

PACOPAR

PAINEL CONSULTIVO COMUNITÁRIO DO PROGRAMA DE ATUAÇÃO RESPONSÁVEL

REVISTA 2011



ÍNDICE

Edição: Pacopar • Redação: Dina Sebastião • Design Gráfico: Sérgio Temido • Impressão: Rebelo - Artes Gráficas, Lda
Tiragem: 2.500 ex. • Fotografia: © Abílio Silveira: pág. 17 • © Anthony Charlton: pág. 25 (foto inferior) • © Câmara Municipal de Estarreja: pág. 13, 14, 16, 42, 46, 47 • © Dina Sebastião: 48, 49 • © Pedro Leite: pág.12 • © D.r.: pág. 6, 8, 9, 10, 11, 16 (foto inferior), 18, 19, 20, 21, 28, 29, 30, 40, 41, 42, 43, 44, 45

EDITORIAL	4
DIOGO ALMEIDA SANTOS	
ENTREVISTA	6
MARIA CONCEIÇÃO	
DOSSIÊ DESPORTO	12
PROMOVER A SAÚDE E “CONSTRUIR”	12
CAMPEÕES EM ESTARREJA	
A QUÍMICA DO DESPORTO	18
EMPRESAS QUÍMICAS DE ESTARREJA	22
GARANTEM PRESENÇA NOS OLÍMPICOS	
“SE CALHAR É VÍCIO!”	28
OPINIÃO	30
CASTRO VALENTE	30
LUBÉLIA PENEDO E J. BARARDO RIBEIRO	30
INDICADORES	32
DESEMPENHO DE SEGURANÇA DAS EMPRESAS DO CQE	32
DESEMPENHO AMBIENTAL DAS EMPRESAS DO CQE	34
BREVES	40
LAZER	46
PRATIQUE DESPORTO EM ESTARREJA	46
IMPRESSÕES DE UM MESTRE DE PARDILHÓ	48
CONTACTOS	50

UM NOVO OLHAR PARA UMA REALIDADE MAIS EXIGENTE

DIOGO ALMEIDA SANTOS
RESPONSÁVEL DO SECRETARIADO DO PACOPAR
ADMINISTRADOR DA AQUATRO/DIRETOR
DE PROJETOS DA CUF

Estamos num virar de página da atuação quotidiana do PACOPAR. Cumprindo a regra estabelecida de rotação do secretariado cada dois anos, cabe à CUF, no biénio 2012-2013, desempenhar essa função. É a segunda vez que assume com orgulho o secretariado do Painel esperando, com o empenhamento e a disponibilidade que a assiste, desenvolver o papel importante que o Painel ocupa na inter-relação indústria-comunidade em Estarreja.

Neste mandato, propomo-nos dar continuidade ao meritório trabalho desenvolvido em anos anteriores, sem deixar de imprimir à atividade do Painel uma preocupação pela atualidade dos seus objetivos e âmbito de ação, face ao contexto presente e do futuro próximo.

Procedeu-se a uma reconfiguração da estrutura orgânica, com a direção/coordenação geral centrada no secretariado e reservando para a nova figura de *chairman* a liderança da promoção dos interesses do Painel, da preservação da sua continuidade no futuro e da prossecução dos objetivos estabelecidos. E foi com grande prazer que, para ocupar esta função, obtivemos a anuência de António Castro Valente, muito comprometido com a comunidade estarrejense, conhecedor das sensibilidades específicas do concelho, com forte domínio das matérias relacionadas com a segurança e proteção civil e desde sempre empenhado no estabelecimento de laços saudáveis e duradouros entre as empresas

do CQE e as comunidades locais. O nosso bem-haja por esta decisão solidária e amiga.

A atividade do Painel continuará centrada nos grupos de trabalho instituídos, muito motivados do biénio anterior, cabendo aqui um reconhecimento especial a dois colegas e amigos: Luís Ferreira que encabeçou o secretariado anterior, e José Fernando Correia, que muito apoiou o secretariado, para uma esclarecida e eficaz coordenação de ações. Para eles, igualmente, o nosso bem-haja.

Contamos, como sempre, com todos os elementos do Painel para uma intervenção participada no processo de reavaliação e focagem das linhas estratégicas da sua ação nas áreas que se revelem mais importantes para a comunidade.

Para a revista deste ano, elegemos como tema de fundo o desporto, que na sua expressão mais global e eclética toma lugar em Londres, nos Jogos Olímpicos e Para-olímpicos de 2012. Quisemos realçar, a propósito desta manifestação humana de eleição, o contributo de elevado relevo da química e da indústria química.

Queremos igualmente destacar, de uma forma muito vincada, a personalidade que dá corpo à grande entrevista. Trata-se de Maria Conceição, natural de Estarreja que, no seu percurso profissional internacional, tem deixado marcas indeléveis em ações humanitárias, de voluntariado, que são um exemplo extraordinário. Exemplo para todos os que convictamente acreditam que nos momentos mais difíceis é a solidariedade, voluntária, mais que o dinheiro, que verdadeiramente pode ajudar a minimizar carências e o sofrimento do nosso concidadão mais desfavorecido.





A AÇÃO HUMANITÁRIA DE MARIA CONCEIÇÃO JÁ É RECONHECIDA INTERNACIONALMENTE E ESTÁ A MUDAR A VIDA DE MUITAS CRIANÇAS

"MUITAS VEZES DESESPEREI... MAS OLHO NOS OLHOS DAS CRIANÇAS E COMO POSSO DESISTIR?"



As dificuldades em conseguir emprego no país levaram Maria Conceição a deixar Avanca, aos 18 anos, para emigrar para a Suíça. Uma viagem que, mais tarde, a fez embarcar como hospedeira numa companhia dos Emirados Árabes Unidos e a desembarcar um dia numa realidade que mudou a sua vida e a de muitas crianças. A sua causa humanitária já lhe valeu o prémio de Mulher do Ano, nos Emirados Árabes Unidos, e um reconhecimento europeu. A luta contra a pobreza, através da possibilidade de todas as crianças terem oportunidade de estudar, é o seu sentido de vida atual.

Foi numa das suas viagens, numa visita a Dhaka, no Bangladesh, que sentiu o impulso para agir. Foi um "abrir de olhos", como já disse. A maior parte das pessoas teria lamentado, mas ter-se-ia também resignado. É possível descrever-nos o que acontece interiormente a uma pessoa para conseguir passar da resignação à ação?

Lamentar e resignar não muda nada. O mundo está cheio dessas pessoas. O que é preciso é arregaçar as mangas para pôr as mãos na massa e fazer algo para que as coisas mudem. Não se pode andar de braços cruzados, à espera que as coisas aconteçam ou mudem.

Iniciou o "Projeto Dhaka", com a ajuda de habitantes locais. Como é que tudo começou?

Comecei por pedir doações de roupa e a ir todas as vezes entregar a Dhaka. Começámos a ajudar 39 crianças, depois 98, depois 200, depois 600 ...

Quantas pessoas, crianças e pais, ajuda o Dhaka Project neste momento?



Neste momento não sei, pois já não estou envolvida no Dhaka Project. Ele está a ser gerido, já faz quase quatro anos, pelos locais.

De onde vêm os apoios financeiros? Como está constituída a rede de angariação?

Conseguimos a maior parte das doações e patrocínios a fazer maratonas ou alpinismo. Depois, temos uma rede de empresas que oferecem serviços. A GEMS proporciona bolsas de estudo, a STS oferece o transporte, a Accuro refeições gratuitas, a Zacks os uniformes para a escola, a Manchester Clinic disponibiliza serviços médicos gratuitos, a Smileline tratamentos dentários, o Osteopathic Health Center dá aconselhamento gratuito, o Centre for Musical Arts oferece aulas de música e a Etihad as viagens de avião.

Disse numa entrevista que a intervenção do Dhaka Project só acaba quando os pais dos meninos tiverem um trabalho. Desenvolvem também alguma ação no sentido de atrair investimento local ou desenvolver uma economia local sustentável? Tentamos muito a nível local, mas falhamos. O predomínio da importância das castas no país (apesar de oficialmente mascarado, o Bangladesh vive ainda segundo um sistema de castas, ou seja, de diferenciação social consoante a pertença a etnias, grupos religiosos, etc.) acarreta muitos preconceitos e é difícil para as pessoas que vivem nos bairros de lata terem oportunidades. É mais fácil eu conseguir arranjar-lhes trabalho no Dubai do que em Dhaka. Por isso, agora, concentramo-nos só em trazê-los para o Dubai, pois aqui um mês de salário numa estação de correios ou como ajudante de uma pessoa em cadeira de rodas equivale a dois anos de salário em Dhaka. Só assim é possível que eles quebrem o ciclo de pobreza.

MULHER DO ANO NOS EMIRADOS ÁRABES UNIDOS

Em 2009, a portuguesa Maria Conceição, a residir atualmente no Dubai, venceu o prémio de Mulher do Ano, atribuído pela revista *Emirates Woman*. Em 2007, Maria já tinha sido distinguida como "Most Exceptional and Innovative European Women of the Year", nos "European Union Women Inventors & Innovators Awards", em Berlim. A distinção reconhece o mérito pelo empreendedorismo social de Maria Conceição, que viveu a sua infância e juventude em Avanca. Aos 18 anos emigrou para a Suíça e, mais tarde, em Inglaterra, conseguiu emprego como hospedeira numa companhia aérea dos Emirados Árabes Unidos. Foi numa viagem ao Bangladesh que tomou conhecimento da dramática realidade dos bairros de lata de Dhaka, capital do país. A partir daí, começou a pedir roupas, a recolher os produtos de higiene oferecidos nos hotéis, a pedir os das colegas, para entregar nos bairros de lata, até que reuniu alguns locais para lançar o Dhaka Project, em 2005. Atualmente, esta ONG já é gerida apenas por pessoas locais. Assente numa rede de patrocinadores e de angariação de apoios e donativos, o Dhaka Project proporciona educação a crianças dos bairros de lata de Dhaka, que noutras condições estariam nas ruas a pedir ou a trabalhar, formação aos pais e encaminhamento para inserção na vida profissional, além de disponibilizar bens materiais, alimentação e cuidados de saúde a alguns habitantes. Mais informações: <http://www.thedhakaproject.org/>



MARIA CRISTINA FOUNDATION

Depois do Dahka Project, Maria Conceição iniciou outros projetos individuais para a erradicação da pobreza. Foi assim que nasceu, em 2009, a Maria Cristina Foundation, que tem como objetivo "desbloquear e maximizar o potencial humano para o desenvolvimento dos países." Em 2010, através da atividade da fundação, Maria Conceição conseguiu as primeiras bolsas para trazer alguns jovens de Dahka para continuar os seus estudos nos Emirados Árabes Unidos. A fundação dedica-se atualmente a promover atividades, essencialmente desportivas, para recolher patrocínios para continuar a proporcionar estudos para as crianças e também a encontrar emprego para famílias dos bairros de lata de Dahka. Maria Conceição reparte o seu tempo com os jovens que estão no Dubai, a dar-lhes apoio e aconselhamento, em reuniões para estabelecer acordos de patrocínio e em treinos físicos para participar em competições desportivas de angariação de fundos. Conta-se a sua participação em várias maratonas. Nos últimos tempos, tem-se dedicado aos treinos físicos para realizar escaladas ao Monte Everest, com o objetivo de recolher patrocínios e sensibilizar consciências para a necessidade de lutar contra a pobreza. Mais informações: <http://mariacristinafoundation.org/>



Os voluntários do projeto são apenas pessoas locais ou vêm de outros países?

Há voluntários do mundo inteiro que ajudam.

Alguma vez sentiu a vontade de desistir? Como se ultrapassa o desalento?

Os últimos 2555 dias foram muito duros. Muitas vezes desesperei e quis desistir. Não há um dia em que não queira desistir, mas olho nos olhos das crianças e como posso desistir? Elas depositam tanta fé e esperança em si, que fica difícil.

A Maria lançou também a Fundação Maria Cristina, com o objetivo de captar fundos e gerir alguns projetos humanitários. O nome Maria Cristina é uma homenagem à sua mãe?

Sim, à grande mulher que ela era. Nestes dias não existem muitas pessoas que fariam o que ela fez.

Pode contar-nos essa história, sobre a sua mãe adotiva angolana?

A minha mãe biológica Henriqueta estava desempregada. Foi nessa altura que conheceu a Cristina, que era viúva, tinha seis filhos e trabalhava como mulher a dias, na limpeza. Mas não hesitou em acolher-me. O mote dela era "who feeds six feeds seven" (quem alimenta seis, alimenta sete). E tinha razão. É só olhar para as minhas curvas (risos). Ela tomou conta de mim com amor. O que ela não pôde dar-me em bens materiais, deu-me em amor. (Com a morte da mãe biológica de Maria Conceição, Maria Cristina acabou por adoptá-la).

Quais são os seus projetos futuros?

Até onde quer chegar?

Continuar a ajudar jovens, proporcionando-lhes bolsas de estudos e ajudar os pais das crianças a encontrarem um trabalho que os torne independentes.

Visita frequentemente Estarreja?

O meu trabalho tem sido 24 horas por dia, sete dias por semana e não tenho tido tempo.

Em Portugal e, concretamente, em Estarreja, haveria algum projeto humanitário que pudesse ou gostasse de desenvolver?

Se estivesse em Portugal abria um centro de idosos.

Se a comunidade de Estarreja quiser ajudar, fazer voluntariado, como pode fazer?

Divulgando.



PARCERIAS ENTRE AUTARQUIA E COLETIVIDADES DÃO FRUTOS NO DESPORTO

PROMOVER A SAÚDE E “CONSTRUIR” CAMPEÕES EM ESTARREJA

Era uma vez uma menina que participava num Campo de Férias de Verão, mas não queria entrar com os colegas no *kayak*, para experimentar canoagem. O medo da embarcação virar paralisa-a e o lodo que se via nas margens da Ribeira da Aldeia, em Pardilhó, repelia-a. Depois da insistência dos professores acabou por entrar no *kayak*. O que aconteceu depois? Esta menina, a atleta Mafalda Ribeiro, já conquistou o título de Campeã Nacional de Canoagem, em três anos consecutivos, obteve o 13º lugar no Campeonato da Europa e o 14º lugar no Campeonato do Mundo.



