 60 10

E-mail: geral@arvorecoop.pt; dep.aculturais@arvorecoop.pt

Website: <http://www.arvorecoop.pt/>

Gesto Cooperativa Cultural

Rua José Falcão, 107, Porto

Telef: 223 320 986;

E-mail: gesto@identidades.eu

Website: <http://www.gesto-coop-cultural.pt/>

Contagiarte – espaço de sensibilização, formação e dinâmicas culturais

Rua Álvares Cabral, 372, Porto

Telef: 222 000 682;

E-mail: contagiarte@contagiarte.pt

Website: <http://www.contagiarte.pt/>

Maus Hábitos – Espaço de Intervenção Cultural

Rua Passos Manuel 178, 4º, Porto

Telef: 222 087 268;

E-mail: mail@maushabitos.com

Website: <http://www.maushabitos.com/>

Terra na Boca - Associação Cultural/Circuito Bairro das Artes

Website: <http://terranaboca-associaocultural.blogspot.pt/>

Clube Literário do Porto

Rua Nova da Alfândega, 22, Porto

Telef.: 222 089 228;

E-mail: clubeliterario@fla.pt

Website: <http://www.clubeliterariodoportoofla.wordpress.com/>

Instituto Português de Fotografia - Porto

Rua da Vitória, 129, Porto

Telef: 223 326 875;

E-mail: ipf.porto@ipf.pt

Website: <http://www.ipf.pt/>

NOTA: na entrada em museus, salas de espectáculos e em outros equipamentos culturais poderás beneficiar de descontos, seja através da aquisição de cartões específicos como o Passe dos Museus, fazendo-te associado dos Grupos de Amigos dessas instituições ou escolhendo determinadas modalidades de bilhetes de entrada como é o caso do Bilhete de Grupo e do Bilhete de Família. Outros cartões, como o Cartão Jovem, concedem um conjunto de benefícios que incluem também o acesso a espaços e atividades culturais.

OUTRAS LIGAÇÕES ÚTEIS:

• Cultdigest

Website: www.cultdigest.pt

• Agência Nova - Arte, Cultura e Indústrias Criativas

Website: www.agenciainova.pt

• ADDICT - empreendedorismo e economia criativa

Website: <http://www.addict.pt/>

Algumas coisas que deves saber sobre drogas...

Os efeitos podem ser muito variados e dependem:

- das características de quem consome (personalidade, idade, peso, género, estado de humor, expectativas, factores genéticos e de saúde...)
- da frequência de consumo
- do tipo de substância
- da quantidade consumida (dosagem)
- da qualidade (pureza)
- via de administração (via oral, via inalatória, via intravenosa, via respiratória)
- do ambiente e local de consumo (sozinho ou em grupo, local tranquilo ou agitado...)

Se estiveres triste, deprimido ou ansioso, o consumo só irá agravar a situação

Se tens dúvidas ou problemas com alguma substância, não hesites, pede ajuda. www.idt.pt



BIBLIOTECAS

Biblioteca Pública Municipal do Porto / Auditório

Rua D. João IV, s/nº, Porto
Telef: 225 193 480;
E-mail: bpmp@cm-porto.pt
Website: [http:// bibliotecas.cm-porto.pt/](http://bibliotecas.cm-porto.pt/)

Biblioteca Municipal Almeida Garrett / Auditório / Galeria do Palácio

Rua Entrequintas, 328, Porto
Telef: 226 081 000;
E-mail: bib.agarrett@cm-porto.pt
Website: <http://bibliotecas.cm-porto.pt/>

Fica a conhecer outras bibliotecas municipais do Distrito do Porto, bem como as actividades divulgadas através da **Rede Nacional de Bibliotecas Públicas (RNBP)**.

Website: <http://rcbp.dglib.pt/PT/Paginas/default.aspx>

Direcção-Geral do Livro e das Bibliotecas

Website:
<http://www.dglib.pt/sites/DGLB/Portugues/Paginas/home.aspx>

Biblioteca Nacional

Campo Grande, 83, Lisboa
Telef: 217 982 0 00;
E-mail: bn@bnportugal.pt
Website: <http://www.bnportugal.pt/>

The European Library

Website: <http://search.theeuropeanlibrary.org/portal/en/index.html>

OUTRAS INFORMAÇÕES:

Bairro dos Livros

Website: <http://bairrodoslivros.wordpress.com/>

Bookcrossing

O Bookcrossing consiste num clube de leitura cujos membros deixam livros em determinados locais públicos para que possam ser encontrados por outros leitores que irão continuar a cadeia. O objectivo é transformar o mundo numa biblioteca aberta. Encontra-se disponível um site de apoio e de divulgação das iniciativas do movimento Bookcrossing em Portugal.

Website: <http://www.bookcrossing.com/>

● **Plano Nacional de Leitura: Ler +**

Website: <http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/index1.php>



Algumas coisas que deves saber sobre a cannabis...

A “cannabis sativa” é a planta da qual se produz o haxixe (resina) e a erva (caule e folha seca). Geralmente é fumada com tabaco mas também pode ser ingerida.

Alguns efeitos do consumo:

- Relaxamento
- Euforia
- Desinibição
- Maior sensibilidade aos estímulos externos
- Lentificação do pensamento e dos movimentos
- Alteração da memória imediata
- Desconcentração
- Alterações físicas (aumento da frequência cardíaca, olhos vermelhos, aumento do apetite)

Ou mesmo:

- Alucinações
- Náuseas
- Ansiedade
- Paranoia
- Descoordenação motora

Se consumida regularmente:

- Desmotivação generalizada
- Ansiedade e paranoia
- Debilitação física
- Problemas respiratórios
- Isolamento
- Problemas de memória, atenção e concentração
- Psicoses.

WEB

Pontos de acesso gratuito à internet na cidade do Porto

Website: <http://www.portodigital.pt>

e-U Campus Virtual

Website: <http://www.eduroam.pt/>

b-on Biblioteca do Conhecimento Online

Website: <http://www.b-on.pt/>

Agência para a Sociedade do Conhecimento

Website: <http://www.umic.pt/>

eYouGuide - os teus direitos na Internet

Website: http://ec.europa.eu/atoz_en.htm

OUTRAS LIGAÇÕES ÚTEIS:

• **COM.escolha – ANACOM**

Escolhe os serviços de comunicações mais adequados às tuas necessidades através da consulta de tarifários/ofertas e da simulação de consumos de Internet, telefone móvel, telefone fixo e televisão.

Website: <http://www.anacom.pt/tarifarios/Paginalnicial.do>

• **Agentes Payshop**

Website: <http://www.payshop.pt/>

AGENDAS CULTURAIS

Animação da Cidade – Porto Lazer (CMP)

Website: <http://www.portolazer.pt/index.php>

iporto - Agenda Cultural da Área Metropolitana do Porto

Através da iporto podes ficar a par dos mais variados acontecimentos e equipamentos culturais que os municípios dos Concelhos que integram a Área Metropolitana do Porto oferecem ao público.

Website: <http://iporto.amp.pt/>

Portal da Cultura

Website: <http://www.culturaonline.net/>

Agenda Online – Direcção-Geral das Artes

Podes consultar aqui os Espectáculos, Exposições, Workshops, Seminários, Festivais e outros eventos a decorrer em diferentes pontos do país.

Website: <http://agenda.dgartes.pt/>

Agenda e-cultura.pt – Centro Nacional de Cultura

Website: <http://www.e-cultura.pt/Destaques.aspx>

Artistas&Espetáculos

Website: <http://www.artistas-espectaculos.com/>

Festivais de Verão

Os concertos e festivais de música do jazz ao pop/rock, passando pela alternativa, que marcam o Verão e se realizam ao longo de todo o ano pelo país.

Website: <http://www.festivaisverao.com/>

TicketLine - Compra de bilhetes online

Website: <http://www.ticketline.pt/Home.aspx>

OUTRAS INFORMAÇÕES:

• **Segurança em espaços públicos – Protecção Civil**

Website: <http://www.proteccaocivil.pt/Pages/default.aspx>
[ReInformativosPedagogicos/Pages/Folhetos.aspx](http://www.proteccaocivil.pt/Pages/Folhetos.aspx)

A cocaína provém de um arbusto denominado Eritroxylon Coca. É um estimulante de acção rápida e curta duração que produz uma forte dependência psíquica. Habitualmente é consumida por via inalada.

A sua fácil absorção faz com que chegue rapidamente ao cérebro, provocando diversos efeitos euforizantes (estado de alerta, hiperactividade, irritabilidade, auto-confiança, taquicardia, suores, aumento da tensão arterial...) que aparecem poucos minutos após o consumo, duram entre 30-60 minutos e são seguidos de um período de depressão (cansaço, disforia e angústia).

Devido à curta vida da cocaína no organismo, os consumidores necessitam de doses mais frequentes para manter os efeitos euforizantes, o que os leva a múltiplos consumos em poucas horas. Daí dizer-se que a cocaína é gulosa. Esta forma de consumo compulsivo/descontrolado é responsável pelo facto de um elevado número de consumidores habituais recorrer aos serviços de urgência por overdose. Por vezes o consumo de cocaína está ligado aos contextos festivos pelos seus efeitos de euforia, mas a desinibição que provoca, associada a um menor auto-controlo, promove comportamentos de risco (por exemplo, sexo desprotegido, aumento da agressividade, etc).

Sabias que...

A cocaína provoca a constrição dos vasos sanguíneos, obrigando o coração a trabalhar de uma forma mais rápida para bombear o sangue para todo o corpo, alterando o seu ritmo natural de funcionamento e provocando alterações cardiovasculares. Por este motivo os consumidores de cocaína têm uma maior probabilidade de sofrer enfartes e outras patologias cardíacas.



VÊ O QUE ACONTECE NA U.PORTO...

- **notícias.up.pt**

Website: <http://noticias.up.pt/>

- **Jornalismo Porto Net**

Website: <http://jpn.icicom.up.pt/>

- **Jornalismo Porto Rádio**

Website: <http://jpr.icicom.up.pt/>

- **TVU**

Website: <http://tv.up.pt/>

NOTA: A U.Porto detém um conjunto de espaços museológicos e de coleções valiosas, em várias das suas faculdades, que constituem um fator pedagógico e cultural de grande relevância no meio académico e na sociedade (<https://museuvirtual.up.pt/> <http://tv.up.pt/videos/t6z9bvEz>). Além disso a Universidade oferece um vasto leque de atividades nas áreas da cultura, desporto e lazer para os seus estudantes e colaboradores, bem como para o público em geral (http://sigarra.up.pt/reitoria/noticias_geral.lista_noticias).

