

# viver. coimbra

Revista do [forumcoimbra.com](http://forumcoimbra.com)

Número 1 - Fevereiro de 2008



## Paintball em Coimbra

Conheça este desporto e saiba onde o pode praticar

## Um ano no Japão

Um ano de intercâmbio na cidade de Quioto

## Superfícies Comerciais

O que mudou e irá mudar nas médias e grandes superfícies de Coimbra

# Proibido fumar!

- Conheça a nova lei
- Saiba onde se pode ou não fumar

Notícias, desporto, cultura, anúncios, bares, discotecas, eventos, convívios, músicas, cinema, televisão, arte, universidade, fotografia, etc etc etc etc etc....

Tópico	Respostas	Autor	Votos	Última Mensagem
ajuda de assalto [D & página 1 - 2] 1	437	N0B1	4756	30 Jan 2008 11:03 am S042000
Como chegar a Coimbra?	4	João	240	30 Jan 2008 12:24 am S042000
Insultado de direito [D & página 1 - 2] 1	17	liliana	1110	29 Jan 2008 2:02 pm João
Conversal em Coimbra, há algum programa especial? [D & página 1 - 1] 1	48	o5	379	29 Jan 2008 1:07 am S042000
Notícia da semana feita para vós [D & página 1 - 2] 1	14	Fado	486	29 Jan 2008 03:59 pm S042000
Mapas Office Coimbra [D & página 1 - 3, 4, 5] 1	44	20020412	7447	29 Jan 2008 11:07 pm S042000
Hydra Academia [D & página 1 - 12, 13, 14] 1	304	Fado	2180	29 Jan 2008 1:02 am S042000
Associação Coimbra (Linha para low cost)	10	30000	44	28 Jan 2008 11:27 pm S042000
Novas Coimbra Económicas em Coimbra [D & página 1 - 20, 15 - 21] 1	900	João	4340	28 Jan 2008 1:04 am S042000
Desapareceu - Mapas Office Coimbra	4	o5	90	28 Jan 2008 03:04 am João

Tópico	Respostas	Autor	Votos	Última Mensagem
Desamovível: Regras	1622	S042000	1179	31 Jan 2008 10:40 am S042000
Moço Convívio - Palácio's Day - 14 de Fevereiro - Coimbra	0	João	8	29 Jan 2008 10:12 pm S042000
Conversal	1	S042000	87	29 Jan 2008 1:41 am S042000
Insultado de direito???	4	João	444	29 Jan 2008 2:11 am S042000
Conversal em Beira-Mar	4	Fado	447	29 Jan 2008 10:20 pm S042000
Quinta das Filas 2008 - 3 a 10 de Maio	40	Fado	744	29 Jan 2008 10:19 pm S042000
18/20 Jan - Holiday Weekend - Estádio Cidade de Coimbra	4	João	244	29 Jan 2008 10:18 pm S042000
Spring Break Festival	0	S042000	44	28 Jan 2008 1:27 pm S042000
1ª Maratona e 1/2 Maratona de BTT - Beira 18 Novembro 2007 [D & página 1 - 2] 1	24	João	2400	28 Jan 2008 11:49 pm S042000

Tópico	Respostas	Autor	Votos	Última Mensagem
Desamovível: Início de Janeiro [D & página 1 - 2] 2	76	Fado	1549	29 Jan 2008 11:27 am S042000
Desamovível: Início de Janeiro [D & página 1 - 3, 4, 5] 1	48	Fado	2493	27 Jan 2008 2:47 pm S042000
Desamovível: Lançamento dos bares/discotecas	4	Fado	1843	26 Jan 2008 2:06 am S042000
Clube do Fado	14	S042000	1700	26 Jan 2008 10:20 am S042000
Bar da...	28	João	2700	25 Jan 2008 10:06 pm S042000
Quinta dos Tejo Pedreiros	4	Fado	1423	25 Jan 2008 10:06 pm S042000
Casa de Noiva	4	S042000	646	24 Jan 2008 10:06 pm S042000
Valapão no fim de ano [D & página 1 - 10, 11, 12] 1	240	João	1740	23 Jan 2008 05:28 pm S042000
Restaurante para ocasião especial	2	S042000	447	24 Jan 2008 10:06 pm S042000
Bar Club	2	o5	444	24 Jan 2008 10:06 pm S042000
El Dama (Bar - Discoteca)	4	S042000	343	24 Jan 2008 10:06 pm S042000
Bar Club - Abertura à Janeiro [D & página 1 - 1] 1	28	João	1302	24 Jan 2008 10:06 pm S042000
Flores club	4	S042000	646	24 Jan 2008 10:06 pm S042000
L1 Bar	14	Celia	846	23 Jan 2008 10:06 pm S042000
Restaurante Extrajão	2	S042000	174	24 Jan 2008 10:06 pm S042000
Restaurante Japonês [D & página 1 - 2] 1	20	João	646	24 Jan 2008 10:06 pm S042000
Bar Galeria Santa Clara	14	João	1400	24 Jan 2008 10:06 pm S042000
Francoshalet [D & página 1 - 3, 4, 5] 1	48	S042000	1302	24 Jan 2008 10:06 pm S042000
Restaurante	2	Fado	444	24 Jan 2008 10:06 pm S042000
Pub - Fado	28	S042000	646	24 Jan 2008 10:06 pm S042000
Novo Discoteca 5 (Coimbra) [D & página 1 - 3, 10, 11] 1	150	S042000	6000	23 Jan 2008 11:26 am S042000
Chalet Bar	14	S042000	174	23 Jan 2008 11:26 am S042000