Cristiana Santos conta a história com emoção, porque ilustra o fruto do trabalho da Escola Municipal de Desporto (EMD) de Estarreja e das várias coletividades do concelho na iniciação desportiva de crianças e jovens. A propósito da realização dos Jogos Olímpicos 2012, em Londres, fomos tentar perceber como em Estarreja se iniciam atletas no desporto e se podem até fazer campeões. O objetivo primeiro não é formar atletas olímpicos, mas sim sensibilizar as crianças e jovens para a importância da “prática regular” de desporto “e, acima de tudo,” explica Cristiana Santos, responsável da EMD, “incutir nos seus hábitos de vida este ‘medicamento’ que, de forma saudável, poderá ser um fator de proteção para muitas doenças que surgem, normalmente, associadas ao sedentarismo e ao aumento da idade.” Para se alcançarem os benefícios, deve associar-se a palavra “regular” à prática desportiva. “Quanto maior (nº de vezes por semana) é a prática, maiores são os benefícios adquiridos com o tempo”, explica, advertindo que o excesso também pode ser prejudicial. Por isso, a prática desportiva deve ser “orientada por técnicos e numa proporção adequada à idade e condição física do praticante.”

MODALIDADES OLÍMPICAS OFERECIDAS PELAS COLETIVIDADES DE ESTARREJA

Associação Artística de Avanca: Andebol
Associação Atlética de Avanca: Futebol
Associação Cultural de Amizade e Desporto Olímpico de Fermelã: Futebol; Karaté
Associação Cultural e Desportiva do Rochico: Futsal
Associação Cultural e Recreativa Saavedra Guedes: Andebol; Canoagem; Futsal
Associação Cultural de Salreu: Andebol
Associação Desportiva Arsenal de Canelas: Andebol; Patinagem; Futsal
Associação Desportiva de Santiais: Futebol
Associação de Moradores da Urbanização da Póvoa de Baixo: Futsal
Centro Recreativo de Estarreja: Atletismo
Clube Cultural Desportivo de Veiros: Futsal; Patinagem
Clube Desportivo de Estarreja: Basquetebol; Futebol; Natação
Estarreja Andebol Clube: Andebol



1998 e 1999 participou no 1º torneio de futebol infantil Vila de Estarreja. “Infelizmente, tivemos de interromper devido à falta de instalações próprias” e da inexistência “de um campo de futebol para servir as pequenas coletividades”, lamenta o responsável.

“O Atlético” é o nome da escola da Associação Atlética de Avanca para idades inferiores a 7 anos. “A partir daqui, o atleta percorre a formação pelos diversos escalões até ser sénior”, explica Aníbal Teixeira, membro da direção da coletividade. O desportista poderá evoluir para o “escalão sénior B, podendo ingressar no sénior A”.

DE PEQUENINO SE TORCE O PEPINO

Quanto mais cedo experimentarem o exercício físico melhor. A EMD tem o programa “Campos de Férias” e as “Escolinhas do Desporto” que proporcionam às crianças o contacto com diversas modalidades. As “Escolinhas” funcionam em treinos semanais, aos sábados de manhã, com uma prática desportiva diversificada. Também algumas coletividades do concelho promovem a iniciação desportiva infantil, como o Centro Cultural e Desportivo de Salreu, que organiza anualmente para alunos das escolas do ensino básico uma “tarde desportiva, com o objetivo de despertar o gosto pelo desporto.” Fruto disso, recorda Manuel Almeida, presidente do Centro, ainda se formou uma “equipa de futebol infantil”, que em

A Associação Cultural e Recreativa Saavedra Guedes tem o escalão de futebol “escolinhas”, com 23 atletas, e na área de canoagem promove “um programa de captação de jovens ao fim de semana”, refere António Esteves, tesoureiro da associação. Além disso, colabora com a EMD nos campos de férias. Estes são apenas alguns entre os muitos exemplos de associações e clubes do concelho que promovem iniciação infantil no desporto e oferecem a possibilidade de encaminhamento para competição (ver caixa: “Modalidades olímpi-



cas oferecidas pelas coletividades de Estarreja”). A partir da “sensibilização”, tudo pode acontecer. “Sempre que a EMD identifica uma criança com aptidão física especial para o desporto ou com uma motivação para lá direcionada”, tem, segundo Cristiana Santos, a preocupação de “encaminhar e alargar a possibilidade para a prática da modalidade em questão.”

CONSTRUIR ATLETAS E PARCERIAS

O encaminhamento de atletas para competição é fruto de um trabalho em parceria entre o município e os clubes e coletividades locais que se especializam numa ou mais modalidades. A Mafalda, que temeu a canoagem no Campo de Férias de Verão da EMD, convenceu a mãe a levá-la à Saavedra Guedes para repetir a experiência, até se tornar campeã nacional. Além da canoagem, em que atletas de todas as categorias reúnem vários títulos de campeões nacionais, individuais e de tripulações e presenças em finais de campeonato do mundo e taças do mundo, a Saavedra Guedes desenvolve ainda competição nas modalidades de andebol feminino e de futsal, este com cinco equipas, tendo

a de juniores já sido campeã nacional. No total, a coletividade tem 198 atletas federados.

Na Atlético de Avanca tem disparado o número de desportistas. “Em 2008, a coletividade tinha 136 atletas, em 2012 temos 298”, revela Aníbal Teixeira, identificando como razões para este aumento as condições do parque desportivo da associação e o “salutar espírito de grupo existente entre dirigentes, técnicos e atletas.” A Atlético tem 17 escalões de futebol de 11 e de 7, competindo o sénior na 3ª Divisão Nacional, e 15 escalões nos campeonatos oficiais da Associação de Futebol de Aveiro.

Desde 1990, o Centro Cultural e Desportivo de Salreu mantém uma equipa de futebol sénior em competição, que participa no campeonato distrital da Fundação Inatel e já foi campeã distrital da 2ª divisão na época de 2003/2004. “Em média, inscrevem-se 26 atletas por época desportiva no Centro”, tendo a coletividade já proporcionado a prática regular de exercício ou de competição a 300 atletas, o que, para Manuel Almeida, é expressivo, tendo em conta “que os índices de prática desportiva por habitante são muito reduzidos.” O Centro organiza ainda alguns eventos desportivos anuais, como a descida do Rio Antuã, uma tarde desportiva infantil e uma prova de atletismo.

MODALIDADES DESPORTIVAS EM ESTARREJA - MAIS INFORMAÇÕES

Escola Municipal de Desporto:

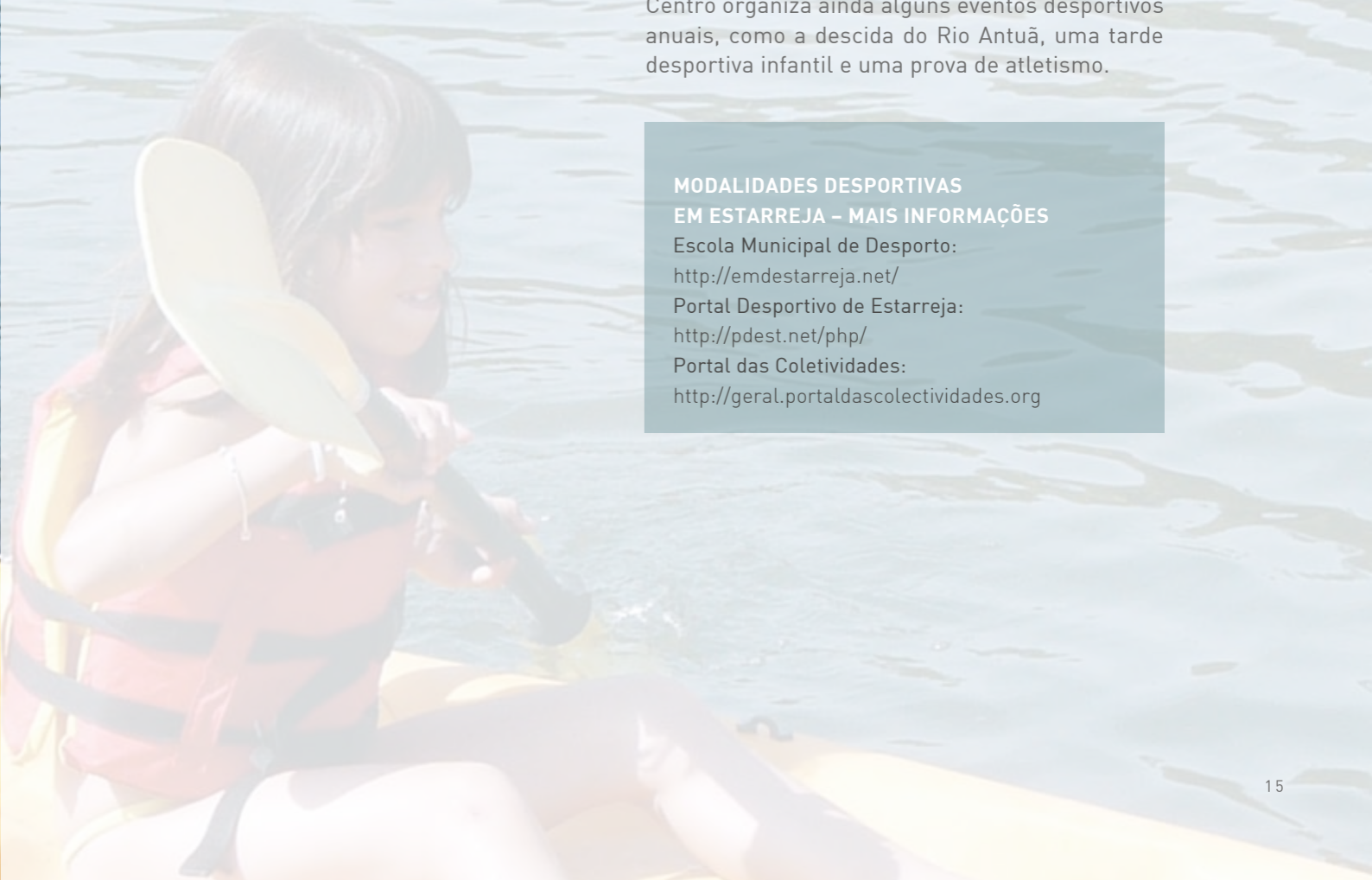
<http://emdestarreja.net/>

Portal Desportivo de Estarreja:

<http://pdest.net/php/>

Portal das Coletividades:

<http://geral.portaldascolectividades.org>





A EMD promove algumas modalidades em treino mais intensivo, como natação, ténis e *squash*. A Escola de Natação proporciona prática até ao nível 5, “onde se procura aperfeiçoar todas as técnicas de nado, bem como as de partida e de viragem”, explica Cristiana Santos. “Pretende-se que os alunos adquiram as competências básicas para seguirem uma vertente competitiva, junto do Clube Desportivo de Estarreja.” A Escola de Ténis e o *squash* possibilitam um treino avançado, para aquisição e estabilização de competências que permitem aos atletas entrar em competições.

CONSTRUIR UM SER BIOPSISSOCIAL

E qual é a maior retribuição de todo este trabalho? É conseguir contribuir para a formação de um ser “biopsicossocial”. Cristiana Santos desmonta a palavra: “através do desporto, o professor e/ou treinador deve inculcar valores nos atletas de respeito pelo outro, da compreensão pelas diferenças, que perder também faz parte e dá-nos forças para vencer, que é importante o *fairplay*, saber e gostar de trabalhar em equipa, tendo ela elementos e formas de pensar/agir diferentes, mas um objetivo comum.”

Um conjunto de valores que podem ser solidificados em contexto desportivo. Cristiana considera que esta é uma componente “descurada muitas vezes”, repercutindo-se em atletas “muito capazes fisicamente”, mas com “falta de maturidade para a competição”, o que pode levar “aos maus resultados e/ou abandono precoce da prática.” Manuel Almeida colmata: “Mais importante do que as vitórias ou os títulos, o mérito do Centro Cultural e Desportivo de Salreu é o estímulo ao exercício físico regular na população acima dos 18 anos. Podemos não “fabricar” campeões, mas contribuimos para melhorar a saúde e o bem-estar dos cidadãos.”



Cristiana Santos
Responsável da EMD

GLÓRIAS DE ESTARREJA

O Clube Desportivo de Estarreja (CDE), na extinta secção de atletismo, iniciou grandes nomes nacionais na modalidade, como Glória Marques, campeã nacional e vice-campeã europeia dos 800 metros, e Cristina Marujão, recordista e campeã nacional do salto em comprimento. No basquetebol passaram pelo CDE atletas que vestiram a camisola da seleção nacional de juniores e cadetes, como João Pedro e André Pinho Ferreira. No futebol, Joaquim Guiomar, conhecido por Rola, é a maior referência, tendo integrado a equipa principal do Sporting Club de Portugal na década de 50, assim como Rui Pedro Gonçalves também se notabilizou no CDE, na década de 80, tendo sido colega de Paulo Futre. Fonte: www.cdestarreja.org



XXX JOGOS OLÍMPICOS – OLIMPIADAS DE LONDRES 2012

A abertura será a 27 de julho e o encerramento a 12 de agosto, no Estádio Olímpico de Londres. A Tocha Olímpica foi anunciada em 26 de maio de 2010. Durante 70 dias antes do evento, ela passará pelas mãos de 8.000 pessoas, uma delas a portuguesa Isabel Jonet, presidente do Banco Alimentar contra a Fome. Sairá da Grécia e chegará a Londres no dia 18 de maio de 2012. O lema destes jogos será “Live as one” (“Viva como se fosse o único”). Site Oficial: <http://www.london2012.com>





O QUE ACONTECE NO CORPO DE UM ATLETA DE ALTA COMPETIÇÃO?

A QUÍMICA DO DESPORTO



O despertador toca às 8 da manhã. Toma o pequeno almoço, para fornecer algum “combustível” a uma “máquina” biológica que se prepara para os Jogos Olímpicos de Londres. Diogo Carvalho (ver caixa: “O melhor nadador português da atualidade”) dirige-se depois para a piscina, onde treina duas horas de manhã, seguindo para o ginásio, onde fica cerca de uma hora e um quarto. Pelas 7 da tarde, volta à água para mais duas horas de natação pura. No final da semana chega às 30 horas de treino, em que o corpo se socorre de fontes de energia química, que lhe possibilitam o alto rendimento necessário para se chegar a Londres. A bioquímica, base da vida humana, torna-se muito mais intensa num corpo de alta competição. Hidratos de carbono, proteínas, oxigénio e água, entre outros, conjugam-se e viajam até às células, numa química que possibilita proezas olímpicas.