O e-learning café é, neste âmbito, um dos recursos mais recentes, aberto a toda a comunidade académica, constituindo um espaço híbrido, de lazer, convívio, e aprendizagem (<http://elearningcafe.up.pt/>).

OUTRAS INFORMAÇÕES:

- **Kit de Integração Académica na U.Porto**

Website:

http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?P_pagina=1006692



FONTES DE INFORMAÇÃO, ORGANISMOS E REDES CULTURAIS

Direcção Regional de Cultura do Norte

A Direcção Regional de Cultura do Norte disponibiliza informação detalhada acerca dos equipamentos e os agentes culturais existentes na região Norte, bem como sobre o património e programas de apoio, além de outras informações.

Praceta da Carreira, s/nº, Vila Real

Telefone: 259 330 770;

E-mail: geral@culturanoorte.pt

Website: <http://www.culturanoorte.pt/>

Secretaria de Estado da Cultura

Palácio Nacional da Ajuda, s/nº, Lisboa

Telef: 213 614 500;

E-mail: gsec@mc.gov.pt

Website: <http://www.portugal.gov.pt/pt.aspx>

Comissão Nacional da UNESCO

A Comissão Nacional da UNESCO em Portugal, tal como acontece com as comissões de outros Estados membros., funciona na tutela do Governo e tem por finalidade pôr em prática os objectivos da Organização no país, segundo a Carta das Comissões Nacionais.

Rua Latino Coelho, 1, Edifício Aviz – Bloco A1-10º, Lisboa

Telef: 213 566 310;

E-mail: cnu@unesco.pt

Website: <http://www.unesco.pt/cgi-bin/home.php>

Instituto Camões

O Instituto Camões é o organismo público que tem por missão a divulgação e ensino da língua e cultura portuguesas no estrangeiro, desenvolvendo diversas actividades que vão deste a gestão da rede do ensino português no estrangeiro, passando pela divulgação de diferentes formas de expressão artística com vista à promoção da cultura portuguesa, até à atribuição de bolsas de estudo.

Av. da Liberdade, 270, Lisboa

Telef: 213 109 100/32/37/75/;

E-mail: icgeral@instituto-camoes.pt

Website: <http://www.instituto-camoes.pt/>

European Union National Institutes for Culture (EUNIC)

Website: <http://www.eunic-online.eu/>

European Cultural Foundation

A Fundação Cultural Europeia facilita e catalisa o intercâmbio cultural e novas formas de expressão criativa, articula e partilha conhecimento através do sector cultural europeu e promove as artes junto dos níveis de decisão política. Isto é feito através das suas actividades, programas, bolsas e plataformas on-line, tais como a LabforCulture, uma plataforma em rede para informação sobre artes e cultura europeia (<http://www.labforculture.org/>) e a Rhiz.eu consiste num espaço de encontro intercultural desenvolvido para proporcionar aos seus membros um ambiente favorável à comunicação e colaboração mútua (<http://www.rhiz.eu/>).

Website: <http://www.eurocult.org/>

European Cultural Parliament

Website: <http://www.kulturparlament.com/>

Culture Action Europe – The Political Platform for Arts and Culture

Website: <http://www.cultureactioneurope.org/>

European Network of Cultural Centres

Website: <http://www.encc.eu/>

Europe Halles, a European Network of Independent Cultural Centres

Website: <http://www.teh.net/Home/tabid/113/Default.aspx>

We are more - Act for culture in Europe

Website: <http://www.wearemore.eu/>

Amateo - European Network for Active Participation in Cultural Activities.

Website: <http://www.amateo.info/>

Citizensofculture.net – e-zine and virtual network for european cultural actors

Website: <http://www.citizensofculture.net/>



Banlieues d'Europe - réseau culturel européen pour le développement des pratiques artistiques et culturelles innovantes et participatives

Website: <http://www.banlieues-europe.com/index.php?lang=en>

Artfactories – arts - populations – territoires

Website: <http://www.artfactories.net/>

Platform for Intercultural Europe

Website: <http://www.intercultural-europe.org/>

Multilingual Inventory of Cultural Heritage (MICHAEL)

Website:

<http://www.michael-culture.org/mpf/portal/choose-language.html>

Relais Culture Europe –

centre de ressources sur l'Europe et la culture

Website: <http://www.relais-culture-europe.org/>

On the Move - Cultural Mobility Information Network

Website: <http://on-the-move.org/>

Pépinières européennes pour jeunes artistes

Website: <http://www.art4eu.net/>

ResArtis - the worldwide network of artist residencies and residential art programs

Website: <http://www.resartis.org/en/>

Culturemondo - an open network of international cultural portal specialists

Website: <http://www.culturemondo.org/>

International Federation of Arts Councils and Culture Agencies (IFACCA)

Website: <http://www.ifacca.org/>

UNESCO - United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

Website: <http://www.unesco.org/new/en/unesco/>



Por vezes pode acontecer que o grupo com quem estás te pressione para que consumas. Segue o teu ritmo. Respeita os teus limites.

Para quem consome sozinho há um risco acrescido – se acontecer algo indesejado não terá ajuda. Por vezes há efeitos inesperados como pânico, ansiedade descontrolada, confusão, que podem derivar da substância tomada.

Nesse caso, se as coisas se descontrolarem ou houver risco de overdose deve-se recorrer ao serviço de emergência médica.

DESPORTO E EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS

Instituto do Desporto de Portugal

Podes aceder aqui a informações sobre desporto federado, estruturas associativas existentes, modalidades, equipamentos, apoio médico-desportivo para os praticantes, controlo antidopagem, entre outras indicações.

Rua António Pinto Machado, nº 60, Porto

Telef: 226 096 975;

E-mail: drn@idesporto.pt

Website: <http://www.idesporto.pt/>

Clubes Desportivos no Porto – Confederação do Desporto de Portugal

Website: <http://www.cdp.pt/>

Desporto na U.Porto

Website:

http://sigarra.up.pt/sasup/web_base.gera_pagina?p_pagina=2289

Federação Académica do Desporto Universitário

Website: <http://www.fadu.pt/net/>

Equipamentos Desportivos Municipais do Porto

- Complexo Desportivo do Monte Aventino: Court's de Ténis, Quadras de Squash e o Ginásio - Ginásio de Córdio-Fitness são as principais estruturas do complexo.
- Rede Municipal de Piscinas: Piscina da Constituição, Piscina Eng^o Armando Pimentel, Piscina de Cartes e Piscina de Campanhã.
- Rede Municipal de Pavilhões: Pavilhão Gimnodesportivo Pêro Vaz de Caminha, Pavilhão Gimnodesportivo Fontes Pereira de Melo e Pavilhão Gimnodesportivo Nicolau Nasoni.
- Campo sintético do Viso.

Podes consultar no portal da Porto Lazer as condições de utilização, horários, preços e outras informações sobre estes equipamentos:

Website: <http://www.portolazer.pt/index.php>

Health Clubs no Porto – Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal

Website: <http://www.agap.pt/index.php>

Ciclovias no Porto

Website:

<http://www.ciclovias.com.pt/ciclovias/1norte/3porto/porto/porto.html>

Guia do Atleta sobre Antidopagem - Instituto do Desporto de Portugal

Website: <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=36&idMenu=7>

Academia Olímpica de Portugal

Website: <http://www.aop.pt/>

OUTRAS INFORMAÇÕES:

• **UNESCO's anti-doping program**

Website:

<http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/sport/anti-doping/>

• **World Anti-Doping Agency**

Website: <http://www.wada-ama.org/en/>

• **International Fairplay Committee**

Website: <http://www.fairplayinternational.org/>

Energia, usa só a tua!

Sabes o que são endorfinas?

Durante o exercício físico o teu corpo produz endorfinas, anfetaminas naturais que fornecem energia e te estimulam. Estes neurotransmissores são produzidos pelo corpo para aliviar a dor e também proporcionam prazer e bem-estar.

Quando terminas o exercício sentes-te renovado, tranquilo e relaxado. Quando te apaixonas o teu corpo desenvolve o mesmo tipo de anfetamina. A paixão e a actividade física, são formas naturais do teu corpo produzir as substâncias necessárias para o teu bem-estar físico, psicológico, emocional e relacional sem necessidade de recorrereres a drogas que podem colocar em risco a tua saúde.

A investigação mostra que o desporto universitário promove o desenvolvimento de competências fundamentais no desenvolvimento pessoal, social e profissional:

- pensamento crítico;
- auto-estima;
- consciência e gestão emocional;
- competências interpessoais e de liderança;
- competitividade e trabalho de equipa.

A atividade física ajuda a desenvolver as capacidades psicológicas, aprendes a conhecer-te melhor, a saber quais são os teus limites e as tuas capacidades. Aumenta a concentração, energia e otimismo.

O jogo obriga-te a ultrapassar obstáculos preparando-te para o esforço do dia-a-dia.

O desporto ajuda-te a manter um corpo saudável melhorando a tua condição física e psíquica.





Os esteróides anabolizantes são derivados sintéticos da hormona masculina testosterona.

Esta hormona é responsável pelo normal crescimento e desenvolvimento dos órgãos sexuais do homem, alteração da voz, alteração da musculatura e distribuição de gordura no corpo. O conceito anabolizante significa que provoca hipertrofia (aumento) do tecido muscular.

Os esteróides anabolizantes são substâncias utilizadas em medicina para tratar a debilidade muscular na recuperação pós-cirúrgica. Apesar de proibidos na prática desportiva, são utilizados para obter um desenvolvimento rápido da massa muscular, melhorar o rendimento e diminuir os períodos de recuperação entre esforços.

E viciam?

O consumo de esteróides anabolizantes não provoca dependência física. Contudo a sua utilização continuada rapidamente pode dar origem a dependência psicológica.