www.forumcoimbra.com

# Editorial

## Sobre este projecto:

A revista "Viver Coimbra" é uma publicação electrónica amadora, de distribuição gratuita, criada pela equipa do site forumcoimbra.com. A participação nesta revista está aberta aos utilizadores desse site, que poderão contactar-nos para esse motivo recorrendo ao e-mail colaboradores@vivercoimbra.com

É autorizada (e encorajada) a distribuição desta revista na sua totalidade, seja através de meios impressos ou electrónicos (web, emule, torrent, e-mail, cd-rom, pen drive, etc). Questões adicionais sobre oportunidades de distribuição poderão ser enviadas para distribuicao@vivercoimbra.com

O site forumcoimbra.com foi criado com o objectivo de estabelecer um local de discussão sobre Coimbra, um espaço on-line onde os seus habitantes pudessem trocar opiniões e informações sobre esta cidade - uma comunidade virtual que beneficiasse a comunidade local já existente. Cerca de 3 anos após a sua abertura, e face à dimensão entretanto atingida, decidimos que estava na altura de expandir este projecto. E assim nasceu a revista "Viver Coimbra".

O objectivo desta revista não é o de transmitir as últimas notícias - para isso, Coimbra já está bem servida, quer pelos actuais meios de comunicação social (Diário de Coimbra, As Beiras, A Cabra, Rádio Beira Litoral, etc), quer pelo nosso fórum - um meio muito mais dinâmico que uma revista e que permite uma actualização constante das notícias. O objectivo passa por criar uma publicação diferente do habitual, uma publicação para divulgar, discutir, opinar... acima de tudo, uma publicação que transmita o espírito do fórum: mais do que apenas morar em Coimbra, Viver Coimbra.

**Pedro Amaro**

editor@vivercoimbra.com

<b>Editor:</b>	Pedro Amaro
<b>Redacção:</b>	Manuel Araújo Pedro Amaro
<b>Colaboradores:</b>	Carla Santos Rui Santos
<b>Fotos:</b>	Hélio Varanda João Marques Juliana Oliveira Nuno Figueiredo Nuno Simões
<b>Grafismo:</b>	Pedro Amaro
<b>Contactos</b>	
Website:	www.vivercoimbra.com
Editor:	editor@vivercoimbra.com
Redacção:	redacao@vivercoimbra.com
Correio:	correio@vivercoimbra.com
Distribuição	distribuicao@vivercoimbra.com

## Índice

- **Ficha Técnica (3)**
- **Notícias (4)**
- **Utilidades (5)**
- **Plataforma E-Munícipe (6)**
- **Superfícies Comerciais: mudanças (8)**
- **Ginásio Desportivo de Coimbra (10)**
- **Entrevista com Nuno Figueiredo (12)**
- **Proibido fumar! (15)**
- **Especial: Paintball em Coimbra (22)**
- **Entrevista com Nuno Simões (26)**
- **Fim de ano (30)**
- **Erasmus: Um ano no Japão (31)**
- **Ponte Pedonal (36)**
- **Internet (40)**
- **Versus (42)**

## Apresentada candidatura da Alta Universitária a património da Humanidade



No passado dia 21 de Janeiro foi apresentada a candidatura da Alta Universitária de Coimbra a património da Humanidade da UNESCO, numa cerimónia marcada pela presença do Presidente da República, Cavaco Silva.

Para além do Presidente da República estiveram presentes a ministra da Cultura, Isabel Pires de Lima, o presidente da Câmara de Coimbra, Carlos Encarnação, e o embaixador da UNESCO em Portugal, José Duarte Ramalho.