Neste momento, corpo e mente de Diogo Carvalho estão concentrados nos Jogos Olímpicos. “Por isso abdiquei de estudar um ano para poder treinar ao mais alto nível”, confessa o atleta. A saúde e a boa forma física são um ponto de partida. E isto começa por uma alimentação adequada, como reconhece Diogo. A dieta de um atleta deverá ser individualizada e variar “em função da quantidade

e intensidade do exercício físico.” António Esteves, médico do desporto, explica: “Temos a dieta de treino, que é a mais importante, que serve de base a uma boa preparação para a competição, uma dieta de competição, que varia em função do desporto praticado, e uma ração de recuperação, que vai permitir ao organismo corrigir o desgaste e refazer as reservas de nutrientes.” Estima-se “que a maioria dos atletas deve consumir entre 3000 a 4000 quilocalorias por dia”, dos quais 60 a 65% devem ser glícidos, 25 a 30% lípidos e 10 a 15% proteína. Na fase de “carga de treino”, Diogo Carvalho come “à vontade”, porque não corre “o risco de engordar ou de ter qualquer tipo de outros problemas”, na altura de provas e descanso tem uma alimentação mais criteriosa, baseada “em proteína e hidratos de carbono, importantes combustíveis para o músculo.”

O MÚSCULO – CONVERSOR DE ENERGIA QUÍMICA EM MECÂNICA

Depois de uma alimentação adequada, é o músculo que entra em ação. A sua função “consiste em transformar energia química, fornecida pelos alimentos, em mecânica, de que resulta a contração muscular e o movimento”, explica António Esteves. Por isso, os atletas exibem músculos proeminentes.

A transformação dos nutrientes em energia mecânica ocorre através de uma reação química nas cé-

“O MELHOR NADADOR PORTUGUÊS DA ATUALIDADE”

Diogo Carvalho é atleta olímpico e de alto rendimento de natação pura, pelo Clube dos Galitos, de Aveiro. É, de acordo com o site da Federação Portuguesa de Natação, “o melhor nadador português da atualidade.” Nasceu em 1988 e estuda medicina na Universidade de Coimbra, curso que interrompeu durante um ano para uma preparação intensiva para Londres. Foi o campeão do mundo em Melbourne, em 2007, que o lançou para uma carreira internacional, tendo desde aí marcado presença em todas as finais de provas internacionais em que tem participado, à exceção dos Jogos Olímpicos. Tornou-se o único nadador português a conseguir todos os estilos de distância de 100 metros abaixo de um minuto em piscina curta. É atualmente detentor de 12 recordes nacionais. Para mais informações, consulte: <http://www.fpnatacao.pt/> e <http://www.galitos.pt/>

lulas, que requiere ainda outro elemento químico. “Sem oxigénio não há produção de energia aeróbica. Um litro de oxigénio utilizado na ‘queima’ de glicose produz 5 quilocalorias, nas gorduras 4,7 e nas proteínas 4,4 quilocalorias”, explica o médico. É por isso que quando se aumenta a intensidade do exercício, a respiração se torna mais ofegante. Há necessidade de queimar mais energia química, para a transformar em mecânica, logo mais necessidade do “queimador” oxigénio.

A hemoglobina presente no sangue é a responsável pelo transporte de oxigénio às células. Para melhorar a capacidade de transporte, os atletas realizam treinos em altitude. “Como em altitude a quantidade de oxigénio é menor, o nosso orga-

nismo consegue produzir mais hemoglobina para combater e amenizar esse défice e assim melhorar o transporte desse oxigénio às células do nosso corpo. Quando descemos, estamos com uma maior capacidade de transporte de oxigénio, uma vez que cá em baixo a quantidade de oxigénio já é a normal”, explica Diogo Carvalho.

SUOR – O “AR CONDICIONADO” BIOLÓGICO

No processo de produção de energia mecânica, o corpo também produz energia térmica. É por isso que ao praticar desporto aquecemos. E com o calor vem o suor. Mas porquê? Porque a libertação de água é a forma de o corpo se arrefecer (36,7.°C é a temperatura média do corpo humano). “Em média, 70% do nosso corpo é formado por água, a maior parte da qual se encontra no interior da célula. O suor extrai-se principalmente do compartimento intracelular, afetando, inversamente, o metabolismo da célula”, explica António Esteves.

Por isso, quanto mais um atleta sua, mais cansado fica e quanto mais forte o calor de verão mais difícil a prática desportiva. “Quando a perda de líquido alcança 4 a 5% do peso corporal, a capacidade de trabalho físico reduz-se em cerca de 50%”, realça o médico. Daí que a prática de exercício físico leve à necessidade de beber mais água.

TODOS NÓS SOMOS QUÍMICA

Estes processos químicos são afinal a base da vida. Por isso, os hábitos de saúde de um atleta devem ser iguais aos que todos devíamos ter, realça António Esteves: “evitar os excessos alimentares, álcool, tabagismo, outras drogas, uma vida regrada, respeitando as horas de sono, já que “em repou-





so, em termos bioquímicos”, o corpo de um atleta funciona como o de toda a gente.” A diferença “é a capacidade adaptativa dos seus vários sistemas - neurológico, muscular, cardiovascular, intracelular - condicionada pelos treinos específicos.”

É a velha máxima: o corpo vai-se adaptando ao meio. E Diogo Carvalho constata-o após as cerca de 4 a 5 semanas de férias grandes. “Quando se inicia o treino ele queixa-se logo, por isso tem um grande impacto o facto de não treinar durante um período de tempo.” Acresce o facto de praticar um desporto em meio aquático. “É necessário criarem-se sensibilidades que só se conseguem tendo todos os dias à piscina. (...) o facto de estar fora simplesmente 5 dias, noto logo uma enorme diferença no meu corpo.”

Talvez por isso, o rendimento do atleta seja maior à tarde do que de manhã. “Penso que de manhã o corpo está um pouco mais ‘adormecido’ do que à tarde”, presume Diogo, que se esforça por “modificar esse ritmo biológico”, uma vez que “as eliminatórias são da parte da manhã” e o atleta tem como objetivo para os Olímpicos “estar presente em duas meias finais e estabelecer dois novos recordes nacionais.” O PACOPAR deseja-lhe boa sorte em Londres.

DESDE A ÁGUA QUE BEBEM OS ATLETAS ATÉ AO CAMPO QUE PISAM – EM TUDO HÁ QUÍMICA

EMPRESAS QUÍMICAS DE ESTARREJA GARANTEM PRESENÇA NOS OLÍMPICOS

As empresas do Complexo Químico de Estarreja (CQE) também garantem presença nos Jogos Olímpicos 2012, de Londres. E estão em todas as modalidades, quer seja no vestuário, nos campos, nas bolas, nas raquetas, na água da piscina, na água que bebem os atletas, nos relvados, nas coberturas dos campos, nas luzes, nas bancadas do público... enfim, em tudo há Química nos Jogos Olímpicos. Podemos descobrir em vários produtos a aplicação de alguns químicos como os que são produzidos pelas empresas do PACOPAR.



AIR LIQUIDE

PROVAS OLÍMPICAS A TODO O GÁS

Ciclismo, Natação, Desportos de Inverno, Vela, Atletismo, Ginástica... Os gases da Air Liquide estão presentes nos mais diversos desportos.

Ciclismo: Os quadros das bicicletas são cada vez mais leves e requerem processos de fabrico cada vez mais sofisticados. A Air Liquide desenvolveu procedimentos de soldadura eficazes (Tig: soldadura a arco com elétrodo refratário e gás inerte que protege o elétrodo, o banho de fusão e o metal quente) e fornece o conjunto de equipamentos e materiais necessários.

Natação: Para desinfetar as piscinas, o ozono é uma solução muito eficaz. Este gás elimina as bactérias e outros microrganismos presentes na água quente, tendo em conta que é o meio propício ao seu desenvolvimento. Além disso, o ozono tem um cheiro agradável e que não irrita a pele e os olhos.

Desportos de Inverno: A patinagem de velocidade, o *bobsleigh* são desportos que exigem pistas perfeitamente regulares e muito duras para que se possa atingir uma grande velocidade. Para estabi-



lizá-las recorre-se ao azoto líquido. A sua temperatura de -196°C permite acelerar a congelação e obter um gelo muito compacto.

Vela: Nada é deixado ao acaso no desenho dos veleiros de competição. Para conseguir uma elevada precisão, as velas de alto rendimento são cortadas com *laser*, recorrendo por exemplo ao LasalTM.

Atletismo e Ginástica: Os tapetes para receção do salto são constituídos por espumas de polímeros que são fabricadas com ajuda de gases tais como o monóxido de carbono e hidrogénio, entre outros produtos.

PARA QUE A CHAMA OLÍMPICA NÃO SE APAGUE A Air Liquide forneceu uma solução gás *laser* para ajudar a TPG (The Premier Group) uma empresa inglesa líder na área da engenharia para manter a Chama Olímpica acesa. Com base nesta solução, serão fabricadas 8000 tochas para cada um dos portadores da tocha 2012 que farão a viagem através do Reino Unido. Apresentando um desenho complexo, a forma da tocha é feita de alumínio, com a particularidade de não apresentar qualquer emenda e de ter 8000 buracos. Para a fabricar foi necessário aplicar as mais recentes tecnologias de soldadura e de corte a *laser*.

AQP

A ÁGUA DOS CAMPEÕES OLÍMPICOS

A água, além de componente vital do corpo humano, atualmente é ainda um meio e/ou matéria prima básica de todos os processos industriais que permitem aceder aos bens quotidianos essenciais. A AQP produz coagulantes inorgânicos (sais de alumínio) fundamentais para o tratamento de águas. Destes produtos destacam-se dois grupos



produzidos em Estarreja, o sulfato de alumínio e os policloreto de alumínio, aplicados na clarificação de águas urbanas e industriais, através da eliminação de sólidos em suspensão, matéria orgânica incorporada, assim como nutrientes presentes nas residuais.

A FAVOR DO ALTO RENDIMENTO OLÍMPICO

Se a água é um recurso essencial para a vida humana, mais vital é para o alto desempenho dos atletas. Para que a água potável chegue à arena de Londres é necessário que passe por processos de tratamento e purificação que garantam a sua qualidade para consumo. A água, no seu estado original, pode conter produtos de decomposição orgânica e partículas de areias ou argila, algas ou bactérias, além de um pH muito variável. O tratamento químico é por isso fundamental para a adequar ao consumo humano. Os sulfatos de alumínio e os policloreto de alumínio, produtos como os que são fabricados pela AQP, permitem que a água chegue em condições de consumo para qualquer atleta.



OS IMPACTOS E IMPACTOS DOS OLÍMPICOS

Nos jogos olímpicos, queremos que os únicos impactos sejam o de uma mão na bola, o dos pés no solo, o do corpo na água, o do corpo no corpo... em termos de ambiente, o desejo é o de impacto zero. Tarefa grande, dado a afluência de público à arena de Londres. Os sais de alumínio, como os produzidos pela AQP, contribuem para fazer regressar as águas residuais ao seu ciclo natural, tornando-as inofensivas para o ambiente.

AS ESTRUTURAS E EQUIPAMENTOS DOS JOGOS

Desde as estruturas dos vários recintos de Londres, aos equipamentos dos atletas, a água, indiretamente, está lá! É um recurso usado na maioria das indústrias, como água de processo, auxiliar no funcionamento do sistema de produção. Também

essa água precisa de ser tratada antes de entrar no processo produtivo. A sua qualidade é garantida pelos coagulantes inorgânicos, como os produzidos pela AQP.

CIRES

UM CAMPO DE BASQUETEBOL QUE PARECE UMA NUVEM

A arena de basquetebol dos Jogos Olímpicos de Londres é um dos espaços mais modernos usados nos jogos olímpicos e para-olímpicos. A sua armação de aço tem 20 mil metros quadrados e é coberta por uma membrana de PVC. A versatilidade do PVC, um produto também fabricado pela CIREs, em Estarreja, permitiu elaborar uma textura sobre vários painéis em arco, que conferem à cobertura um aspeto "espumoso" e "crocante". O efeito visual é criado ao distender o PVC sobre três variações diferentes de painéis arqueados. O PVC foi escolhido pelo facto de ser um material acessível e versátil. Além disso, pode facilmente ser reciclado, após a desmontagem do campo de basquetebol, que poderá ser decidida após o termo dos jogos olímpicos, não deixando assim que materiais ou estruturas inúteis persistam no recinto olímpico.

Os jogos preliminares e os quartos de final de basquetebol serão realizados neste campo, além das eliminatórias de andebol e dos jogos de basquetebol e *rugby* em cadeira de rodas. Se a arena de basquetebol é o ex-libris do PVC nos jogos, a

sua presença não se limita a isso. Este material está presente em várias componentes de produtos associados aos jogos, como edifícios, bancadas, materiais de desporto, entre outros.

CUF

AJUDAR A BATER RECORDES NOS OLÍMPICOS

Os químicos orgânicos, com base na anilina, e inorgânicos, com base no cloro, e seus derivados, encontram-se numa cadeia infindável de vários produtos relacionados com o desporto e a atividade física. E que evento melhor do que os Jogos Olímpicos para constatar isso mesmo?

VESTUÁRIO

Um melhor equipamento é uma das razões para a constante melhoria de recordes mundiais, especialmente no atletismo. Atualmente, os polos e *pullovers*, em especial dos desportistas, são de material leve e permitem a transpiração de forma natural mas sem "encharcar" as camisolas; têm efeito contra as bactérias e proteção UV (raios ultravioletas) – pois contêm um fio, criado pela química, que protege os desportistas dos raios ultravioletas. Há ainda vestuário que contêm fios com efeitos bacteriostáticos que controlam a produção de bactérias geradoras dos maus odores no corpo. Essa propriedade é obtida com adição de substâncias químicas que se incorporam nos fios, mesmo depois de lavadas. No calçado utiliza-se o polipropileno e resinas de poliuretano, elastómeros e adesivos especiais que tornam o calçado mais leve.