Efeitos dos esteróides anabolizantes:

- Desregulação hormonal
- Arritmia cardíaca
- Aumento do risco de doença coronária
- Mau funcionamento do fígado
- Maior possibilidade de aparecimento de cancro
- Cálvice
- Suores
- Dores no estômago
- Sensação de fadiga
- Dores de cabeça
- Aumento da tensão arterial
- Insónias
- Desordens psiquiátricas como a depressão
- Náuseas e vômitos
- Maior incidência de lesões nos ligamentos e tendões

AR LIVRE

ESPAÇOS VERDES

A cidade do Porto dispõe de vários parques e jardins, proporcionando o contacto directo com a Natureza, bem como a possibilidade de praticar desporto, exercício físico e participar em actividades de carácter lúdico-cultural.

- Parque da Cidade (entrada: Av^a da Boavista)
- Parque Oriental (entrada: Avenida Francisco Xavier Esteves)
- Parque da Pasteleira (entradas: Rua Bartolomeu Velho/Rua Diogo Botelho/Rua Gomes Eanes Azurara)
- Parque de S. Roque (entrada: Rua de S. Roque da Lameira)
- Parque de Serralves – Fundação de Serralves (entradas: Rua de Serralves/Av^a Marechal Gomes da Costa/Rua Bartolomeu Velho)
- Quinta do Covelo (entrada: Rua Faria de Guimarães)
- Jardins: jardim de Arca D'Água, Jardim do Barão de Nova Sintra, Jardim Botânico, jardim do Carregal, jardim da Cordoaria, jardim da Corujeira, jardim do Marquês de Pombal, jardins do Palácio de Cristal, jardim do Passeio Alegre, jardim da Pena, jardim da Praça da República, jardim da Rotunda da Boavista, jardim de S. Lázaro, jardim das Virtudes.

Para obter informações relativas a parques/reservas naturais e zonas protegidas em Portugal e na Europa, assim como sobre protecção ambiental e organizações ligadas ao ambiente, podes consultar:

Instituto da Conservação da Natureza e da Biodiversidade

Rua de Santa Marta, 55, Lisboa
Telef.: 213 507 900; E-mail: icnb@icnb.pt

Departamento de Gestão de Áreas Classificadas Norte

Av. António Macedo, s/nº, Braga
Telef: 253 203480
Website: <http://portal.icnb.pt/ICNPortal/vPT2007/Homepage.htm>

Europarc Federation – The voice of Europe's protected areas

Website: <http://www.europarc.org/home/>

Agência Portuguesa do Ambiente

Rua da Murgueira, 9/9^a, Amadora
Telef: 21 472 82 00;
E-mail: geral@apambiente.pt
Website: <http://www.apambiente.pt/>

European Environment Agency

Website: <http://www.eea.europa.eu/#>

Confederação Portuguesa das Associações de Defesa do Ambiente

Rua Bernardo Lima, nº 35, 2ºB, Lisboa
Telef: 213 542 819;
E-mail: cpada@cpada.pt
Website: <http://www.cpada.pt/>

European Environmental Bureau – Federation of Environmental Citizens Organizations

Website: <http://www.eeb.org/>

OUTRAS INFORMAÇÕES:

• Segurança em espaços de ar livre – Protecção Civil

Website: <http://www.proteccaocivil.pt/Pages/default.aspx>



PRAIAS

Para além das praias do Porto (**praia da Luz, praia dos Ingleses, praia do Ourigo, praia do Molhe, praia de Gondarém e praia do Homem do Leme**), podes encontrar outras praias nos Concelhos vizinhos de Vila Nova de Gaia, Espinho, Matosinhos, Vila do Conde ou Póvoa do Varzim. Muitas delas estão dotadas de apoios, incluindo esplanadas e bares, e dispõem ainda de zonas pedonais, pistas de bicicleta ou piscinas, permitindo usufruir destas zonas balneares ao longo de todo o ano. As praias classificadas com Bandeira Azul oferecem garantias em termos de acessibilidades, qualidade ambiental e de segurança, bem como quanto aos serviços e equipamentos oferecidos.

Localização e mais informações sobre as praias com bandeira azul:

Website: <http://www.abae.pt/>

OUTRAS INFORMAÇÕES:

ISN: Regras e Conselhos de Segurança

Website: <http://www.marinha.pt/>

Meteopraias - Serviço informativo meteorológico do estado do tempo e da ondulação nas praias de Portugal Continental

Website: <http://www.meteopraias.com/home.asp>

Portal do Mar – Náutica de Recreio

Website: <http://www.portaldomar.pt/NauticadeRecreio/index.htm>



Álcool e desporto não combinam!

- Se praticas desporto deves estar atento aos efeitos do álcool. O álcool reduz a capacidade de resposta do organismo, acelera a perda de calor e reduz a resistência. Se consumires álcool 24 horas antes de um jogo, prova ou exercício, é mais provável diminuíres o rendimento e desenvolveres câibras musculares.

- Resistência
O álcool reduz a capacidade do organismo para produzir glicose, o que implica menor energia e resistência.

- Perda de calor
Inicialmente provoca sensação de calor, mas sem um aumento real da temperatura. Pelo contrário, provoca descida da temperatura corporal. Por isso, nos treinos prolongados e nos dias mais frios, maior é o risco de hipotermia.

- Tempo de reacção
Os efeitos depressores do álcool mantêm-se muito depois de se ter bebido. Ao afectar o sistema nervoso central, diminui as capacidades de reacção, coordenação, precisão e equilíbrio, parâmetros importantes para quem pratica desporto.

- Lesões musculares
O álcool interfere no tempo de cicatrização dos tecidos musculares lesionados (por exemplo, rotura de ligamentos, contusões e cortes). Por outro lado, o álcool dissimulando a dor pode atrasar o recurso ao tratamento, com implicações no tempo de recuperação.
Se sofrestes uma lesão muscular, evita o álcool, pelo menos até iniciar o tratamento.

- Câibras
Durante o exercício, os músculos consomem glicose produzindo ácido láctico, que em demasia conduz à fadiga muscular e câibras. O álcool, depois de uma noite de excessos, contribui para uma produção excessiva de ácido láctico, aumentando drasticamente o risco de câibras.



APOIOS, PROGRAMAS E OPORTUNIDADES PARA A JUVENTUDE

Portal da Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto

Website: <http://www.sejd.gov.pt/>

Portal da Juventude

Através do Portal da Juventude podes aceder a informações sobre apoio ao associativismo; Cidadania; Apoio a Jovens Criadores; Educação e Formação; TIC's; Apoio ao Emprego e ao Empreendedorismo; Habitação; Promoção da Saúde; Turismo Juvenil e Tempos Livres; Voluntariado; Legislação.

Website: <http://juventude.gov.pt/>

Instituto Português da Juventude – Porto

O Instituto Português da Juventude no Porto dispõe das seguintes valências: sala(s) para reuniões e outras facilidades para jovens e associações; Posto de acesso público à Internet; Gabinete de estágios; Formação; Centro de Recursos; Biblioteca/centro de documentação; Balcão de vendas (Cartão Jovem, Reserva de Pousadas de Juventude, Inscrições em cursos de formação da Fundação para a Divulgação das Tecnologias de Informação, outros); Balcão de atendimento (Dossiers temáticos e serviços vários de informação); Auditório; Ateliers; Aconselhamento (trabalhadores estrangeiros/Sexualidade/Apoio técnico às Associações).

Rua Rodrigues Lobo, 98, Porto

Telef: 226 085 700; Linha da Juventude: 707 20 30 30

E-mail: ipj.porto@ipj.pt

Website:

<http://juventude.gov.pt/IPJ/OndeEstamos/Norte/Paginas/porto.aspx>

Fundação da Juventude

A Fundação da Juventude possui equipamentos, projectos e actividades dedicadas ao apoio ao emprego, formação e estágios profissionais; empreendedorismo; jovens cientistas, criadores e investigadores; voluntariado; prevenção e solidariedade; informação e aconselhamento para jovens.

Casa da Companhia - Rua das Flores, 69, Porto

Telef: 22 339 35 30;

E-mail: geral@fjuventude.pt

Website: <http://www.fjuventude.pt/>

European Youth Portal (EYP)

Neste portal podes encontrar informações destinadas aos jovens europeus que queiram explorar as oportunidades para viver, estudar ou trabalhar noutro país europeu. O portal está disponível em 25 línguas e fornece informações relacionadas com oito grandes temas e sobre 31 países: Estudar; Trabalhar; Viajar na Europa; Voluntariado/Intercâmbios; Direitos; Cidadania Activa; Informação sobre a Europa; Outros recursos informativos para jovens.

Website: <http://europa.eu/youth/>

European Youth Foundation (EYF)

A Fundação Europeia de Juventude foi criada pelo Conselho da Europa para financiar actividades da juventude europeia. A sua finalidade é incentivar a cooperação entre os jovens na Europa, fornecendo apoio financeiro para actividades que visem a promoção da paz, compreensão e cooperação num espírito de respeito pelos valores fundamentais defendidos pelo Conselho da Europa: os direitos humanos, a democracia, a tolerância e a solidariedade. Este apoio financeiro dirige-se a actividades desenvolvidas por organizações não governamentais de juventude, por redes ou por outras estruturas não-governamentais envolvidas em áreas relevantes para as políticas de juventude do Conselho da Europa e relativamente ao trabalho que desenvolve.

Website: <http://www.eyf.coe.int/fej/>

Vens estudar para o Porto...

E agora?

As mudanças na nossa vida podem causar stress. Algum stress é normal e até positivo, entusiasmo, motiva e melhora o desempenho, mas quando se torna excessivo, pode interferir com a saúde física e emocional. Toma atenção se sentires: ansiedade, irritabilidade, apatia, fadiga, problemas em dormir, dificuldade de concentração, tensão muscular, problemas gastrointestinais, isolamento social, perda de apetite sexual, utilização de drogas ou álcool.

E para gerires o teu stress?

Escolhe relações positivas; aceita os acontecimentos que não podes mudar e foca-te naqueles em que podes agir; sê assertivo; aprende a relaxar; descansa e dorme bem; faz exercício físico regularmente; não recorras a álcool ou drogas; dedica algum tempo a ti próprio; vigia regularmente a tua saúde; diverte-te; procura ajuda se o stress continuar a ser um problema.

