



PRESS MONITORING

Viver Bem

# Relaxar em tensão

Aulas de ioga ajudam a preparar a época de exames com menos stresse

Joana Andrade  
joana.andrade@sol.pt

OS EXERCÍCIOS de ioga são conhecidos por contribuírem para a concentração e o relaxamento. E os estudantes universitários podem agora preparar uma época de exames mais calma com a ajuda do programa 'Yoga e Exames sem Stresse'.

Trata-se de aulas gratuitas de ioga a realizar nos *campus* de algumas universidades, de forma a aumentar o rendimento académico sem 'queimar mais pestanas'. «Ensinamos técnicas de mentalização em que os estudantes projectam de forma positiva os resultados que querem ter», explica Paulo Carvalho, professor de ioga, acrescentando que assim é possível absorver mais matérias

com menos tempo de estudo. «A atenção está centrada num objectivo sem se dispersar noutros temas», diz.

As aulas pretendem melhorar a gestão do stresse durante os exames, ao permitir aos alunos «estudar e trabalhar durante mais tempo e serem mais produtivos».

Durante uma hora e meia, os exercícios vão privilegiar a respiração e as chamadas posições invertidas, que ajudam à descontração. «O segredo do ioga é relaxar em tensão», revela.

Esta iniciativa já existe há cerca de cinco anos e a adesão tem sido sempre grande.

Sem qualquer inscrição prévia ou material especial, basta



ILUSTRAÇÃO OSCAR ROCHA

ter roupa confortável. O Departamento Jovem da Confederação Portuguesa de Yoga convida os alunos e professores das Universidades de Lisboa, Porto, Vila do Conde, Faro, Almada, Aveiro e Leiria a assistir também a uma demonstração desta prática oriental, de nível avançado, onde poderão testemunhar «a flexibilidade ao limite das capacidades físicas».

O ioga é apenas uma das alternativas que os estudantes usam para libertar o stresse das épocas de exame. Duarte Lopes, do gabinete de Desporto da Universidade de Lisboa, garante que são mais de 30 as modalidades por onde podem escolher, «do futsal ao mergulho». Em momento de frequências «há sempre mais procura».

Agenda das aulas

- Lisboa - dias 1. 8. 22 e 29 de Maio, sempre às 10h, no refeitório em frente à Rectoria da Universidade de Lisboa
- Porto - dia 18 de Maio, às 12h30, na Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto
- Vila do Conde - dia 18 de Maio, às 12h, na Escola Superior de Estudos Industriais e Gestão
- Faro - 19 de Maio, às 16h30, na Universidade do Algarve, Campus de Gambelões, 20 de Maio, às 16h30, na Univ. do Algarve, Campus da Penha
- Almada - 22 de Maio, às 18h, no Parque da Paz
- Aveiro - 19 de Maio, às 16h, e 27 de Maio, às 13h, no refeitório da Rectoria da Universidade de Aveiro
- Leiria - 13 de Maio, às 10h, no Instituto Politécnico de Leiria

ASSUNÇÃO CABRAL

CONSULTÓRIO DE ETIQUETA



## A linha vermelha do Metro

Não deveria chamar-se Linha Encarnada, a Linha Vermelha do Metro?

Joaquim de Magalhães

JÁ aqui expliquei que certas palavras, igualmente bem agasalhadas pelos dicionários e pelos idiomas, legítimas e genuínas, têm o seu lugar natural na nossa língua. Servem às vezes, como é o caso, para distinguir estéticas e educações - ou seja, para separarem as classes sociais, independentemente do dinheiro.

Nas educações sofisticadas de famílias mais antigas, com gerações sucessivas de polimento, encarnado e vermelho são sinónimos, que servem para marcar diferenças. Nessas educações diz-se encarnado e identifica-se o vermelho com piroso.

Nem sempre, porém, é assim: os frutos vermelhos são irremediavelmente vermelhos - e só algum *parvenu* desprevenido, a querer subir na

vida sem tino, lhes poderá chamar encarnados. Os dicionários também estabelecem alguma distinção: o encarnado é isso mesmo - encarnado. Já o vermelho significa uma cor mais intensa: «viva, rubra» (dicionário da Sociedade de Língua Portuguesa).

E depois há diferenças de significado óbvias: por exemplo, o vermelho não se associa ao Benfica, mas ao comunismo. Já o comunismo é apenas vermelho e nunca encarnado.

Uma coisa é certa: ninguém imagina uma nova linha de Metro, no tempo do ministro José Frederico Ulrich, chamar-se vermelha. Seria necessariamente encarnada. A Linha Vermelha, de 1996, faz parte da estética de Guterres e dos Governos PS. Poderá, nesse sentido, parecer mais democrático, mas eu estou com o leitor: não me adapto às Linhas Vermelhas.

Envie as suas dúvidas para: assuncao.cabral@sol.pt



GETTY IMAGES

## Obesos com peso ideal

UM ESTUDO concluiu que 43,5% dos portugueses tem excesso de peso. No entanto, mais de metade destas pessoas e um terço dos obesos inquiridos considera ter o peso ideal.

De acordo com o estudo apresentado esta semana, 28% dos obesos admitiram já ter feito dieta contra apenas 15% das pessoas com excesso de peso.

Os dados apurados, através de questões sobre alimentação e actividade física, indicam que 37,5% dos obesos e 15,5% da população com excesso de peso sofrem de hi-

perensão. O estudo afere, ainda, que mais de um terço destes obesos tem elevados níveis de colesterol.

A maioria dos obesos respondeu que conseguir o peso ideal melhoraria a sua qualidade de vida, com um aumento também da sua auto-estima e confiança.

A vida sexual é outra das componentes mais afectadas: 43,6% dos obesos inquiridos consideraram que esta seria melhor se pesassem menos.

Segundo os investigadores, a obesidade é cada vez mais um problema de saúde pública. É a «verdadeira epidemia do século XXI».

## Trocar sem fazer lixo

QUEM tem um CD que já não ouve pode trocá-lo por um livro. Quem tem um livro que já não quer ler pode trocá-lo por um objecto decorativo. No Mercado de Trocas, a decorrer em Oeiras a partir do dia 4 e até 9 de Maio, é possível desfazer-mo-nos do que já não queremos, sem deitarmos para o lixo.

Qualquer pessoa pode dirigir-se ao Jardim Municipal daquela vila levando os extras que

tem em casa para 'vender', em troca de uma moeda simbólica (ou várias, consoante o tipo de objecto). Depois, poderá comprar outra peça disponível.

A ideia faz parte do Roadshow das Cidades Sustentáveis, durante o qual haverá também venda de produtos orgânicos - fruta, azeite, vinho, vinagre, pão, cereais, ovos, feijões ou chocolate - e sessões informativas sobre hortas e jardins biológicos.

Outro dos temas debatidos é dedicado às famílias (sábado, dia 8), que poderão ali aprender boas práticas ambientais. «Saber como reduzir os consumos energéticos, quais os equipamentos de iluminação mais eficientes, como poupar água, como separar os resíduos ou como reduzir a sua produção», exemplifica Raquel Viana, da Câmara Municipal de Oeiras.

Este projecto vai percorrer outros concelhos, como Almada e Ferreira do Alentejo.

Maria Francisca Seabra