OS ESTÁDIOS

Os fertilizantes e herbicidas mantêm os relvados verdes e uniformes; no sistema de rega dos campos e nas cadeiras do estádio, faça chuva ou faça sol, uma manta de geotêxtil estará lá, garantindo o espetáculo.

TRATAMENTO DE PISCINAS COM CLORO

Nos desportos de natação ou saltos, o tratamento da água é essencial, pois terá de se obter a sua qualidade estética (água cristalina, sem resíduos e sem odores desagradáveis) e sanitária, de forma a mantê-la saudável e segura para a saúde dos usuários e ainda controlar o pH que indica se a água está ácida, neutra ou básica. E no fim de mais um dia de competição, agitação e frenesim, lá se toma um comprimido de paracetamol - fabricado com o nitrobenzeno da CUF.

DOW

UMA PARCEIRA OLÍMPICA MUNDIAL

A The Dow Chemical Company é um dos patrocinadores principais dos Jogos Olímpicos de Londres, após ter sido aprovada pelo Comité Olímpico Internacional como Parceiro Olímpico Mundial. Até 2020, a Dow será a companhia química oficial dos Jogos Olímpicos. Como líder global de química industrial, aliando a inovação e a excelência científica à sustentabilidade para responder a desafios mundiais,

a Dow enquadra a sua parceria na própria missão do movimento Olímpico, que simboliza a paz e o progresso. A Dow estará ainda presente em Londres, através dos seus produtos, que garantirão as melhores condições para os atletas e o público.

A DOW NO ESTÁDIO OLÍMPICO...

O Estádio Olímpico de Londres está envolto por uma faixa feita de tecido fabricado com matérias-primas sustentáveis, produzidas pela Dow. A faixa será constituída por 365 painéis individuais, com 25 metros de altura e cerca de 2 de largura. Fabricadas com resinas de poliéster e polietileno de baixa densidade, o material é 35 vezes mais leve do que os tecidos convencionais, libertando muito menos carbono na sua produção.

Além disso, os materiais de isolamento de telhados da Dow proporcionam ao estádio uma maior resistência à humidade e uma estrutura mais sólida, contribuindo para a redução do efeito de "ilha de calor urbana" e dos custos de energia.

A espuma, os materiais de revestimento e os polímeros da Dow, como o Poly-Carb™, proporcionam maior conforto e durabilidade às bancadas dos estádios.

SUPERFÍCIES MAIS RESISTENTES E SEGURAS

Os pisos de resina da Dow, fabricados com baixo

teor de compostos orgânicos voláteis, foram concebidos para tornar as superfícies mais firmes, seguras e não escorregadias, especialmente para os atletas que usarão o Complexo Desportivo de Eton Manor. Graças às resinas da Dow, as superfícies do campo de hóquei tornam-se mais resistentes, seguras e suaves para o bom desempenho dos 380 atletas que competem em 75 jogos da modalidade.

ATLETA PROTEGIDO

A espuma de alto desempenho da Dow permite fabricar equipamentos de alta proteção para os músculos e articulações dos atletas. O poliuretano usado nos rastos do calçado desportivo proporciona um maior amortecimento ao impacto da corrida.

DE LONDRES PARA O MUNDO...

As soluções para proteção de fios e cabos da Dow ajudam a emitir eficazmente os sinais de transmissão televisiva para os cerca de 4 bilhões de telespetadores que irão sintonizar-se com os Jogos Olímpicos de Londres 2012. Os isolamentos de telhado da Dow aumentam a eficiência energética dos centros de imprensa onde se esperam cerca de 20 mil profissionais de comunicação social e milhares de visitantes.

CAMPOS MAIS VERDES

Os herbicidas, a turfa para os campos relvados e

os revestimentos da Dow ajudam a proporcionar aos atletas campos mais verdes e viçosos, assegurando ao mesmo tempo uma excelente resistência e absorção de impacto.

TECNOLOGIA NO GELO

Os produtos de isolamento da Dow que são instalados por baixo das superfícies geladas ajudam a manter a temperatura do gelo constante e o alto desempenho dos atletas.

O DESCANSO NA ALDEIA OLÍMPICA

O descanso do atleta é tão importante quanto os treinos, dizem os especialistas. As variedades de poliuretano da Dow oferecem uma vasta gama de espumas, como o viscoelástico, que garantem o melhor conforto em colchões e almofadas, para um sono tranquilo. As soluções de isolamento para telhados ajudam a proteger os 17 mil atletas e técnicos desportivos que ficam instalados na aldeia, das perturbações atmosféricas.

ESTACIONAMENTO SEGURO

Os sistemas impermeabilizantes da Dow ajudam a proteger os pisos de betão dos parques de estacionamento contra a deterioração e oferecem uma maior resistência antiderrapante nas rampas e passadiços, garantindo uma utilização mais segura das instalações.



É O VOLUNTARIADO QUE FAZ ACONTECER O DESPORTO EM ESTARREJA

“SE CALHAR É VÍCIO!!!!”

Vamos por partes! Já foi médico do Clube Desportivo de Estarreja, prestou apoio em medicina desportiva ao Clube Recreativo de Estarreja e à equipa sénior da Associação Atlética de Avanca, da qual já recebeu o título de sócio honorário. À Associação Cultural e Recreativa Saavedra Guedes tem entregado não só os conhecimentos de medicina mas também boa parte da sua vida. É um exemplo do espírito voluntário em prol do desporto, que também está presente na filosofia dos Jogos Olímpicos.

Na Saavedra Guedes, desde 1980, já foi presidente da Comissão Cultural, da Comissão Desportiva, da Direção e da Assembleia Geral. Atualmente, é tesoureiro e apoia a canoagem. Além da reunião semanal, passa “todos os dias na secção de canoagem, pelo menos uma hora ou mais” e acompanha a quase totalidade das provas ao fim de semana. E é em sua casa que são lavados os equipamentos da equipa de canoagem. “Se calhar é vício!”, diz. É o vício das almas que dão de si e do seu tempo para fazer acontecer o desporto em Estarreja. O vício de António Esteves, atual tesoureiro da Saavedra Guedes, de Pardilhó, que nunca recebeu “um cêntimo” de nenhuma coletividade. Ele e tantos outros nomes que trabalham para que as várias associações e clubes do concelho possibilitem a prática desportiva a crianças e jovens.



“Sem o trabalho voluntário e dedicado de uma dezena de seccionistas não poderia haver tamanha atividade desportiva. Nem a Saavedra nem nenhum clube do nosso concelho”, afirma Esteves. Que o diga Manuel Almeida, do Clube Cultural e Desportivo de Salreu: “Desde a apresentação de um projeto, ao planeamento até à preparação e execução do evento são muitas as horas de trabalho que os diretores dedicam à coletividade.” É difícil quantificar o número de horas despendidas, mas “todos os dias” têm “que tratar de assuntos relacionados com a coletividade.”

Cerca de 4 horas semanais é quanto Aníbal Teixeira, dirigente associativo desde 1986, consagra atualmente à Atlética de Avanca, da qual é presidente. “Mas a maioria dos elementos da direção (cerca de 25) dedica de 15 a 20 horas semanais,

sempre por carolice”, diz. “Na Saavedra Guedes, tirando o fisioterapeuta, o treinador de seniores de futsal e os monitores de canoagem, que são participados pelas suas deslocações, todos os dirigentes e seccionistas são voluntários. Treinam, acompanham e transportam semanalmente os atletas para as provas muitas vezes no seu automóvel”, diz António Esteves. Tal como a Atlética, que para assegurar o transporte dos atletas tem de recorrer por vezes às viaturas dos seus pais ou dos diretores da associação.

Como pré-reformado, atualmente Aníbal Teixeira ocupa alguns tempos livres com a coletividade e diversas vezes “abdica de um ou outro jantar em família.” Também Manuel Almeida tem de abdicar da família e de momentos de descanso: “É cada vez mais difícil conciliar a vida profissional, pessoal e ainda

dispor de tempo para ser dirigente associativo.” Uma dedicação que tanto pode ter de “estimulante” como de “ingrato.” Quem o faz, diz, “não deve esperar outra recompensa para além do prazer de contribuir ativamente para o desenvolvimento social, cultural ou desportivo da sua comunidade.” É essa a substância do vício de que fala António Esteves.

Um vício que não destrói, mas constrói, nas palavras de Manuel Almeida: “O movimento associativo é uma verdadeira escola de vida que nos enriquece nas mais diversas áreas; relações públicas, *marketing*, gestão e relações humanas, entre outras. O concelho de Estarreja teve sempre dirigentes associativos que foram para a sociedade um exemplo de dedicação, seriedade e ambição. Este é o maior legado que os atuais dirigentes devem transmitir aos mais jovens”.



ANTÓNIO CASTRO VALENTE
CHAIRMAN DO PACOPAR



MEDITAR SOBRE DESAFIOS

Um dia li um provérbio que dizia: “ A palavra tem muita força, desde que sentida, franca e sábia.”

Quando me fizeram o desafio para escrever algumas palavras para a revista PACOPAR dei comigo a meditar: a vida apresenta-nos no dia a dia novos desafios, uns mais aliciantes do que outros, uns mais exequíveis do que outros e outros que vão ao encontro do que durante os anos fomos interiorizando, desenvolvendo e assumindo – SERVIR VOLUNTARIAMENTE.

Dei comigo a meditar no convite que me tinha sido formulado para presidir às reuniões do PACOPAR, promovendo os seus interesses com consensualidade, garantindo institucionalmente a sua continuidade e a sua representatividade.

Dei comigo a meditar neste duplo desafio com que a vida me presenteou , recordei o provérbio pensando: a minha palavra é sentida e franca mas, para ter muita força e servir os reais desígnios do PACOPAR, precisa de ser sábia.

Dei de novo comigo a meditar e apercebi-me que a solução está na palavra sábia que irei encontrar em Vós, que nos permitirá promover o PACOPAR, projetando-o e dando a conhecer com convic-

ção a razão porque foi criado, as suas orientações, os seus resultados e, com bom senso, amizade e realismo, implementar as estratégias que a palavra e a experiência sábias aconselharem, de modo a que a nossa atuação seja responsável, fraterna, consensual e sempre apontada à realidade da indústria química, à sua laboração, à sua segurança e também, à realidade que nos rodeia e que um dia decidimos solene e conscientemente apoiar, informar e compartilhar com a experiência, sabedoria e disponibilidades mecénicas, a nossa COMUNIDADE.

Terminaria com o meu lema de sempre: contem comigo e juntos seremos o baluarte da atuação responsável e o estandarte do PACOPAR.

LUBÉLIA NOGUEIRA PENEDO
COORDENADORA NACIONAL ATUAÇÃO
RESPONSÁVEL®



ATUAÇÃO RESPONSÁVEL

10 ANOS DEPOIS DA FUNDAÇÃO DO PACOPAR, UM NOVO CÓDIGO, SECURITY!

Passados cerca de 10 anos sobre a fundação do PACOPAR, lembra-se o que era, então, a Atuação Responsável® e fala-se, um pouco, da sua evolução até aos nossos dias.

Com início no Canadá, em 1985, para responder às preocupações públicas sobre a produção, distribuição e uso dos produtos químicos, a Atuação Responsável® expandiu-se a cerca de 60 países em todo o mundo.

Em 2006, o Acordo Global Atuação Responsável® alargou o conceito de melhoria contínua às atividades associadas à utilização e ao manuseamento seguros dos produtos químicos ao longo de toda a cadeia de valor.

E em 2010, o CEFIC - The European Chemical Industry Council - publicou o Código Europeu de Segurança - Atuação Responsável®.

Far-se-á uma primeira abordagem a esta nova temática no âmbito da Atuação Responsável® e do seu compromisso para a Sustentabilidade, com a qual se prevê que a Indústria Química melhore con-

tínua e sustentadamente o seu desempenho nas áreas da saúde, do ambiente, da segurança dos produtos e dos processos (Safety) e na defesa dos bens tangíveis e intangíveis de cada empresa (Security).

FINALIDADE E ÂMBITO

O Código Europeu de Segurança - Atuação Responsável® tem como principal objetivo a descrição de um conjunto de práticas de gestão destinadas à proteção de pessoas, das propriedades, dos produtos, dos processos de fabrico e de informação, e de outros sistemas contra quaisquer atos criminosos, maliciosos e informáticos. Também engloba as atividades específicas da Empresa ligadas à produção, ao armazenamento, à distribuição e ao transporte de produtos, bem como aprofunda a ligação com Fornecedores, Clientes e a Comunidade.

PRÁTICAS DE GESTÃO

As Práticas de Gestão da Segurança (Security) devem ser adequadas a cada empresa, complementares aos Códigos(*) de Práticas de Gestão Atuação Responsável® e devem ter em linha de conta os princípios orientadores abaixo resumidos:

1. Compromisso da Liderança de Topo das empresas na adoção de Políticas Sustentáveis de Melhoria Contínua
2. Análise de Risco às ameaças, vulnerabilidades, probabilidades de ocorrência e consequências
3. Implementação e desenvolvimento de medidas de segurança (Security) compatíveis e adequadas aos riscos
4. Formação e informação de segurança (Safety)

aos trabalhadores, aos contratados, aos prestadores de serviços e a todos os parceiros na cadeia de fornecimento

5. Comunicação, diálogo e intercâmbio de informações, mesmo com outro tipo de indústrias, sobre questões de segurança (Security)

6. Resposta e avaliação das ameaças, dos incidentes, dos quase-acidentes e dos acidentes de segurança (Safety) com a implementação e partilha das respetivas ações corretivas

7. Auditorias, Verificação e Melhoria Contínua com revisão periódica dos programas e monitorização contínua de todo o processo de segurança (Security).

Cabe às Associações Químicas dos vários países filiadas no CEFIC a promoção e a garantia de uma implementação eficiente deste novo conceito Atuação Responsável®.

Cada Associação é, ainda, responsável pelo desenvolvimento e execução de um programa nacional específico destinado às PMEs, elaborado conjuntamente com as empresas associadas de modo a alargar a Atuação Responsável® a toda a cadeia de valor.