Fonte: "Stressssssado...EU?? Aprenda a gerir o stress académico"

<http://portaldasaude.up.pt/>



Eurodesk

Trata-se de um ponto de acesso a informação sobre programas, organismos e recursos, ao nível da União Europeia, nas áreas da Educação, Formação, Mobilidade, Intercâmbio, Voluntariado, Tempos Livres, etc.

E-mail: info@eurodesk.eu

Website: <http://www.eurodesk.org/edesk/Welcome.do>

Youth in Action Programme – European Commission EU

O Programa Juventude em Acção visa a promoção da cidadania, solidariedade e tolerância entre os jovens europeus e o seu envolvimento na construção do futuro da União Europeia. Trata-se de um programa destinado a todos. Através de um conjunto de acções, promove a mobilidade dentro e fora da UE, a educação não formal e o diálogo intercultural, e encoraja a inclusão das pessoas mais novas, independentemente da sua origem social, cultural e educacional.

Website:

http://ec.europa.eu/youth/youth-in-action-programme/doc74_en.htm

Agência Nacional para a Gestão do Programa Juventude em Acção

Website: <http://www.juventude.pt/>

European Network of Youth Centers

Website: <http://www.eycn.org/>

Youth on the move – European Commission EU

Põe-te em movimento para conseguires, seja um grau académico, um novo trabalho, formação ou o teu próprio negócio. Através deste site tens acesso aos programas de mobilidade da União Europeia para concretizar os teus projectos e aspirações.

Website: http://ec.europa.eu/youthonthemove/index_en.htm#

Infomobil

Neste site pode encontrar um leque alargado de informações sobre mobilidade juvenil nos países europeus: estudar; trabalhar; transportes; alojamento; vida diária; onde ir; o que fazer em caso de dificuldades; indicações gerais e serviços de informação juvenil existentes em cada país.

Website: <http://infomobil.org/>

Study in Europe - Education & Training – European Commission EU

Aqui são disponibilizadas informações actualizadas sobre 32 países europeus, as suas universidades e o que é necessário para estudar e viver nesses países.

Website:

http://ec.europa.eu/education/study-in-europe/index_en.html

Acesso ao Ensino Superior em Portugal – Direção Geral do Ensino Superior

Website: <http://www.dges.mctes.pt/DGES/pt/Estudantes/Acesso/>

Your Europe – Informações práticas para viver, estudar, trabalhar e viajar na UE

Website: http://ec.europa.eu/youreurope/citizens/index_en.htm

OUTRAS LIGAÇÕES ÚTEIS:

• Platform-Network for European Youth Activities

Website: <http://www.platform-network.com/>

• World Youth Student & Educational Travel Confederation

Website: <http://www.wysetc.org/>

• GoAbroad.com - Study Abroad, Volunteer, Intern, Teach and Jobs Abroad

Website: <http://www.goabroad.com/>



ASSOCIATIVISMO, VOLUNTARIADO E OUTROS INCENTIVOS À PARTICIPAÇÃO...

ASSOCIATIVISMO...

Federação Académica do Porto

Rua do Campo Alegre, 627, Porto
Telef: 226076370;
E-mail: geral@fap.pt
Website: <http://www.fap.pt/>

European Students' Union

Website: <http://www.esu-online.org/>

AECEE - Association des Etats Généraux des Etudiants de l'Europe/ European Students' Forum

Website: <http://www.aegee.org/>

International Erasmus Student Network

Website: <http://www.esn.org/>

Apoio ao Associativismo Jovem – Instituto Português da Juventude

Website:
<http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/RoteiroAssociativismo>

Federação das Associações Juvenis do Distrito do Porto (FAJDP)

Rua Antero de Quental n.º 377, Porto
Telef: 22 508 81 22;
E-mail: info@fajdp.pt
Website: www.fajdp.pt

Portal das Associações Juvenis

Website: <http://www.associar.net/>

Confederação Portuguesa das Colectividades de Cultura, Recreio e Desporto

Rua da Palma, 248, Lisboa
Tefef: 218882619 e 218822731;
E-mail: cpccrd@confederacaodascolectividades.com
Website: <http://www.confederacaodascolectividades.com/>

VOLUNTARIADO...

Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado

Av. Marquês de Tomar, n.º 21, 7.º, Lisboa
Telef: 217 926 218 / 20 / 24;
E-mail: CNPV@seg-social.pt
Website: <http://www.voluntariado.pt/>

Confederação Portuguesa de Voluntariado

Praça Pasteur, n.º 11, 2.º Esq.º, Lisboa
E-mail: conf.voluntariado@gmail.com
Website: <http://www.convoluntariado.pt/>

Bolsa de Voluntariado

Website: <http://www.bolsadovoluntariado.pt/>

Oportunidades de Voluntariado - Plataforma ONGD

Avenida Infante Santo, n.º 21, piso técnico esquerdo, Lisboa
Telef: 218 872 239;
E-mail: info@plataformaongd.pt
Website: <http://www.plataformaongd.pt/>

Banco de Voluntariado Jovem

Website: <http://www.bancovoluntariado.com/main>

Serviço Municipal de Apoio ao Voluntariado - CMP

Contactos para voluntários:
Praça General Humberto Delgado, 266, Porto
Telef: 222 097 091
E-mail: smav.gm@cm-porto.pt
Website:
<http://balcaovirtual.cm-porto.pt/PT/servicomunicipaldeapoioaovoluntariado/>

Voluntariado na U.Porto

Website:
http://sigarra.up.pt/up/web_base.gera_pagina?p_pagina=1004175



**European Volunteer Centre (CEV) –
the voice of volunteering in Europe**

Website: <http://www.cev.be/>

Alliance of European Voluntary Service Organisations

Website: <http://www.alliance-network.eu/>

**Volonteuropa –
European network for volunteering and active citizenship**

Website: <http://www.volonteuropa.de/>

European Federation for Intercultural Learning

Website: <http://www.efil.afs.org/>

International Volunteer Programs Association

Website: <http://www.volunteerinternational.org/>

International Cultural Youth Exchange (ICYE)

Website: <http://www.icye.org/>

Volunteerism worldwide: News, views & resources

Website: <http://www.worldvolunteerweb.org/>

Global Youth Action Network

Website: <http://gyan.tigweb.org/>

OUTROS INCENTIVOS À PARTICIPAÇÃO ...

European Youth Forum

O Fórum Europeu de juventude (YFJ) é uma plataforma independente, democrática, dirigida por jovens, que representa 98 conselhos nacionais de juventude e organizações internacionais de juventude de toda a Europa. O YFJ trabalha para capacitar os jovens a participar ativamente na sociedade no sentido de melhorarem suas próprias vidas, representando e defendendo suas necessidades e interesses e das suas organizações no seio das instituições europeias, do Conselho da Europa e das Nações Unidas.

Website: <http://www.youthforum.org/>

Forum Civique Européen/European Civic Forum

Website: <http://www.civic-forum.fr/>

**European Citizen Action Service (ECAS) – Enabling your voice to
be heard with EU**

Website: <http://www.ecas-citizens.eu/>

**United Nations Alliance of Civilizations – Youth, Connecting Youth
Action Across Borders**

Website: <http://unaocyouth.org/>



OS CARTÕES QUE TE DÃO VANTAGENS...

Existem diversos cartões de âmbito nacional e/ou internacional com descontos, isenções e acesso a serviços relativos a alojamento, educação/formação, cultura, desporto, transportes, turismo, seguros e serviços bancários, etc. Informa-te aqui sobre cada um deles, quais as vantagens e condições de adesão.

Euro ← 26 Cartão Jovem

Onde obter: Pousadas de Juventude, Lojas da Movijovem, Delegações do IPJ, Balcões CTT, Câmaras Municipais, Agências de viagens Abreu Jovem e Wasteels ou por pedido electrónico (<http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/CartaoJovem/RenovarCartaoJovem/>)
Website: <http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/CartaoJovem>

European Youth Card Association (EYCA)

Website: <http://www.euro26.org/>

Cartão Jovem Municipal

Onde obter: Delegações do IPJ e Câmaras Municipais aderentes.

Website:

<http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/CartaoJovemMunicipal/default.htm>

Id ← 30 Cartão Lusodescente

Onde obter: pedido electrónico (<http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/LD30/ComoAderir/>)

Website: <http://microsites.juventude.gov.pt/portal/ld30/pedirld30>

ISIC - International Student Identity Card/Cartão Internacional de Estudante

Pontos de venda no Porto: Agências Tagus (<http://www.taguseasy.pt/>) e Viagens Abreu (<http://www.abreu.pt/>)

Website: <http://www.isic.org/>

Cartão de Alberguista

Onde obter: Delegações do IPJ, Pousadas de Juventude ou por pedido electrónico (http://alberguista.movijovem.pt/cartao_online.html). Utilizável nas pousadas nacionais e internacionais.

Website:

<http://microsites.juventude.gov.pt/portal/pt/cartaoalberguista>

National Association or Hostelling International Membership Card

Website: <http://www.hihostels.com/web/membership.en.htm>

Licença de Campista Nacional e Carnet Camping International

Onde obter: através de qualquer das entidades associadas da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.

Website: <http://www.fcmportugal.com/>

Camping Card International

Website: <http://www.campingcardinternational.com/>

A nicotina, um dos principais componentes do tabaco, é uma substância com um forte potencial aditivo. A nicotina e outros químicos tóxicos presentes no tabaco, muitos deles cancerígenos, são prejudiciais para a saúde do fumador.

A maioria dos perigos resultantes do consumo do tabaco fazem-se sentir com o passar do tempo. Os efeitos nocivos do consumo do tabaco incluem:

- diminuição do paladar e do olfacto;
- pressão arterial e colesterol elevados;
- diferentes formas de cancro incluindo o cancro do pulmão;
- enfisema e outras doenças respiratórias;
- problemas cardiovasculares, AVC, doenças do coração e enfarte;
- problemas de fertilidade/impotência;
- envelhecimento/morte prematura.

Deixar de fumar é uma escolha acertada que qualquer fumador pode fazer para melhorar a sua condição de saúde e aumentar a expectativa e qualidade de vida. Os benefícios são imediatos!



TURISMO JUVENIL

ONDE IR...