(*) Recordando os Códigos de Práticas de Gestão Atuação Responsável®:

1. Consciencialização da Comunidade e Procedimentos de Resposta a Emergência
2. Distribuição
3. Saúde e Segurança dos Trabalhadores
4. Prevenção da Poluição
5. Segurança dos Processos
6. “Product Stewardship”

JOSÉ BARARDO RIBEIRO
MEMBRO PERMANENTE DO SIG
RESPONSIBLE CARE® - CEFIC





DESEMPENHO DE SEGURANÇA DAS EMPRESAS DO CQE

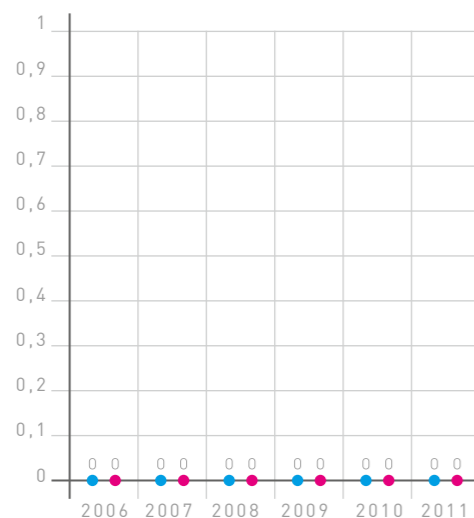
ÍNDICES DE ACIDENTES

O cumprimento das medidas legais em vigor e a adoção das suas próprias normas internas de controlo do risco e das atividades das empresas do Complexo Químico de Estarreja (CQE) continuam a traduzir-se nos indicadores de desempenho nesta área. A política de investimento das empresas na segurança é evidenciada pelos índices de acidente. Nos gráficos apresentados

pode constatar-se a evolução geral positiva das empresas na área da segurança ao longo dos anos. O índice de frequência de acidentes é apurado através do número de acidentes com baixa ocorridos num ano, por cada milhão de horas trabalhadas; e o índice de gravidade representa o número de dias úteis perdidos por ano, por cada mil horas por homem trabalhadas.

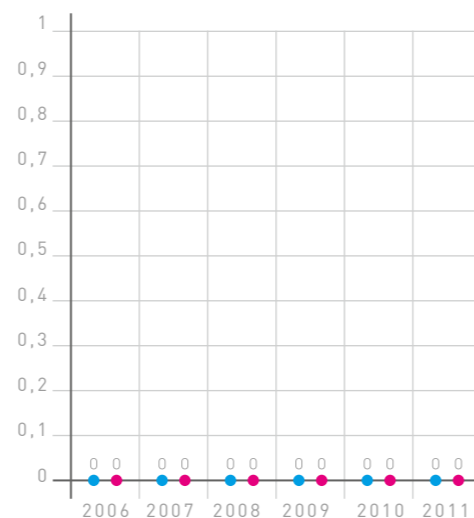
AIR LIQUIDE

Nos anos em análise não foram verificados quaisquer acidentes, pelo que os índices têm valor zero.



AQP

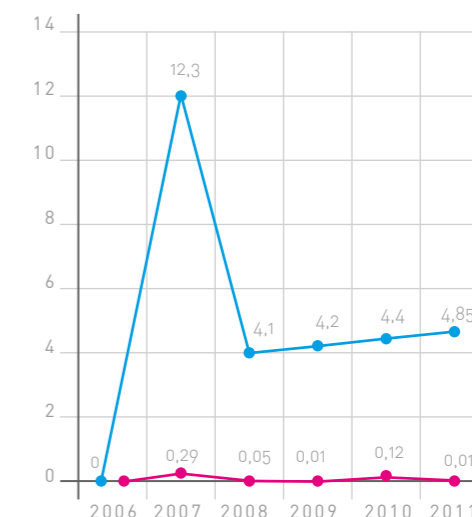
A exemplo dos últimos anos, 2011 não registou acidentes.



● Índice de frequência de acidentes
● Índice de gravidade de acidentes

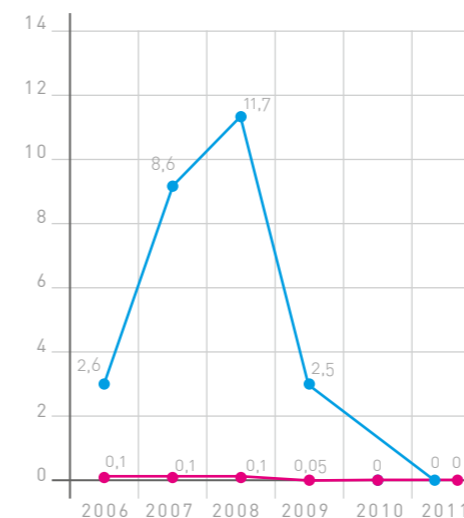
CIRES

De registar a continuidade de valores muito baixos nos índices de acidentes da CIRES, por comparação com os índices de referência da OMS (If =100; Ig=2,0).



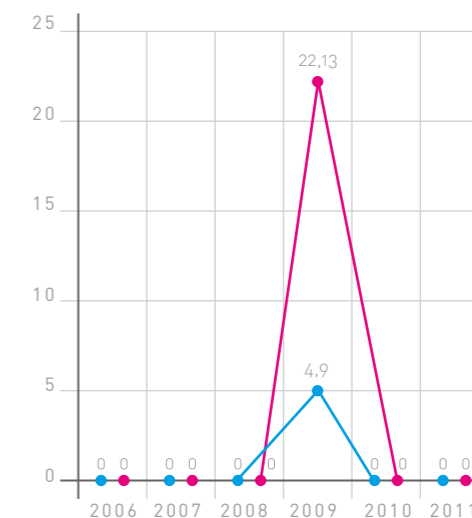
CUF

Verificou-se mais um ano sem acidentes com baixa em CUF Químicos Industriais S.A.



DOW

No ano de 2011, a Dow Portugal não registou nenhum acidente de segurança pessoal.



DESEMPENHO AMBIENTAL DAS EMPRESAS DO CQE

A natureza diversa da atividade industrial das empresas do Complexo Químico de Estarreja (CQE), assim como a sua política de investimento em sustentabilidade ambiental revelam-se nos indicadores de ambiente. O estrito cumprimento das medidas legais e o contínuo aperfeiçoamento de processos industriais permitem obter resultados que têm melhorado ao longo dos anos, reduzindo o impacto ambiental do CQE.

Os indicadores apresentados a seguir expressam a relação dos valores de emissões e consumos com a quantidade de produção. As emissões gasosas representam o rácio entre o total de emissões (a soma do total de emissões de partículas, dióxido de enxofre, óxidos de azoto, monóxido de carbono, COV

e metais pesados), e a produção, expressos na relação de quilogramas por tonelada, respetivamente.

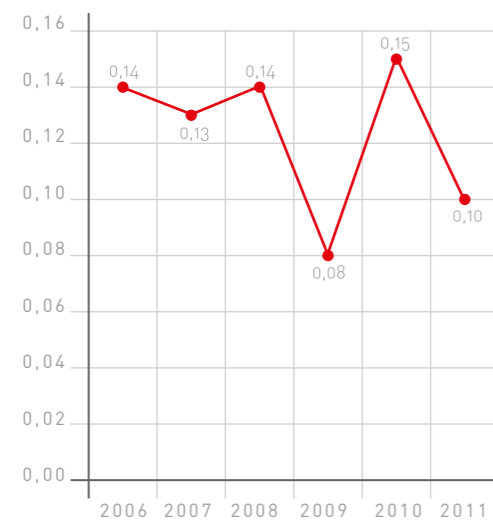
O indicador de resíduos indica a proporção entre o total de resíduos gerados, em quilogramas, e a produção, em toneladas. O consumo de energia é representado em proporção da energia consumida, em Mj, e a produção, em toneladas.

Dado que as empresas enviam atualmente todos os seus efluentes líquidos para a SIMRIA - o Sistema Multimunicipal de Saneamento da Ria de Aveiro - os valores das emissões líquidas não estão aqui mencionados. Se quiser consultar a totalidade dos indicadores de desempenho das empresas do CQE, pode fazê-lo no site www.pacopar.org.

AIR LIQUIDE

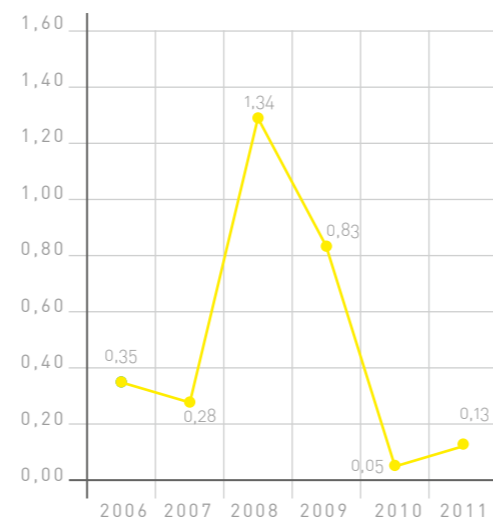
EMISSIONES DE POLUENTES PARA A ATMOSFERA

O ano de 2011 apresenta uma diminuição das emissões gasosas face ao ano anterior, evidenciando uma melhoria da *performance* nesta área.



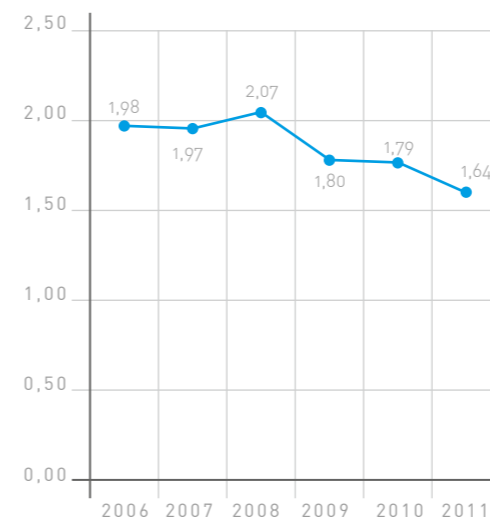
RESÍDUOS SÓLIDOS

Devido à realização da paragem anual de novembro, os resíduos sólidos produzidos sofreram um aumento face ao ano anterior, traduzido assim pelo aumento expresso no gráfico, uma vez que o nível de produção foi semelhante ao anterior.



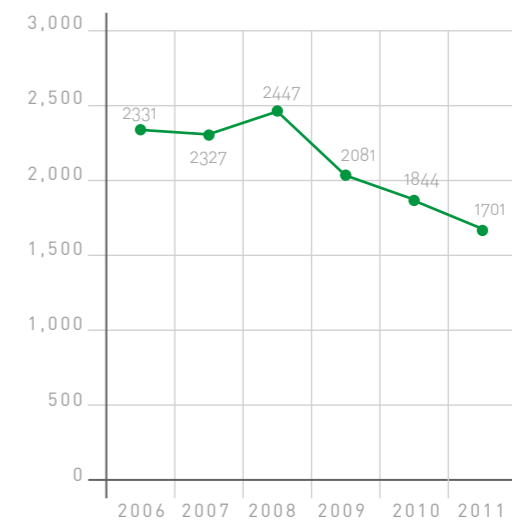
CONSUMO DE ÁGUA

No rácio da água consumida *versus* produção verifica-se uma melhoria face ao ano anterior.



CONSUMO DE ENERGIA

No rácio apresentado continua a verificar-se uma melhoria da *performance* da unidade HyCO₃ à semelhança do verificado nos últimos anos.

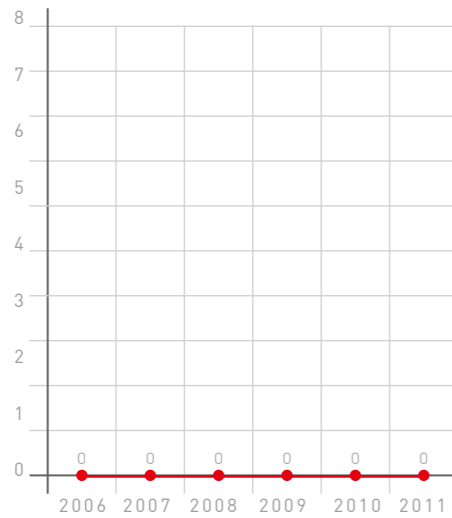




AQP

EMISSIONES DE POLUENTES PARA A ATMOSFERA

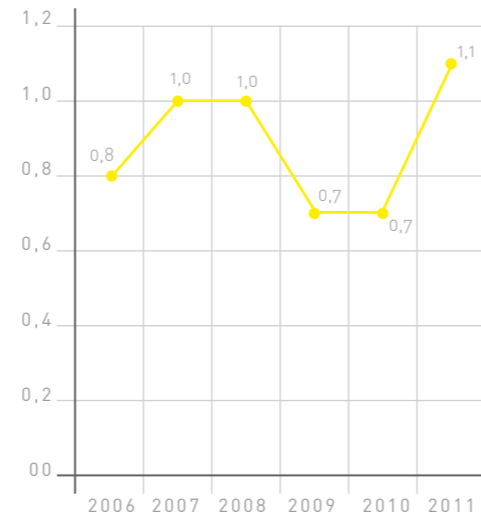
Continuam a registrar-se os baixos níveis de emissões de poluentes atmosféricos, que têm caracterizado a atividade da empresa.



● Kg de emissões / tonelada de produção

RESÍDUOS SÓLIDOS

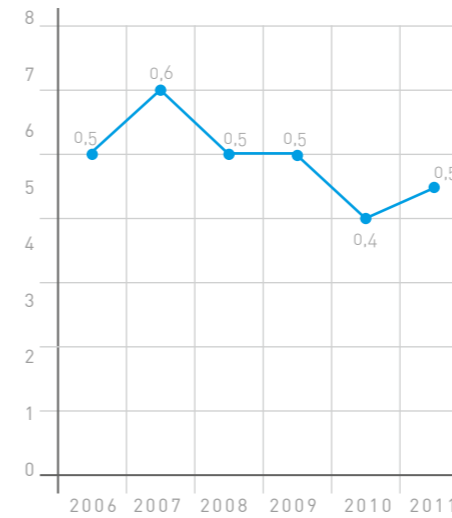
O incremento de resíduos sólidos em 2011 prendeu-se, fundamentalmente, com um aumento do fabrico de produtos geradores de maior quantidade de resíduo de produção.