Portugal Official Tourism Website

Website:

<http://www.visitportugal.com/Cultures/en-US/default.html>

Turismo Porto e Norte de Portugal

A região Porto e Norte oferece inúmeras possibilidades que neste portal são apresentadas nas seguintes categorias: Turismo de Negócios, City Short Breaks, Gastronomia e Vinhos, Turismo de Natureza, Turismo Religioso, Turismo Cultural e Paisagístico e Saúde e Bem-estar.

Merece aqui destaque o turismo activo que é uma das vertentes especializadas do chamado turismo de natureza que a região do Porto e Norte proporcionam. Neste âmbito, podes encontrar uma vasta oferta de actividades organizadas por empresas de animação turística: canoagem, escalada, parapente, passeios (BTT, TT, equestres, etc), rafting, rappel, slide e outros desportos ao ar livre.

Website: <http://www.portoenorte.pt/>

Portugal: o melhor destino

Website: <http://www.theworldsbestdestination.com/>

Europe - A Never Ending Journey

Descobre a Europa, organiza a tua viagem, partilha as tuas experiências. Este Portal fornece informação variada sobre os 39 países da Comissão Europeia de Viagens, permitindo preparar a tua viagem bem como estabelecer ligações aos sites nacionais para obteres outras informações.

Website: <http://www.visiteurope.com/home.aspx?lang=en-US>

Institut Européen des Itinéraires Culturels

Website: http://www.culture-routes.lu/php/fo_index.php?

European Greenways Association

Website: http://www.aevv-egwa.org/site/hp_en.asp

Portal Aventuras - Desporto & Aventura

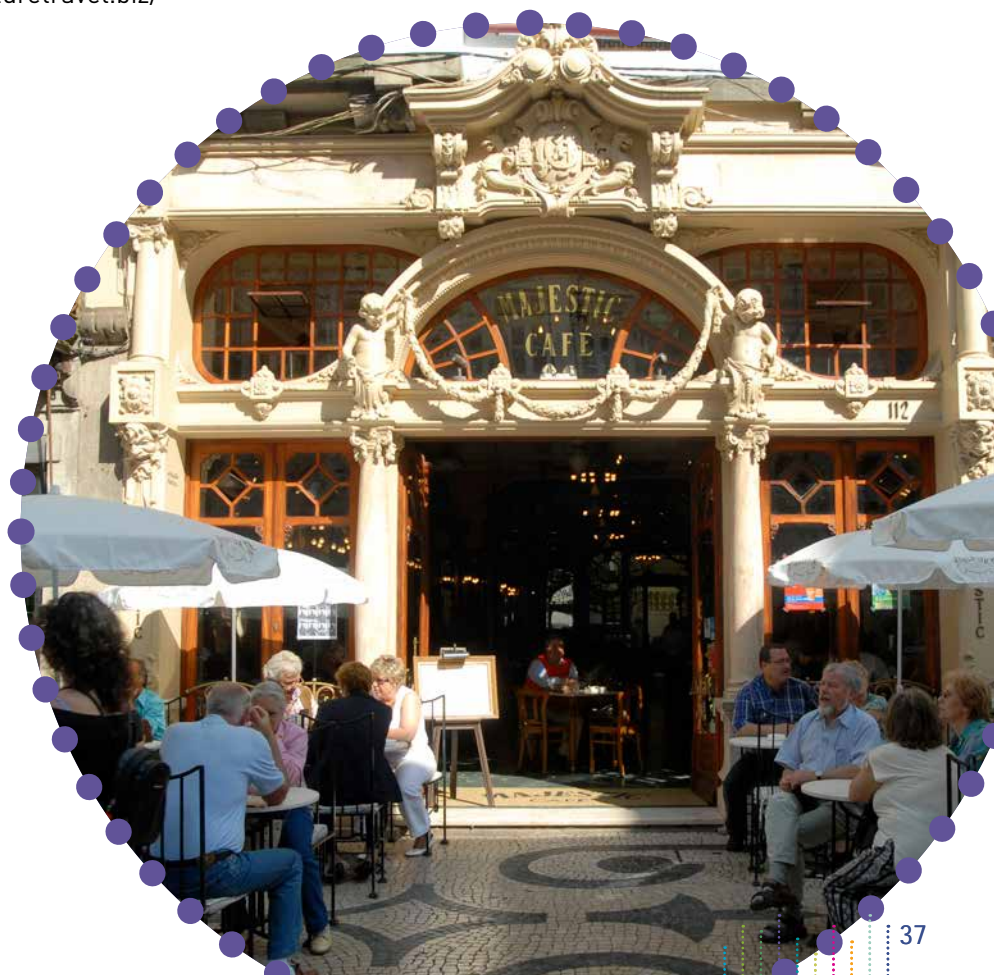
Website: <http://www.portalaventuras.pt/>

Rotas do Vento - Expedições e Viagens de Aventura

Website: <http://www.rotasdovento.com/>

Adventure Travel Trade Association

Website: <http://www.adventuretravel.biz/>



Pousada de Juventude do Porto

Rua Paulo da Gama, 551, Porto

Telef: 226 177 257;

E-mail: porto@movijovem.pt

Website: <http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/pt/PPorto.htm>

Rede de Pousadas de Juventude em Portugal

No continente e ilhas são 55 pousadas de juventude à tua escolha. Para mais informações e reservas podes consultar o respectivo website e contactar a central de reservas.

Telef: 707 233 233 / 707 203 030 (Linha da Juventude)

E-mail: informacoes@movijovem.pt; reservas@movijovem.pt

Website: <http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/pt/default.htm>

European Union Federation of Youth Hostel Association

Website: <http://www.eufed.org/EN/home.html>

Hostelling International

Website: <http://www.hihostels.com/web/index.en.htm>

Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal

Website: <http://www.fcmportugal.com/>

Fédération Internationale de Camping et de Caravanning

Website: <http://www.ficc.org/>

Orbitur Camping Club

Website: <http://www.orbitur.pt/>

European Federation of Camping site Organisations and Holiday Park Associations (EFCO&HPA)

Website: <http://www.campingeurope.com/>

COMO IR...

European Rambler's Association

Website: <http://www.era-ewv-ferp.com/>

EuroVelo, the European cycle route network

Website: http://www.ecf.com/14_1

CP Comboios de Portugal

Website: <http://www.cp.pt/>

InterRail – CP Comboios de Portugal

Website: <http://www.cp.pt/>

InterRail.net – Travel Europe by Train

Website: <http://www.interrail.net/>

Euro Railways - Official Site European Rail Passes, Tickets & Reservations and Eurostar tickets

Website: <http://www.eurorailways.com/>

Rede Nacional de Expressos

Website: <http://www.rede-expressos.pt/>

Europe by bus

Website: <http://www.eurolines.fr/POR/?lang=POR>

Association of European Airlines

Website: <http://www.aea.be/>

Cheap Flights Finder

Website: <http://www.cheapflightsfinder.com/>

Lowcost Portugal

Website: <http://www.lowcostportugal.net/>

CONSELHOS, INDICAÇÕES PRÁTICAS E INFORMAÇÕES SOBRE DIREITOS DOS VIAJANTES

Conselhos para viajantes – Portal das Comunidades - MNE

Website: <http://www.secomunidades.pt/web/guest/viajantes>

Indicações práticas para viajar na Europa – Travelling in Europe

Website: http://europa.eu/travel/index_pt.htm

Os teus direitos de passageiro na UE – Comissão Europeia

Website:

<http://ec.europa.eu/transport/passenger-rights/index.html>

CARTÃO EUROPEU DE SEGURO DE DOENÇA

Acesso a cuidados de saúde noutro país de UE – Cartão Europeu de Seguro de Doença

Com este cartão os cidadãos europeus têm acesso a cuidados de saúde durante a estadia temporária em qualquer Estado Membro da União Europeia. O cartão garante ao seu portador o mesmo acesso a cuidados de saúde que os cidadãos do país que está a visitar. É aconselhável, antes de viajar, obter o cartão.

Websites: <http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/>

<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=pt&catId=509#>

CONSULTA DO VIAJANTE NO PORTO (MEDICINA DE VIAGEM/VACINAÇÃO INTERNACIONAL)

Se tencionas viajar para fora da Europa deves ir a uma consulta de saúde do viajante. Estas consultas são realizadas por médicos especialistas em doenças infecciosas e em medicina tropical (componente viagens). As consultas do viajante servem para aconselhar sobre as medidas preventivas a tomar, avaliar as condições de saúde de quem viaja, prestar assistência após o regresso e administrar as vacinas necessárias. No Porto podes dirigir-te aos seguintes locais:

Centro de Vacinação Internacional do Porto – Centro de Saúde da Batalha / Unidade de Saúde dos Guindais

Rua Arnaldo Gama, n.º 64, Porto

Telef: 222 002 540

Centro de Vacinação Internacional do Hospital Joaquim Urbano

Rua Câmara Pestana, n.º 348, Porto

Telef: 225899550 (ext: 340);

E-mail: consultaexterna@hjurbando.min-saude.pt

Centro de Vacinação Internacional do Hospital São João

Alameda Professor Hernâni Monteiro (Piso 2 do Pavilhão de Radio-terapia), s/nº, Porto

Telef: 225 512 243;

E-mail: sec.hdambulatorio@hjsjoao.min-saude.pt

Websites: <http://www.portaldasaude.pt/>

<http://portal.arsnorte.min-saude.pt/portal/page/portal/ARSNorte>

OUTRAS LIGAÇÕES ÚTEIS

• Associação Portuguesa de Agências de Viagem e Turismo

Website: <http://www.apavt.net.pt/>

Sabias que parar de fumar tem benefícios imediatos?

20 minutos - descida da tensão arterial

8 horas - normalização dos níveis de monóxido de carbono

24 horas - diminuição do risco de enfarte

2 semanas a 3 meses - melhoria da circulação; melhoria função respiratória

1 a 9 meses - diminuição da tosse, cansaço, normalização da função ciliar

1 ano - diminuição 50% do risco de doença coronária

5 anos - diminuição 50% do risco de AVC

10 anos - diminuição do risco de cancro do pulmão e de outras neoplasias

15 anos - risco de doença coronária igual ao de um não-fumador

(fonte: www.sppneumologia.pt)

SAIR À NOITE

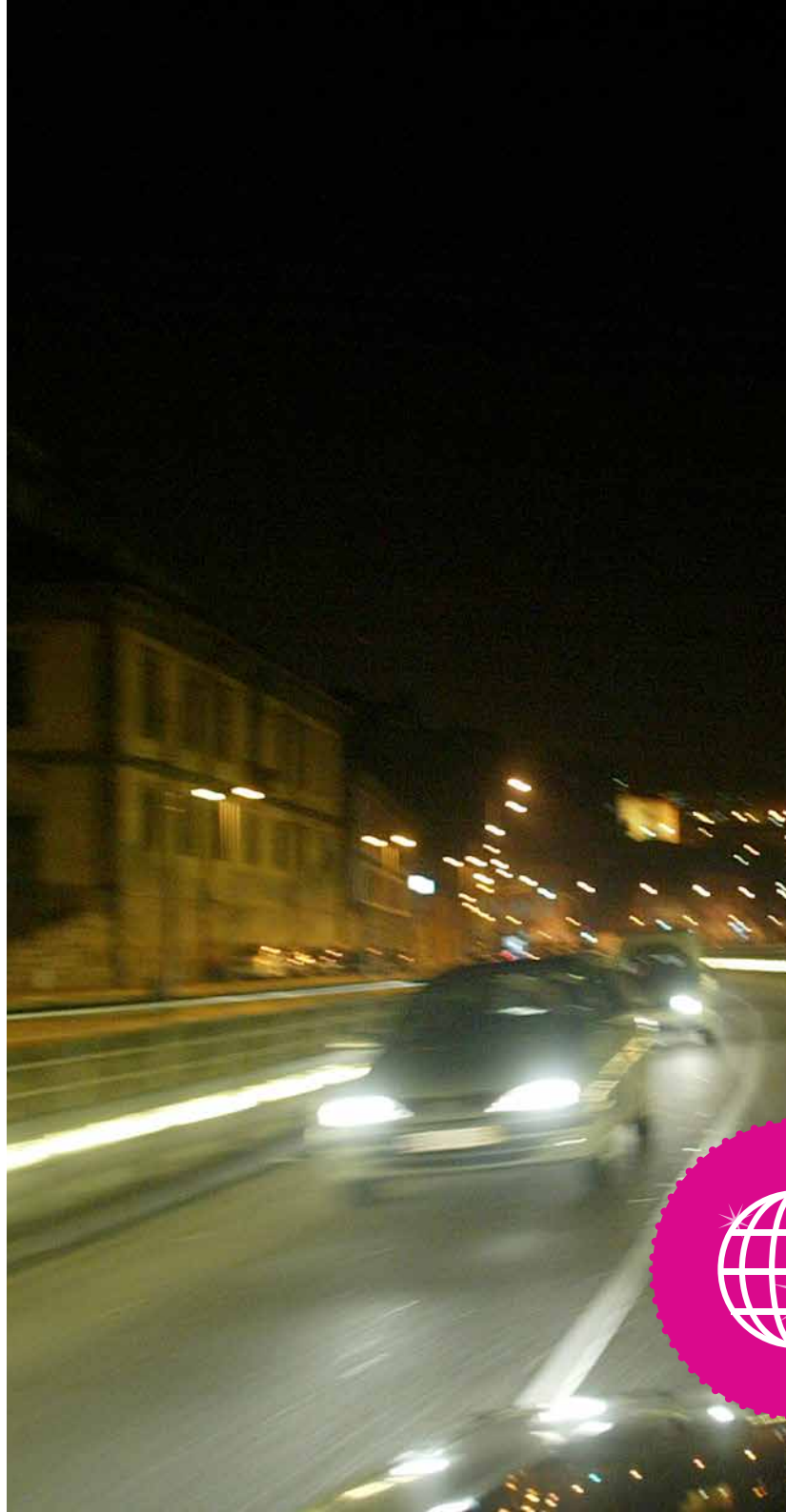
O Porto e o Norte possuem uma gastronomia tradicional ímpar. Na cidade do Porto um dos pratos mais típicos é as “tripas à moda do Porto”, além dos pratos de bacalhau, o cabrito assado, a francesinha e o caldo verde... As tripas à moda do Porto é uma receita estreitamente ligada ao Porto e à sua História, sendo hoje considerado um dos principais pratos tradicionais da cidade. Os Portuenses são por isso conhecidos como “os tripeiros” (<http://www.confrariadastripas.com/>).

Entre os excelentes vinhos destaca-se o que tem o nome da cidade: o Vinho do Porto. Internacionalmente reconhecido pela sua excepcional qualidade, este vinho é produzido na região vitivinícola do Alto Douro e exportado para todo do mundo a partir das caves situadas na margem do rio Douro, em Vila Nova de Gaia. Uma das rotas do vinho que se pode fazer em Portugal é precisamente a Rota do Vinho do Porto (<http://www.ivv.min-agricultura.pt/np4/89.html>).

O Porto tem não só uma vasta oferta de restaurantes onde podes apreciar estes pratos típicos, a cozinha tradicional portuguesa e outros sabores, como cafés, esplanadas, bares e discotecas, com diferentes ambientes e programas, com DJ's ou música ao vivo. Estes espaços de convívio e diversão distribuem-se sobretudo pelos seguintes locais da cidade:

- Baixa do Porto (Clérigos e Miguel Bombarda)
- Ribeira (Porto e Gaia)
- Passeio marítimo (Foz – Matosinhos)
- Zona industrial do Porto

A Baixa da cidade é onde ultimamente se concentra mais a animação da noite do Porto, especialmente aos fins de semana. Além dos restaurantes, cafés e bares à volta dos Clérigos, há as galerias de arte, as lojas de moda e design e os espaços de restauração ou alternativos no quarteirão de Miguel Bombarda (http://www.youtube.com/watch?v=maJiGBlr_B4).



Consumir álcool ou outras drogas contém sempre riscos...

Beber de estômago vazio acelera os efeitos do álcool. Não te esqueças de comer.

Alterna o consumo de bebidas alcoólicas com o consumo de outras bebidas.

Evita misturas “explosivas”. Lembra-te que um *cocktail* ou *shot* pode ter uma concentração alcoólica muito elevada.

Não mistures álcool com outras drogas.

Se estás a tomar medicação não bebas.

Depois de beber, não conduzas (mesmo que penses que estás bem). O álcool interfere com a visão e coordenação motora. Não apanhes boleia de alguém que bebeu demais. Opta pelos transportes públicos.

Planeia a tua noite. Procura a companhia de pessoas da tua confiança e ambientes seguros.

Vigia o teu copo. Um copo pode ser mais do que uma bebida.

Sabias que...

Binge drinking consiste num consumo de 4 bebidas padrão para as mulheres e 5 para os homens num curto espaço de tempo.

Os shots são usados como estratégia para atingir mais rapidamente um estado de desinibição alcoólica.



SUGESTÕES PARA SAIR...

Gastronomia e Animação Nocturna- oportunity - O Portal de Turismo da CMP

Website:

<http://www.visitporto.travel/Visitar/Paginas/Descobrir/Descobrir.aspx>

Porto Menu - Guia de restaurantes, cafés e bares do Porto

Website: <http://www.portomenu.com/>

7 Maravilhas da Gastronomia

Website: <http://www.7maravilhas.sapo.pt/#/o-que-ja-fizemos/>

Associação de Bares da Zona Histórica do Porto

Website: www.ab-zhp.pt/

CONSELHOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação

Website: <http://www.spcna.pt/>

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Website: <http://www.apn.org.pt/scid/webapn/default.asp>

Associação Portuguesa dos Dietistas

Website: <http://www.apdietistas.pt/>

Plataforma contra a obesidade

Website: <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/>

Wine in Moderation

Website: <http://www.wineinmoderation.eu/>

A copo – descobrir o vinho a copo

Website: <http://www.acopo.com.pt/>



O ecstasy ou MDMA é uma droga de síntese, estimulante com propriedades alucinogénias. Fabricada em laboratórios clandestinos e habitualmente comercializada sob a forma de cápsulas ou pastilhas de diferentes cores e formas.

São conhecidas pelas suas iniciais ou por logotipos ("love", "armani", "eva", "bmw"...) sendo frequente estarem adulteradas (adição de outras substâncias como, cafeína, anfetaminas, farinha, paracetamol...), nunca se sabendo a sua real composição. A impureza das substâncias aumenta o seu risco...

Alguns efeitos do consumo:

- Sentimento de euforia, empatia, sociabilidade, sensação de aumento de auto-estima, inibição da fadiga, hiperactividade, vigília, taquicardia, arritmias, secura de boca, hipertermia (subida da temperatura corporal), golpe de calor (aumento da temperatura acima dos 40º, 41º C e nos casos mais graves pode provocar a morte), crise de pânico, visão turva, náuseas, ansiedade, insónias, tensão muscular, perda do apetite...

Podem ainda aparecer sintomas de tristeza e de melancolia ("down"). O uso de outras drogas ou mais pastilhas para voltar a ficar "high" aumentará a intensidade da "descida" posterior. O abuso potencia o risco de colapso cardíaco, hipertermia, experiências de pânico e ansiedade.

OUTRAS SUGESTÕES...