● Kg de resíduos / tonelada de produção

CONSUMO DE ÁGUA

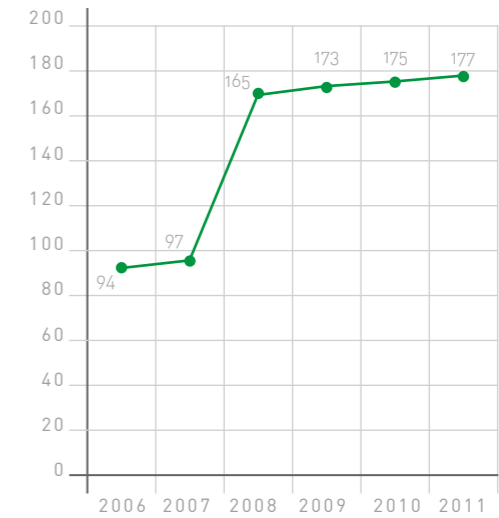
O consumo de água manteve-se dentro do habitual e do expectável. As pequenas flutuações existentes prendem-se com as variações das percentagens dos diferentes tipos de produtos fabricados, pois a cada produto está associado um consumo específico.



● Água m3 / tonelada

CONSUMO DE ENERGIA

O consumo de energia manteve-se dentro do habitual e do expectável. As pequenas flutuações existentes prendem-se com as variações das percentagens dos diferentes tipos de produtos fabricados, pois a cada produto está associado um consumo específico.

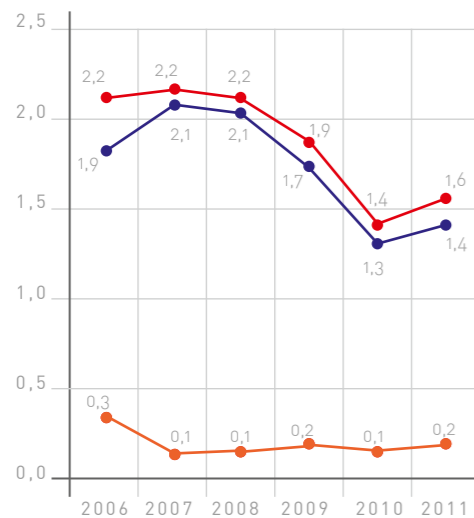


● Energia Mj / tonelada

CIRES

EMISSIONES DE POLUENTES PARA A ATMOSFERA

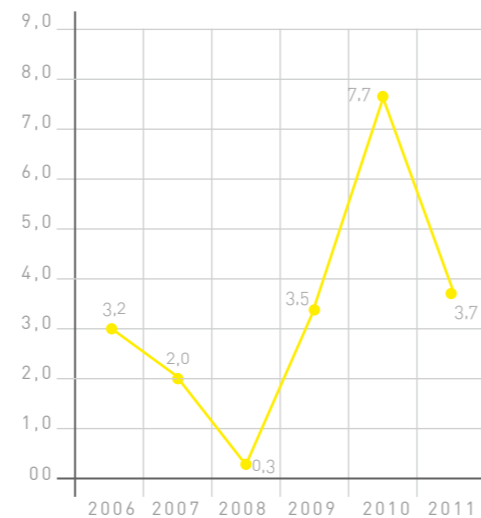
A principal contribuição das emissões provém das instalações de produção de vapor e eletricidade (BAMISO).



● Kg de emissões / tonelada de produção
● Contribuições Cires ● Contribuições BAMISO

RESÍDUOS SÓLIDOS

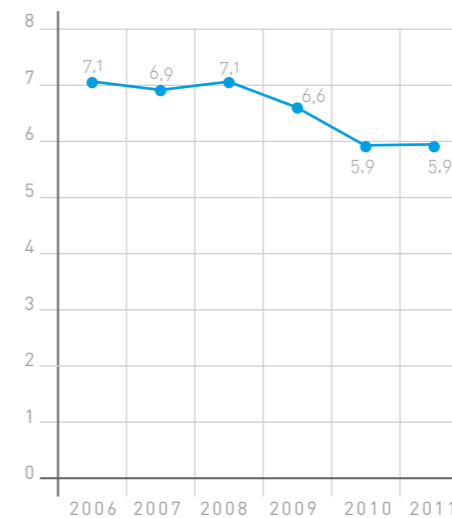
A grande maioria são resíduos inócuos de PVC, utilizados pela indústria transformadora no fabrico de artigos plásticos com relevante valor comercial.



● Kg de resíduos / tonelada de produção

CONSUMO DE ÁGUA

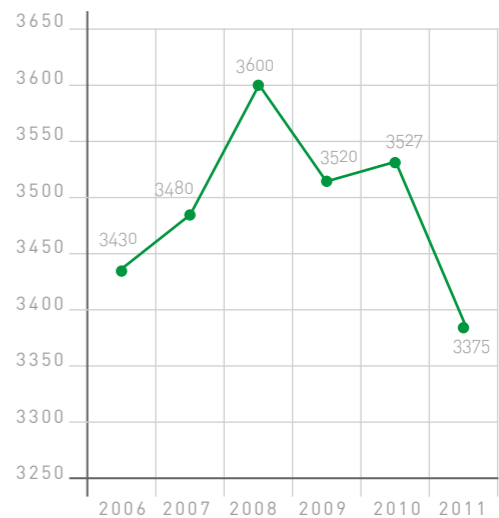
Consumo específico idêntico ao do ano anterior, traduzindo uma eficiência semelhante nos processos de tratamento e utilização da água na fábrica.



● Água m3 / tonelada

CONSUMO DE ENERGIA

Os resultados do último ano refletem a implementação das restantes medidas previstas no PRCE - Plano de Racionalização do Consumo de Energia (2007-2011).



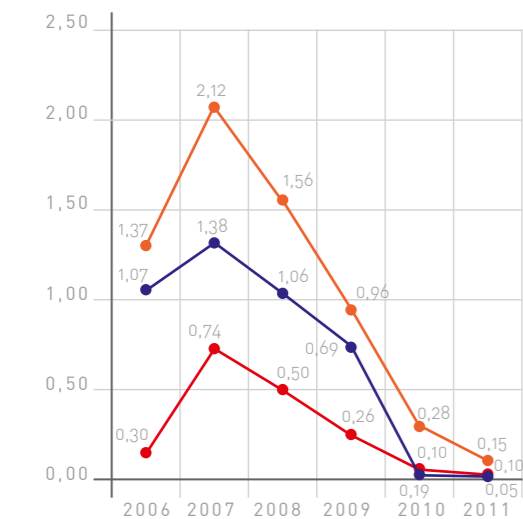
● Energia Mj / tonelada



CUF

EMISSIONES DE POLUENTES PARA A ATMOSFERA

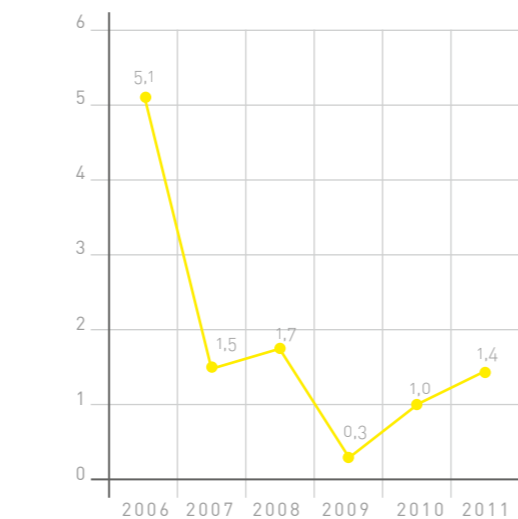
A tendência de diminuição da emissão de poluentes atmosféricos continua a verificar-se.



● Kg de emissões / tonelada de produção
● Contribuição ECE ● Contribuição CUF

RESÍDUOS SÓLIDOS

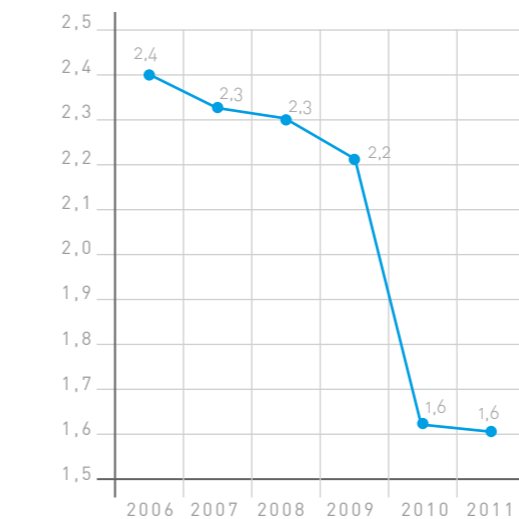
A produção de resíduos mantém-se ao nível dos últimos anos.



● Kg de resíduos / tonelada de produção

CONSUMO DE ÁGUA

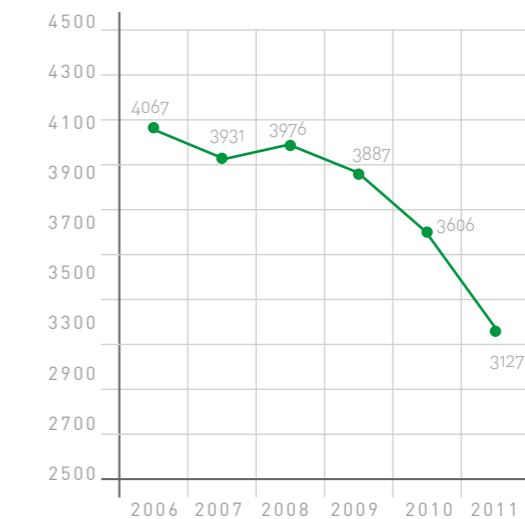
O consumo específico de água mantém-se igual ao do ano 2010, após uma baixa significativa.



● Água m3 / tonelada

CONSUMO DE ENERGIA

Mais um ano de bom desempenho na gestão da energia, fruto da entrada em funcionamento pleno de instalações mais eficientes energeticamente (nova fábrica de Ácido Nítrico).

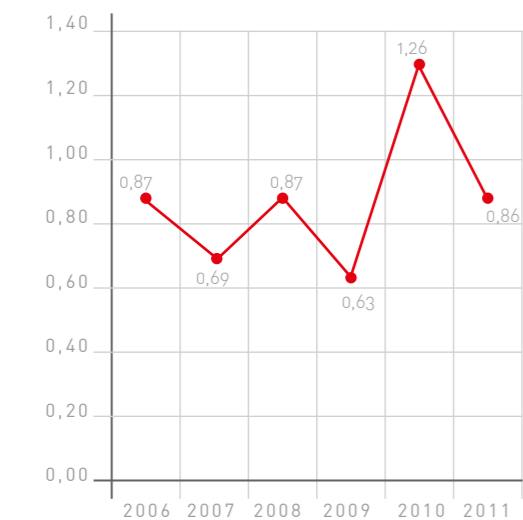


● Energia Mj / tonelada

DOW

EMISSIONES DE POLUENTES PARA A ATMOSFERA

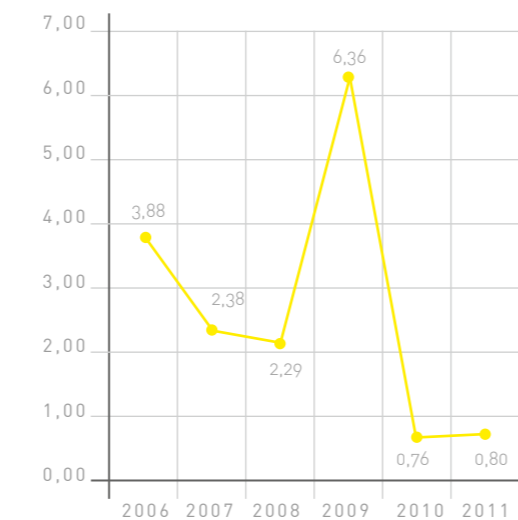
A diminuição no total de emissões gasosas é relativa a uma diminuição nas emissões do parâmetro NOx, resultante da atividade de incineração.



● Kg de emissões / tonelada de produção

RESÍDUOS SÓLIDOS

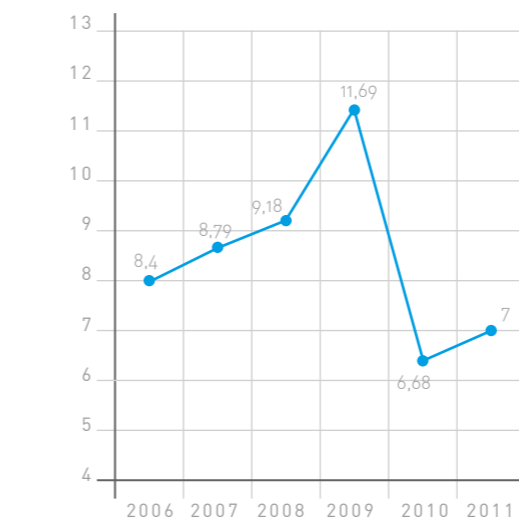
O volume de resíduos produzidos e que são reciclados ou depositados em aterro manteve-se sensivelmente constante nos últimos 2 anos; para este gráfico só contribui o volume de resíduos produzidos cujo destino é a reciclagem e a deposição em aterro.



● Kg de resíduos / tonelada de produção

CONSUMO DE ÁGUA

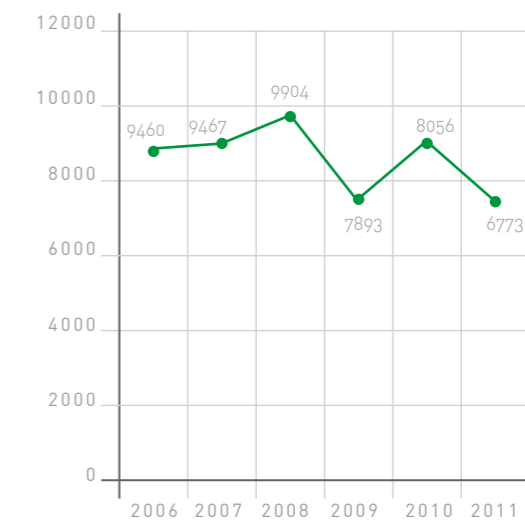
O consumo de água mantém-se na mesma ordem de grandeza nos últimos 2 anos.



● Água m3 / tonelada

CONSUMO DE ENERGIA

O aumento do volume de produção representou uma diminuição no consumo específico de energia.



● Energia Mj / tonelada

BREVES DO PACOPAR

PACOPAR TORNA ARQUIVO HISTÓRICO DISPONÍVEL AO PÚBLICO

O PACOPAR assinou, no dia 13 de janeiro de 2011, o protocolo com a Câmara Municipal de Estarreja, para garantir o tratamento, a guarda, manutenção e acessibilidade da sua documentação histórica no Arquivo Municipal. O protocolo, assinado pelo presidente José Eduardo de Matos e o então secretário do Painel Luís Ferreira, dá resposta à necessidade de reunir toda a documentação do Painel num só local, o que até agora era difícil devido à natureza da sua gestão, sujeita a mandatos bianuais rotativos pelas empresas do Complexo Químico de Estarreja. Após o devido tratamento e catalogação da documentação, o espólio será disponibilizado para consulta pública.



EMPRESAS DO PACOPAR APOIAM 21 PROJETOS DE ESTARREJA COM 75 MIL EUROS

As empresas membro do PACOPAR apoiaram, em 2011, com 75 mil euros, 21 projetos das áreas social, educativa, desportiva, de segurança e proteção civil, de várias entidades do concelho de Estarreja, ultrapassando assim o montante concedido e o número de entidades apoiadas em 2010 (73 mil euros e 13 entidades). Cerca de 50% das subvenções destinaram-se a projetos de apoio social, 26% para a área comunitária e proteção civil, 20% para a educativa e 4% para projetos no âmbito da atividade desportiva. O programa anual de apoios financeiros é promovido pelas empresas do PACOPAR, com o objetivo de ajudar a concretizar projetos sem fins lucrativos, que contribuam para a melhoria da qualidade de vida da comunidade local.



SEMANA DA QUÍMICA COM MILHARES DE ALUNOS

As empresas Air Liquide, AQP, Cires, CUF e Dow, em parceria com a Câmara Municipal de Estarreja (CME), promoveram, entre 11 e 14 de outubro de 2011, uma semana dedicada à Química, que contou com mais de 3 mil estudantes, do 1º ciclo ao 12º ano, das escolas do concelho de Estarreja. Realizado no Cine-Teatro de Estarreja, o evento inseriu-se no âmbito do Ano Internacional da Química (AIQ). Foi apresentado o espetáculo didático "Química por Tabela 2.0", da Fábrica - Centro de Ciência Viva, da Universidade de Aveiro, com duas sessões diárias e totalmente dedicadas ao tema da Química. Com a iniciativa, as empresas químicas e a CME associaram-se à comemoração do AIQ, decretado pela Unesco e pela União Internacional da Química Pura e Aplicada.



CONTINUAÇÃO DOS ESTUDOS AMBIENTAIS EM PARCERIA COM UA

Em 2011, a Universidade de Aveiro (UA) apresentou ao Painel os resultados da 2ª fase do estudo da Evolução Espaço/temporal do Grau de Contaminação da Zona Envolvente do Complexo Químico de Estarreja. Esta fase avaliou a presença de alguns elementos químicos na urina de jovens da zona de Estarreja, comparativamente com uma população de outro local. Depois de sistematizados todos os resultados, será preparado um relatório não técnico, a ser disponibilizado na página de *internet* do Painel, que já concedeu apoio à 3ª fase do projeto de investigação. A UA apresentou também os resultados da tese de mestrado "Contributo para a Gestão da Qualidade do Ar em Estarreja", que foi igualmente apoiada pelo Painel.

As empresas químicas do PACOPAR estão ainda a colaborar no projeto "INSPIRAR - Qualidade do Ar, Exposição e Saúde Humana em Zonas Urbanas Industrializadas", de iniciativa da UA. No âmbito deste projeto, as empresas disponibilizaram os seus colaboradores para a realização de testes e inquéritos.

PACOPAR FAZ BALANÇO DE 10 ANOS

Em 2011, o PACOPAR completou a primeira década de vida. Para assinalar o aniversário, a edição da revista do ano passado foi dedicada à história do Painel e à reflexão acerca da sua evolução e do seu futuro. Um dos marcos incontornáveis do Painel foi a atribuição do Prémio Europeu de Atuação Responsável pelo CEFIC - Conselho Europeu de Indústria Química.

PROJETO RESPIRA ABRE HORIZONTES DOS ALUNOS DA PADRE DONACIANO

O Projeto Respira, da Escola Padre Donaciano de Abreu Freire, do Agrupamento de Escolas de Estarreja (AEE), consiste na experimentação artística dos alunos através da criação de um espetáculo de dança. Pretende-se assim alcançar uma melhoria significativa do comportamento, do cumprimento de regras e, sobretudo, reforçar o espírito de grupo. A iniciativa integrou as disciplinas de Educação Musical, Educação Visual e Tecno-

lógica, Ciências da Natureza e a área curricular de Formação Cívica.

“Moinhos da Nossa Gente” é o nome do presépio que esteve aberto à visita do público na época do último Natal, na EB1 Senhora do Monte do AEE. Além de homenagear os moinhos de Estarreja, património outrora tão importante para as gentes da região, o presépio veio envolver as famílias na sua realização, já que contou com a participação de encarregados de educação, sendo ainda uma lição de ecologia, pois foi construído com materiais reutilizados.



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PARDILHÓ CADA VEZ MAIS VERDE

O Agrupamento de Escolas de Pardilhó participa no Escola Eletrão desde 2009, com o projeto Escola Eletrão, do Grupo B. Este ano letivo a comunidade escolar tem participado com grande empenho na recolha para reciclagem e valorização dos equipamentos elétricos e eletrónicos em fim de vida. A 16 de dezembro, foi apresentada a Bandeira Verde atribuída ao Agrupamento de Pardilhó, como reconhecimento da existência de um empenhado trabalho na área da educação ambiental/educação para a sustentabilidade, seguindo a metodologia do Programa Eco-Escolas. A Bandeira certifica a existência de uma Educação Ambiental Coerente e de Qualidade no agrupamento.



UA - A MELHOR DE PORTUGAL EM 2011

Em 2011, a Universidade de Aveiro (UA) foi considerada uma das melhores universidades da Europa e a melhor de Portugal, segundo o *ranking* da revista britânica *Times Higher Education*. Nesta classificação, que avalia as 400 melhores universidades do mundo, foram incluídas 4 universidades portuguesas, surgindo a UA na posição mais alta, em 304ª lugar. Criada em 1973, a UA rapidamente se transformou numa das mais dinâmicas e inovadoras universidades do país. Frequentada por cerca de 15 000 alunos, em programas de graduação e pós-graduação, a UA desde cedo assumiu um papel de relevância no panorama universitário do país, inserindo-se no grupo da frente no que diz respeito à qualidade das infraestruturas que oferece, da sua investigação e à excelência do seu corpo docente.

ESE CONTINUA A EDUCAR PARA A SAÚDE

A Equipa de Educação para a Saúde da Escola Secundária de Estarreja continua a desenvolver o trabalho de anos anteriores, implementando e desenvolvendo atividades no âmbito da cidadania, sexualidade, alimentação, escolhas assertivas, primeiros socorros, violência no namoro e violência doméstica. As várias ações têm sido dirigidas para os alunos e comunidade educativa geral. Entre as atividades desenvolvidas estão a aquisição de ecopontos e sua distribuição pela escola, a comemoração do dia do não fumador, a promoção de hábitos de alimentação saudável, com a dinamização da sala dos professores e proposta de mudança de hábitos alimentares na comunidade escolar, a realização de um rastreio oral para alunos nascidos em 1998 e implementação de uma aula semanal gratuita de educação física, com a professora Ana Almeida, para pessoal docente e não docente. Foram ainda realizadas várias ações de formação para professores e alunos. A concretização de todas as atividades contou com a parceria de várias entidades.



ESTARREJA - EXEMPLO NACIONAL DE POLÍTICA CULTURAL AUTÁRQUICA

“Estarreja é um dos melhores exemplos em Portugal de como um município de média dimensão se consegue impor a nível nacional, através de um projeto de cidade”. A nova programadora do Cine-Teatro (CTE), Fátima Alçada, referia-se ao investimento da Câmara Municipal na cultura, na abertura da nova temporada. Os últimos meses de 2011 ficaram marcados pelas presenças de Luísa Sobral, Áurea e Pedro Burmester. À programação eclética e transversal aos vários públicos do CTE, associam-se as produções locais, concluindo-se que “as coletividades não têm uma presença assim noutros espaços”. Para saber mais sobre a atividade do Cine-Teatro pode consultar as informações disponíveis no site www.cineteatroestarreja.com.



TJA A MELHORAR GESTÃO DE FROTAS

A empresa Transportes J. Amaral opera com uma solução de gestão de frota há sensivelmente dois anos, principalmente na área dos transportes. No entanto, procura uma solução para a questão da localização e comunicação com as viaturas, estando agora em fase piloto em cinco veículos e duas empresas a utilização de um novo sistema. Com ele, a TJA, transportadora de referência para o Complexo Químico de Estarreja, espera uma comunicação fiável, através da qual possam ser disponibilizadas para as viaturas moradas completas, referências de carga/descarga, datas e horas, para que os motoristas tenham ao seu dispor todas as informações úteis para efetuar eficazmente as ações necessárias. Pode-se ainda partilhar com os clientes algumas dessas ferramentas, reduzindo assim os custos e tempo que atualmente se gasta a fornecer essa informação.



AMUPB DISCUTE AMBIENTE, SAÚDE E SEGURANÇA EM ESTARREJA

A Associação de Moradores da Urbanização da Póvoa de Baixo (AMUPB) realizou, em 2011, sessões informativas e debate com alguns especialistas em ambiente, saúde e segurança, com experiências em estudos desenvolvidos sobre a área de Estarreja. O objetivo era informar e partilhar com os habitantes mais próximos do Complexo Químico a realidade atual e passada das atividades industriais relacionadas com ambiente, saúde e segurança. A iniciativa contou com Miguel Oliveira e Silva, ambientalista da Quercus e da Associação Cegonha e com Ofélia Almeida, delegada de saúde do concelho de Estarreja (ambos membros do PACOPAR), e Lúcia Fernandes, investigadora da Universidade de Coimbra. Além dos contributos dos especialistas, houve ainda, em cada sessão, a presença de um representante da comunidade para dar a sua visão sobre os temas em discussão.

EM DEZ ANOS, POPULAÇÃO DIMINUIU 10% EM ESTARREJA

De acordo com os censos 2011, a população residente em Estarreja diminuiu 10% entre 2001 e 2011, passando de 28.182 para 26.957. Regista-se um decréscimo de 1% entre todos os grupos etários, com exceção do de mais de 65 anos, que aumentou 1,4%. Relativamente ao índice de dependência total, o esforço da sociedade sobre a população ativa agravou-se em 4%, pautando-se agora nos 53%. A menos que se verifique uma inversão da diminuição da natalidade, este indicador tenderá a agravar-se. O índice de envelhecimento passou dos 117% para 137%. O envelhecimento da população espelha um dos fenómenos demográficos da sociedade moderna, com reflexos de âmbito socioeconómico e com impacto nas políticas sociais, de saúde e sustentabilidade. O índice de sustentabilidade potencial passou de 3.7 para 3.2, o que quer dizer que há 3.2 ativos por cada indivíduo com mais de 65anos. A nível nacional, este índice é de 3.4 e na região centro de 3.8.

SEMA - APOSTA CONTÍNUA NA FORMAÇÃO

A aposta que a SEMA - Associação Empresarial tem feito na formação, como um elemento de competitividade das empresas da região, tem sido incrementada nos últimos anos. Em 2011, concretizou-se o Plano Integrado de Formação, em articulação com a Confederação do Comércio e Serviços de Portugal, praticamente a 100%. A formação foi estendida aos quatro concelhos de influência da SEMA (Estarreja, Albergaria a Velha, Murtosa e Sever do Vouga). No ano passado, a SEMA teve 481 formandos em cursos cofinanciados. Uma das novidades da oferta da SEMA é a formação para o exercício de atividade de motorista de veículos de pesados de passageiros e mercadorias. Em termos de número de associados, a SEMA tem evoluído continuamente. Em 2010 tinha 2156 e em 2011 atingiu 2278. Em 1996, a SEMA era composta por 171 associados.

APROVEITE OS JOGOS OLÍMPICOS PARA
UM INCENTIVO AO DESPORTO DE PRÁTICA LIVRE

PRATIQUE DESPORTO EM ESTARREJA



Para fazer exercício físico da forma mais simples, espontânea e barata basta vestir roupa confortável, calçar sapatilhas e sair à rua para caminhar ou correr. Em Estarreja há locais privilegiados para o desporto ao ar livre, como o circuito pedonal do Parque do Antuã ou os percursos do BioRia. Mas se quer diversificar a sua prática desportiva e não pode assumir um compromisso fixo com ginásios ou outras instituições, há mais opções no concelho para ocupar os seus tempos livres com exercício físico. Este ano de Jogos Olímpicos pode dar o mote para que comece a praticar desporto. Deixamos-lhe algumas sugestões.

Se gosta de caminhar, o Centro Municipal de Marcha e Corrida organiza regularmente caminhadas e marchas para toda a população. As iniciativas decorrem normalmente entre outubro e junho. Como não têm data fixa, terá de estar atento às informações municipais ou ao sítio eletrónico da Escola Municipal de Desporto (ver caixa). Por vezes, as marchas têm também um carácter filantrópico, com o valor simbólico de inscrição a reverter para uma instituição de solidariedade social do concelho.

Para caminhar, correr e ainda realizar alguns exercícios físicos, Estarreja dispõe de vários circuitos de manutenção. Em Beduído, o Parque Municipal do Antuã oferece um circuito pedonal, parque infantil, e máquinas para realização de exercícios de ginástica. No verão, quando é colocada a represa no rio, existem condições para a prática de canoagem. Fora da cidade, existem os circuitos da Póvoa de Baixo (que além de circuito pedonal, oferece pista de BTT) e os de Avanca - o do Parque do Mato e o da Associação Atlética de Avanca.