- **Agenda oportocool**

Website: <http://oportocool.wordpress.com/agenda-do-porto-cool/>

- **praça – porto 24**

Website: <http://praca.porto24.pt/>

- **Lifecooler - o guia da boa vida**

Website: <http://www.lifecooler.com/edicoes/lifecooler/index.asp>

OUTRAS LIGAÇÕES ÚTEIS

- **Zero Desperdício**

Website: <http://www.zerodesperdicio.pt/>

OUTROS CONSELHOS SOBRE PREVENÇÃO DE RISCOS E ADOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

- **SOS Deixar de fumar: 808 20 88 88**

Website: http://www.coppt.pt/attachments/059_cs-tab-2010.pdf

- **Deixar de Fumar –**

- **Confederação Portuguesa de Prevenção do Tabagismo (COPPT)**

Website: <http://www.coppt.pt/index.php>

- **Linha Vida SOS Droga: 14 14**

Website: <http://www.idt.pt/PT/LinhaVida/Paginas/Introducao.aspx>

- **Como posso ajudar (-me) – IDT**

Website: <http://www.idt.pt/PT/>

- **Directório do Álcool – IDT**

Website:

<http://www.directorioalcool.com.pt/Paginas/HomePage.aspx>

- **Drugs and the brain**

Website: <http://www.jellinek.nl/brain/index.html>

- **Drugs and the body**

Website: <http://www.jellinek.nl/body/index.html>

- **Sexualidade em Linha: 808 22 2003**

Website:

<http://www.apf.pt/apf.php?area=300&mid=002&sid=004&ssid=001>

- **Coordenação Nacional para a Infecção VIH-sida**

Website: <http://sida.dgs.pt/>

- **Associação Abraço**

Website: <http://www.abraco.pt/>

- **Estilos de Vida Saudáveis – Portal da Saúde**

Website: <http://www.min-saude.pt/porta/conteudos/enciclopedia+da+saude/>

- **Be Healthy- Be Yourself – Health EU**

Website: <http://ec.europa.eu/health-eu/youth/>



MUNICÍPIO DO PORTO

CÂMARA MUNICIPAL E JUNTAS DE FREGUESIA

Câmara Municipal do Porto (CMP)

Praça General Humberto Delgado, s/nº, Porto

Telef: 222 097 000;

Email: geral@cm-porto.pt

Website: <http://www.cm-porto.pt/>

Juntas de Freguesia

O Concelho do Porto é composto por 15 freguesias. O Concelho tem como limites os Concelhos vizinhos de Matosinhos e da Maia, a Norte; a Este, o Concelho de Gondomar; a Oeste é banhado pelo Oceano Atlântico; a Sul tem o rio Douro que o separa do Concelho de Vila Nova de Gaia.

Várias Juntas de Freguesia possuem também equipamentos e actividades nas vertentes cultural, desportiva e recreativa. Procura aqui o que a tua Junta de Freguesia te pode oferecer.

Junta de Freguesia de Aldoar

Rua da Vilarinha, 1090, Porto

Telef: 226 198 270;

E-mail: juntaaldoar@mail.telepac.pt

Website: <http://www.jfaldoar.com/>

Junta de Freguesia do Bonfim

Campo 24 Agosto, 294, Porto

Telef: 22 5194500;

E-mail: jfbonfim@sapo.pt

Website: <http://www.jfbonfim.pt/>

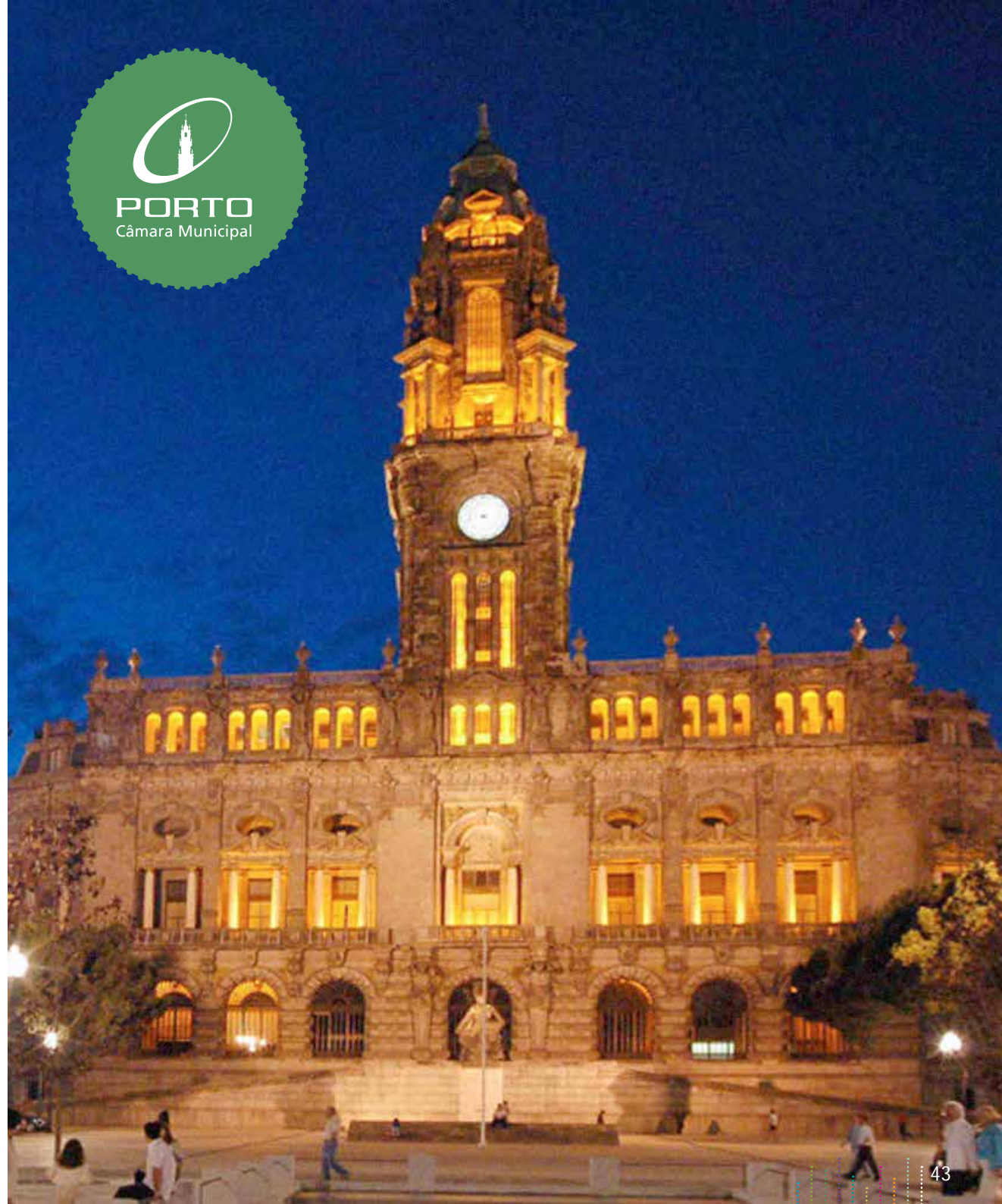
Junta de Freguesia de Campanhã

Praça da Corujeira, 202, Porto

Telef: 225 898 590;

E-mail: campanha@j-f.org

Website: <http://www.campanha.net/>



Junta de Freguesia de Cedofeita

Praça Pedro Nunes, 16, Porto
Telef: 226 052 740;
E-mail: maugusta.mendes@jf-cedofeita.net
Website: www.jf-cedofeita.pt

Junta de Freguesia da Foz do Douro

Rua Corte Real, 25, Porto
Telef: 226 180 513;
E-mail: foz-do-douro@sapo.pt
Website: <http://www.jf-fozdodouro.pt/>

Junta de Freguesia de Lordelo do Ouro

Rua de Serralves, 8, Porto
Telef: 226 166 910/ 914 394 461;
E-mail: info@lordelo.net
Website: <http://www.jf-lordelodouro.pt/>

Junta de Freguesia de Massarelos

Rua de Campo Alegre, 244, Porto
Telef: 226 061 020;
E-mail: geral@jf-massarelos.pt
Website: [não disponível]

Junta de Freguesia de Miragaia

Campo Martires da Pátria, 22, Porto
Telef: 223 391 980/222 089 452;
E-mail: geral@jf-miragaia.net
Website: <http://www.jf-miragaia.net/>

Junta de Freguesia de Nevogilde

Rua de Fez, 123, Porto
Telef: 226 182 268/226 178 628;
E-mail: geral@jf-nevogilde.pt
Website: [não disponível]

Junta de Freguesia de Paranhos

Rua Álvaro Castelões, 811/831, Porto
Telef: 225 020 046;
E-mail: geral@jfparanhos.pt
Website: www.jfparanhos-porto.org

Junta de Freguesia de Ramalde

Rua Igreja de Ramalde, 76-92, Porto
Telef: 226 165 690;
E-mail: sadm.secretaria@jf-ramalde.pt
Website: www.jf-ramalde.pt

Junta de Freguesia de Santo Ildefonso

Rua Gonçalo Cristovão, 187-1º, Porto
Telef: 222 057 495;
E-mail: geral@jf-stildefonso.pt
Website: www.jf-stildefonso.pt

Junta de Freguesia de São Nicolau

Rua Comércio do Porto, 7, Porto
Telef: 222 073 940;
E-mail: junta.snicolau@mail.telepac.pt
Website: [não disponível]

Junta de Freguesia da Sé

Rua Augusto Rosa, 198, Porto
Telef: 222 007 920;
E-mail: jf-se@j-f.org
Website: <http://www.ciberjunta.com/se.html>

Junta de Freguesia da Vitória

Praça Carlos Alberto, 52, Porto
Telef: 222 073 560;
E-mail: juntafvitoria@iol.pt
Website: [não disponível]

OUTROS MUNICÍPIOS DA ÁREA METROPOLITANA DO PORTO**Área Metropolitana do Porto**

A Área Metropolitana do Porto (AMP) é composta por 16 municípios da região Norte. A cooperação entre estes municípios vai desde a economia à cultura, passando pela ação social e educação. O site da AMP contém informações sobre a AMP, sua constituição, estrutura e funcionamento, um directório temático sobre os equipamentos disponibilizados pelos diferentes municípios que a integram e outras informações relacionadas com actividades da AMP e os Concelhos abrangidos.

Website: <http://www.amp.pt/gca/index.php?id=78>



PORTUGAL: INFORMAÇÃO ESSENCIAL



PERFIL NACIONAL

- **Área** (território do Continente e Regiões Autónomas constituídas pelos arquipélagos dos Açores e da Madeira): 92 212 km².
- **Capital:** Lisboa.
- **Língua oficial:** Português (é uma língua de raiz latina falada por cerca de 250 milhões de pessoas, o que a torna na terceira língua europeia mais falada no mundo).
- **Membro da União Europeia (UE):** Portugal aderiu em 1986 à UE, pertencendo ainda à Zona Euro e ao Espaço Schengen (entre outras organizações internacionais que integra, estão também a Comunidade dos Países de Língua Portuguesa e a Comunidade Iberoamericana).
- **Moeda:** Euro (EUR).
- **População:** 10.555.853 (2011).
- **Religião predominante:** Católica.
- **Sistema político:** República (Portugal é um Estado de Direito democrático, cujos órgãos de soberania são o Presidente da República, a Assembleia da República, o Governo e os Tribunais).