Para praticar atletismo em velocidade tem a pista Eloi de Almeida, no Parque Municipal do Antuã, ou a da Associação Atlética de Avanca. Para a corrida sobre rodas, a Associação Desportiva Arsenal de Canelas dispõe de uma pista de patinagem. Quem preferir o *skate*, tem duas opções: a pista do Parque do Mato, em Avanca, e a da Urbanização da Teixugueira. Pode ainda beneficiar da geografia de Estarreja, experimentando canoagem na pista da Ribeira da Aldeia, em Pardilhó, mantida pela Saavedra Guedes.

PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A OFERTA DESPORTIVA EM ESTARREJA CONSULTE:

Escola Municipal de Desporto:

<http://emdestarreja.net/>

Portal Desportivo de Estarreja:

<http://pdest.net/>

Associações e Coletividades no Sítio da CME:

http://www.cm-estarreja.pt/associacoes_colectividades.php

impurezas do corpo e libertar toxinas. É uma prática que ajuda a combater a retenção de líquidos e a tratar eczemas e acne. O spa funciona durante o horário de abertura do CDL.

Também neste local, pode ainda praticar squash de forma livre. Os *courts*, raquetas, bolas e óculos podem ser alugados. De resto, é só juntar alguns amigos e experimentar a velocidade estonteante da bola. O *squash* caracteriza-se por trocas de bolas de alta intensidade e curta duração.

A falta de locais e opções para praticar desporto livre em Estarreja não é de todo razão para não praticar exercício físico. As sugestões apresentadas podem tornar o seu lazer mais saudável, quer física quer psicologicamente. Esperamos que a excelência dos atletas que este ano estarão em Londres o/a possam inspirar.

Mas se em vez de remar, preferir dar umas braçadas, pode fazê-lo no Complexo de Desporto e Lazer (CDL) de Estarreja ou na Piscina Municipal de Avanca, nos horários abertos para regime de natação livre. Desde há um ano que o município de Estarreja oferece uma nova infraestrutura, com condições ímpares para a prática de natação. E não só! No CDL, pode ainda relaxar no Spa, que oferece hidromassagem, em *jacuzzi*, e banho turco. Através da pressão e da ação térmica da água sobre a pele e tecidos, a hidromassagem ajuda a melhorar a circulação sanguínea superficial, contribuindo para uma maior oxigenação da pele, relaxamento muscular e diminuição da gordura subcutânea. No banho turco, a transpiração abundante ajuda a desobstruir os poros, a eliminar as



ENTRE O DECLÍNIO DA CONSTRUÇÃO DE MOLICEIROS,
HÁ QUEM CONTINUE COM ESTA ARTE EM MÃOS

IMPRESSÕES DE UM MESTRE DE PARDILHÓ



“António, quando eu era moça, em Pardilhó, rapariga aqui na zona ou tinha de namorar com um músico ou com um carpinteiro naval, porque não havia mais rapazes”. Mestre Esteves recorda os ditos da avó e o tempo dos seus 10 anos, quando começou como aprendiz na construção de moliceiros, num dos 7 estaleiros de carpintaria naval de Pardilhó. 60 anos depois, apesar da emigração o ter iniciado na construção de barcos de um “outro mundo”, quis a força secular da tradição que António Esteves recuperasse a sua arte de Mestre e tenha hoje um dos dois estaleiros ainda existentes em Pardilhó.

Encontrámo-lo na Ribeira de Pardilhó, numa reparação que lhe partiu o coração. “Ainda na terça-feira, tinha saído daqui novinho, todo pintadinho, e volta na quarta com a proa partida”, lamenta e desabafa: “Nem imagina o que passei ontem. Nem sabia por onde lhe havia de pegar. É mais difícil do que construir um novo.” O último moliceiro que fez destinava-se a uma empresa de passeios turísticos de Aveiro. Agora, é o turismo que vai suscitando as poucas encomendas que tem. O moliceiro foi-se desprendendo do seu papel original, para se renovar numa atividade que, nos tempos de hoje, o torna mais rentável. “Agora já não há quem apanhe molicho. Não há quem trabalhe na agricultura assim. Era um trabalho muito duro.” O molicho da Ria de Aveiro era o fertilizante agrícola de outros tempos. E o moliceiro é uma herança de comunhão entre terra e mar.

No anos 50, o jovem António Esteves, aprendiz no estaleiro de Henrique Lavoura, em Pardilhó, não

tinha mãos a medir. “Havia sempre barcos a fazer. Era acabar um e começar outro”, recorda: “a capitania de Aveiro diz que nessa altura havia mil e tal barcos a rolar”, entre moliceiros e bateiras. Mas a dificuldade ditatorial tornava aliciante o chamamento dos Estados Unidos. Em 1973, o já Mestre Esteves emigra. A transição seria também do artesanal para o industrial. António vai construir lanchas e iates. O Mestre fica adormecido e emerge o especialista em fibra de vidro.

De volta a Pardilhó, nos anos 90, após “4 anos a lutar contra a capitania” para conseguir autorização para construir lanchas em fibra de vidro”, quis o destino, ou força maior de um sentimento de pertença e tradição, trocar-lhe as voltas. Depois de ter conseguido autorização, chega ao estaleiro e encontra o seu antigo Mestre, Henrique Lavoura, a pedir-lhe para fazer um moliceiro para um cliente da Murtosa. “Olhe, fiz aquele e atrás dele vieram outros.”

PARA VISITAR OS ESTALEIROS OU CONHECER MAIS SOBRE O BARCO MOLICEIRO:

Amigos da Ria e do Barco Moliceiro:
<http://www.net-moliceiro.inovanet.pt/>
telf: 234 868134 ; 919 920 793

Junta de Freguesia de Pardilhó:
<http://www.jf-pardilho.pt/>

Museu Marítimo de Ílhavo:
<http://www.museumaritimo.cm-ilhavo.pt/>

As mãos de Mestre colocaram na gaveta os esquemas padronizados das lanchas de fibra de vidro.

Não ficou nervoso ao voltar a uma arte tantos anos depois? “Não, não! Aquilo que faço fica gravado. Eu trabalhei sempre com muito gosto e também agradeço a esse patrão. Comecei com 10 anos e tinha 16 já ele me punha a fazer o mais difícil, pontear o barco”, recorda. A fazer a proa empinada que impõe a beleza do moliceiro na Ria. À exceção dos painéis decorativos da proa, pois “nunca” teve “jeito para desenhar”, tudo é feito pelas mãos artísticas e o olho clínico de Mestre Esteves. Para construir as cavernas (cada uma das peças que assentam sobre a quilha, a parte que vai da proa à popa do barco – como se fosse o seu esqueleto) do moliceiro, que têm um formato arredondado nas extremidades, é preciso saber olhar para a ma-

deira e aproveitar-lhe as formas naturais. “Quando vou ver as árvores, já vejo as cavernas que ela tem.” Aproveitam-se as ligações do tronco da árvore com uma ranca ou uma raiz.

Depois da madeira no estaleiro, é pôr mãos à obra. “A gente tem um molde e faz caverna por caverna.” Após esse “esqueleto” recortam-se e unem-se todos os pedaços de madeira da proa à popa. Mestre Esteves coloca-lhe um cunho próprio. “A proa era para a malta dormir lá quando andava na apanha do molicho. As emendas das tábuas com o calor abriam e pingava com a chuva. Com a fibra fica tudo vedadinho.”

Pudera a gente de tempos idos ter fibra de vidro quando precisava de passar noites na Ria para apanhar molicho. Mas os tempos mudam! E a mudança traz facilidades e perdas. Quanto tempo mais fica Mestre Esteves a trabalhar? “Até não poder, isso é!” Além dele, há mais dois Mestres em Pardilhó, mas apenas um se dedica ao ofício. “Às vezes boto-me a pensar, tenho um neto, com 18 anos, ensinava-lhe, mas ele não quer saber. Quero que ele seja doutor, mas se soubesse fazer um barco não era tão lindo?”

SINGULARIDADES DO MOLICEIRO

Em forma de meia lua, o barco moliceiro toma este nome por ser utilizado para a apanha do molicho, na zona da Ria de Aveiro. A proa sobreerguida, as cores garridas e a alegre decoração conferem um estilo exótico a este barco, que descende das canoas de tábuas de tipo mesopotâmico. Tem cerca de 15 metros e é construído em madeira de pinho. Os painéis pintados, alusivos a tradições ou com piadas de teor sexual, conferem singularidade ao moliceiro. Para facilitar a apanha do molicho, apresenta costados muito baixos. O fundo é plano e de pequeno calado, para se adaptar às zonas pouco profundas da Ria. A construção é típica desta região, especialmente das zonas de Pardilhó, Murtosa e Ílhavo. A arte de Mestre, construtor de moliceiros, tem sido transmitida através das gerações, mas atualmente está em vias de extinção. Em Pardilhó, existem ainda dois estaleiros, os dos Mestres Esteves e Felisberto, sites respetivamente na Rua do Saltadouro e na Rua das Bulhas. Lá, ainda pode presenciar a singularidade da arte da construção destas embarcações.

Fonte: www.jf-pardilho.pt





CONTACTOS

CHAIRMAN DO PAINEL

António Castro Valente
Email: acastrovalente@gmail.com

SECRETARIADO (CUF-QI)

Diogo Almeida Santos
Email: diogo.santos@cuf-qi.pt

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE AVANCA – PROF. DR. EGAS MONIZ

Rua do Morgado, 120
3860-127 Avanca
Tlf.: 234 850 120
Professora: Alice Fragateiro
Email: fragateiro@megamail.pt

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PARDILHÓ

Rua Padre Garrido, Apt. 8
3869-464 Pardilhó
Tlf.: 234 850 150
Professora: Leontina Pinto
Email: lapp@gmail.com

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ESTARREJA

Rua da Arrotinha, Apt. 25
3820-207 Estarreja
Professor: João Tavares
Email: adjunto1ceb@gmail.com

AIR LIQUIDE

Sociedade Portuguesa do Ar Líquido
Apt 91
3861-208 Estarreja
Tlf.: 234 840 500
Diretor Fabril: Luís Ferreira
Email: luis.ferreira@airliquide.com

APEQ – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DAS EMPRESAS QUÍMICAS

Avenida D. Carlos I, 45-3º
1200-646 Lisboa
Tlf.: 213 932 060
Fax: 213 932 069

Diretora Geral: Lubélia Penedo

Email: lpenedo@apequimica.pt

AQP

Aliada Química de Portugal, Lda
Quinta da Indústria, Beduído
3860-680 Estarreja
Tlf.: 234 810 300

Diretor geral: Alvarim Padilha

Email: alvarim.padilha@cuf-qi.pt

ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DA URBANIZAÇÃO DA PÓVOA DE BAIXO

Rua Quinta da Póvoa,
Urbanização da Póvoa de Baixo
3860 Estarreja
Tlf.: 234 845 385
Representante no PACOPAR: João Vinha
Email: joaovinha1@gmail.com

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE ESTARREJA

Rua Desembargador Correia Pinto
Apt. 76 – 3864-909 Estarreja
Tlf.: 234 842 303
Comandante: Ernesto Rebelo
Email: bvestarreja.comando@mail.telepac.pt

CÂMARA MUNICIPAL DE ESTARREJA

Praça Francisco Barbosa
3864-001 Estarreja
Tlf.: 234 840 600
Presidente: José Eduardo Matos
Email: jose.eduardo.matos@cm-estarreja.pt

CEGONHA – ASSOCIAÇÃO DE DEFESA DO AMBIENTE DE ESTARREJA

Apt. 100 – 3860- 356 Estarreja
Tlf.: 966 551 372
Representante: Miguel Oliveira e Silva
Email: mos@ua.pt

CENTRO DE SAÚDE DE ESTARREJA

Rua Almeida Eça- Teixugeira
3860-335 Estarreja
Tlf.: 234 810 600
Diretor: J. M. Vera Cruz Félix
med.estarreja@ccsestarreja.min-saude.pt
Delegada de Saúde de Estarreja:
Maria Ofélia Almeida
Email: as-estarreja@ccsestarreja.min-saude.pt

CIRES

Apt. 20, Samouqueiro – Avanca
3864-752 Estarreja
Tlf.: 234 811 200
Diretor Técnico: Hélder Paula
Email: helder.paula@cires.pt
Relações com a Comunidade: Paulo Jorge
Email: paulo.jorge@cires.pt

CUF – QUÍMICOS INDUSTRIAIS

Quinta da Indústria – Beduído
3860-680 Estarreja
Tlf.: 234 810 305
Administrador Delegado: João Fugas
Email: joao.fugas@cuf-sgps.pt
Diretor de Projetos:
Diogo Almeida Santos
Email: diogo.santos@cuf-qi.pt

DOW PORTUGAL

Rua do Rio Antuã, nº 1
3860-529 Beduído - Estarreja
Tlf.: 234 811 000
Diretor Geral: Jacint Domenech
Email: jdomenech@dow.com

ESCOLA SECUNDÁRIA DE ESTARREJA

R. Dr. Jaime Ferreira da Silva
3860 – 256 Estarreja
Tlf.: 234 841 704/5
Professora: Rosa Domingues
Email: esc.se@mail.telepac.pt

GNR ESTARREJA

Rua Dr. Pereira de Melo, n.º 188
3860-375 Estarreja
Tlf.: 234 810 690
Comandante: Davide Baptista
Email: baptista.dsr@gnr.pt

CENTRO HOSPITALAR DO BAIXO VOUGA

Av. Artur Ravara
3814-501 Aveiro
Tlf.: 234 378 300
Pedro Almeida
Catarina Resende
Email: sec-geral@hdaveiro.min-saude.pt

SEMA – ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL

R. Dr. Alberto Vidal, 63
3860-368 Estarreja
Tlf.: 234 843 689
Presidente:
José Teixeira Valente
Email: josevalente@sema.pt

TRANSPORTES J. AMARAL

R. Dr. José Justiniano, 195
Apt. 11
3860-371 Estarreja
Tlf.: 234 840 800
Resp. Qualidade,
Ambiente e Segurança:
Maria Manuel Gamelas
Email: maria.gamelas@tja.pt

UNIVERSIDADE DE AVEIRO

Campus Universitário de Santiago
3810-193 Aveiro
Tlf.: 234 370 200
Professora:
Myriam Lopes
Email: myr@ua.pt

WWW.PACOPAR.ORG

Secretariado:
CUF-QI
Tel: 234 810 305
E-mail: info@pacopar.org