Atlas de Portugal

Website: <http://www.igeo.pt/atlas/index1.html>

Símbolos Nacionais

Website: <http://www.presidencia.pt/?idc=38>

Feridos Nacionais

Dia de Ano Novo - 1 de janeiro
Dia da Liberdade - 25 de abril
Dia do Trabalhador - 1 de maio
Dia de Portugal - 10 de junho
Dia de Todos-os-Santos - 1 de novembro
Imaculada Conceição - 8 de dezembro
Natal - 25 de dezembro

Feridos em data móvel: Sexta-feira Santa

Feridos Municipais – Porto: Dia de São João - 24 Junho

Governo de Portugal

Website: <http://www.portugal.gov.pt/pt.aspx>

Mais informações sobre Portugal

Website: <http://www.portugalglobal.pt/EN/Pages/Home.aspx>

Turismo de Portugal

Website: <http://www.turismodeportugal.pt/>

Prove Portugal – Gastronomia de Portugal, receitas, vinhos e produtos tradicionais portugueses

Website: <http://www.proveportugal.pt/>

Formalidades de entrada em Portugal/UE

Websites: <http://www.secomunidades.pt/web/guest/PostosConsulares>
<http://www.sef.pt/porta/V10/EN/asp/page.aspx> http://europa.eu/travel/doc/index_en.htm

Taxas aduaneiras aplicáveis na entrada em Portugal/UE

Websites: <https://www.e-financas.gov.pt/de/jsp-dgaiec/main.jsp>
http://ec.europa.eu/taxation_customs/common/travellers/index_en.htm

Guia de conversação – Instituto Camões

Website: <http://cvc.instituto-camoes.pt/aprender-portugues.html>

Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural (ACIDI)

Website: <http://www.acidi.gov.pt/>

Embaixadas e Consulados em Portugal

Websites: <http://www.mne.gov.pt/mne/pt/ministerio/missoes/>
<http://www.oi.acidi.gov.pt/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=10>

EUROPA - the official website of the European Union

Website: <http://europa.eu/>

Comunidade dos Países de Língua Portuguesa

Website: <http://www.cplp.org/>

Comunidade Iberoamericana

Website: <http://segib.org/>

Lusa - Agência de Notícias de Portugal

Website: <http://www.lusa.pt/default.aspx?page=home>

OUTRAS INDICAÇÕES

Estudar em Portugal

Website: <http://www.peprobe.com/more-about-portugal/study-in-portugal>

Gabinete de Acesso ao Ensino Superior - U.Porto

Website: http://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?P_pagina=1006753

U.Porto

Website: <http://www.up.pt>

Serviços de Ação Social da U.Porto

Website: http://sigarra.up.pt/sasup/web_page.inicial

Reitoria da U.Porto

Website: http://sigarra.up.pt/reitoria/web_page.inicial

Portal do Cidadão

Website: <http://www.portaldocidadao.pt/PORTAL/pt>

Em caso de emergência ligue 112

O 112 é o número europeu de socorro. Utilize-o em caso de acidente ou doença súbita, e colabore ao máximo com o operador, para que a sua situação seja resolvida o mais rapidamente possível.

Website: http://www.inem.pt/PageGen.aspx?WMCM_Paginald=28186

Linha Saúde 24: 808 24 24 24

A Linha Saúde 24 é uma iniciativa do Ministério da Saúde que consiste numa linha de apoio telefónica disponível todos os dias, sendo assegurada por Profissionais de Saúde que lhe darão os conselhos e indicações mais adequadas sobre a forma de lidar com a sua situação de saúde em particular.

Website: <http://www.saude24.pt>

Acesso a cuidados de saúde – Sistema de Saúde em Portugal

Website: <http://www.min-saude.pt/portal/conteudos/informacoes+uteis/>

Centros de Saúde e Hospitais - ARS Norte

Website: <http://portal.arsnorte.min-saude.pt/>

Portal da Saúde

Website: <http://www.portaldasaude.pt/portal>

Lista de farmácias/farmácias de serviço – Associação Nacional das Farmácias

Website: <http://www.anf.pt/>

Acesso à proteção social – Segurança Social em Portugal

Website: <http://www2.seg-social.pt/>

Moving within Europe

Website: <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=702&langId=en&videoId=2625&vl=en>

Autoridade Nacional de Proteção Civil

Website: <http://www.procivil.pt/Pages/default.aspx>

Instituto Português do Mar e da Atmosfera

Website: <http://www.meteo.pt/pt/>

Portal da Segurança

Website: <http://www.portalseguranca.gov.pt/>

Portal do Consumidor

Website: <http://www.consumidor.pt/>

DECO PROTESTE – Produtos e Serviços - Comparar e Poupar

Website: <http://www.deco.proteste.pt/produtos-e-servicos-p187277.htm>

Como gerir o teu dinheiro - Portal da Juventude

Website: <http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/E-gerir>

Portal do Cliente Bancário – Banco de Portugal

Website: <http://cliente bancario.bportugal.pt/pt-PT/Paginas/inicio.aspx>

Rede de Caixas Automáticas Multibanco

Website: <http://www.multibanco.pt/pt/>

Comunicações

Website: <http://www.anacom.pt/>

Correios de Portugal

Website: <http://www.ctt.pt>

Informação sobre transportes em Portugal

A TransPOR coloca à disposição informação multimodal de transportes públicos, podendo o utilizador planear a sua viagem entre dois pontos de Portugal Continental e visualizá-la interativamente. Inclui os itinerários, horários e tarifas, mapas e operadores e permite combinar a oferta de transportes existentes (rodoviário, ferroviário, aéreo e fluvial).

Website: <http://www.transpor.pt/>



Lojas do Cidadão – Porto

As Lojas do Cidadão inserem-se no âmbito da política de modernização administrativa e visam a aproximação da Administração Pública ao cidadão.

Estão reunidos num mesmo espaço os serviços públicos e empresas mais procurados, em condições de acessibilidade, comodidade e conforto.

Os postos de atendimento das entidades participantes nas Lojas do Cidadão funcionam como delegações do serviço de origem e asseguram as prestações de serviços que lhes são próprios. As Lojas do Cidadão estão presentes em diversos pontos do país.

Balcões e Serviços prestados na Loja do Cidadão do Porto:

- Agência para a Modernização Administrativa
- Águas do Porto
- Autoridade para as condições do trabalho
- Caixa Geral de Aposentações
- Caixa Geral de Depósitos
- Direção Geral da Administração da Justiça
- Direção Geral de Protecção Social aos Funcionários e Agentes da Administração Pública (ADSE)
- Direção Geral dos Impostos
- EDP - Energias de Portugal
- EDP gás
- Endesa Energia
- Instituto da Mobilidade e dos Transportes Terrestres
- Instituto da Segurança Social
- Instituto do Emprego e Formação Profissional
- Instituto dos Registos e do Notariado
- Portugal Telecom
- ZON

O horário de funcionamento é alargado e contínuo: de segunda a sexta, das 8 30 h às 19 30 h e ao Sábado, das 9 30 h às 15 00 h.

Av.ª Fernão de Magalhães, n.º1862, 1º, Porto

Linha de Apoio: 707 24 11 07

Website: http://www.portaldocidadao.pt/PORTAL/pt/LojaCidadao/Lojas/LOJ_porto.htm

Balcão Virtual da CMP

Website:

<http://balcaovirtual.cm-porto.pt/pt/Cidadaos/Paginas/default.aspx>

Locais de culto de diferentes religiões na cidade do Porto

A liberdade religiosa é garantida pela Constituição da República, verificando-se a existência de outros cultos a par da Religião Católica que é predominante em Portugal.

Ligadas ao Culto Católico, existem no Porto igrejas em quase todas as freguesias onde são celebradas missas regularmente (<http://www.paroquias.org/paroquias.php?vdio=POR>). Merece aqui destaque a Pastoral Universitária que desenvolve um conjunto de atividades variadas no meio académico, grande parte delas destinadas especialmente aos estudantes (<http://puporto.org/>).

Para mais informações podes consultar o portal da Diocese do Porto: <http://www.diocese-porto.pt/>

As várias Igrejas Protestantes marcam também presença na cidade com os seus próprios locais de culto. Podes aceder aos respetivos contactos através da Comissão Ecuménica do Porto: <http://www.ecumenismoporto.org/>

Na cidade invicta vive uma comunidade israelita que possui a sua sinagoga onde são realizadas as celebrações da Religião Judaica: <http://www.comunidade-israelita-porto.org/>

O Porto dispõe igualmente de locais reservados ao Culto da Religião Islâmica, cuja localização podes obter aqui: <http://www.comunidadeislamica.pt/09-Contactos.php>

De referir ainda que a cidade tem uma Delegação da União Budista Portuguesa, cujas atividades incluem workshops e meditação: <http://www.uniaobudista.pt/homepage.php>

SE PROCURAS MAIS INFORMAÇÕES...

18 20 - Serviço telefónico de informações da PT: o número que diz tudo...

Website: <http://www.1820.pt/>

paginasamarelas.pt/paginasbrancas.pt

Website: <http://www.pai.pt/>



APRESENTAÇÃO

Reitor Universidade do Porto

José Carlos Diogo Marques dos Santos

TEXTO “PORTO: HISTÓRIA DA CIDADE”

CITCEM/FLUP - U.PORTO

Flávio Miranda

DEPARTAMENTO DE INTEGRAÇÃO ACADÉMICA, SAÚDE E DESPORTO – SERVIÇOS DE ACÇÃO SOCIAL DA U.PORTO

Integração Académica e Bem-estar

Paulo Demée

INSTITUTO DA DROGA E DA TOXICODEPENDÊNCIA, I.P - DELEGAÇÃO REGIONAL DO NORTE

Núcleo de Apoio Técnico

Ana Isabel Tavares, Anabela Monteiro, Carla Adriana e Isabel Ponte

DESIGN

Serviço de Comunicação e Imagem da Reitoria da U.Porto

Carla Ferreira

OUTRAS COLABORAÇÕES

GPS - Grupo de Promoção da Saúde e Bem-estar da U.Porto

Ana Matos, Graça Silva, Marianela Silva, Paulo Demée e Sílvia João

JUNHO 2013



Comentários e sugestões:

paulo.demeel@sas.up.pt