## A Queima vai mudar

A Queima das Fitas de 2008 irá marcar uma ruptura com as edições anteriores, pois o novo calendário, aprovado em Conselho de Veteranos, introduz mudanças substanciais. Deste modo, a Serenata irá passar para a noite de Sexta para Sábado (3 de Maio). Nesse dia, irá também decorrer a primeira Noite do Parque. O tradicional cortejo será logo no dia seguinte (Domingo, dia 4 de Maio). Os restantes eventos estender-se-ão até dia 10 de Maio, que será a última Noite do Parque (com excepção da Bênção das Pastas, que passa para dia 25).

Noites do Parque	3 de Maio	Serenata às 0h00 – Dia do Antigo Estudante – Noite de Medicina
	4 de Maio	Queima do Grelo às 10h00, Cortejo de tarde – Noite de Direito
	5 de Maio	Récita dos Fitados às 21h00 – Noite de Ciências e Tecnologia
	6 de Maio	Baile de Gala – Noite de Letras
	7 de Maio	Sarau de Gala – Noite de Farmácia
	8 de Maio	Chá Dançante e Chá das Cinco – Noite de Economia
	9 de Maio	Venda da Pasta e Verbena – Noite de Psicologia e Ciências da Educação
	10 de Maio	Garraiada – Noite de Ciências e Desporto
	25 de Maio	Bênção das Pastas

## Alterações nos SMTUC

### Linhas nº 25, 30, 30R, 30T e 40

Devido ao condicionamento de trânsito na Rua Rainha Santa Isabel, motivado pelas obras de saneamento que estão a ser efectuadas na zona, os transportes urbanos encontram-se impedidos de circular nesta via. Este impedimento irá manter-se até 23 de Fevereiro, no período em que as obras estão a ser realizadas (dias úteis, das 8h00 às 18h30). Durante este período, as carreiras irão efectuar as suas paragens em locais provisórios (no sentido de S. Paulo de Frades), devidamente assinalados. A linha nº 40 irá efectuar horário no final da variante de Eiras, após realizar inversão de marcha.

Matos – Eiras”. O percurso que esta carreira percorre entre a Rua Carlos Seixas e a Praça Jorge Anjinho foi alterado, passando a ser mais directo – utiliza a Rua Pedro Álvares Cabral, seguindo-se a Rua Mouzinho de Albuquerque (onde foi colocado um ponto de horário numa nova paragem). Prossegue depois pela Rua de Moçambique, Rotunda das Bandeiras e pela rua de ligação à Praça Jorge Anjinho (onde existe outra nova paragem). O ponto de horário de Monte Romeiras foi transferido para Eiras. Os horários praticados nos antigos pontos são mantidos nos novos.

### Linha nº 6

A Linha nº 6, que liga o Hospital dos Covões aos Hospitais da Universidade, teve os seus pontos de horário alterados junto aos referidos hospitais. Assim, passa a efectuar horário na Rua da Bayer e na Rotunda Mota Pinto (HUC). Devido à mudança para a Rua da Bayer, esta carreira deixará de circular pelo interior da Praça João Serrano, efectuando paragem no mesmo local da Linha nº 14. A actual paragem da Praça João Serrano passa a servir unicamente as Linhas nº 22 e 22F.

### Linha nº 40

A linha nº 40, anteriormente designada “Bairro Norton de Matos – Monte Romeiras”, foi prolongada até Eiras, passando a denominar-se “Bairro Norton de

### Alteração de tarifários

O novo tarifário dos SMTUC começou a ser aplicado no dia 1 de Janeiro deste ano. Os bilhetes pré-comprados no tarifário anterior são válidos até 8 de Fevereiro, inclusive. Entre os dias 1 e 22 de Fevereiro, inclusivamente, os bilhetes do tarifário cessante poderão ser trocados na aquisição de bilhetes do novo tarifário, através da sua entrega e desconto das viagens não realizadas. Esta troca pode ser efectuada nas lojas SMTUC da Portagem, do Elevador do Mercado, de S. José e da Praça da República.

### Bilhetes

3 Viagens	€ 1,90
11 Viagens	€ 6,00
Bilhete Diário	€ 3,00
Bilhete Diário "Família Numerosa"	€ 0,50
Bilhete de Motorista	€ 1,50

### Passes Sociais

Geral	€ 34,00	Mensal - Inclui estacionamento gratuito no Parque do Vale das Flores e nos 3 Parques da Casa do Sal.
Sénior	€ 12,30	Mensal - para maiores de 65 anos
Estudante	€ 22,50	Mensal - Júnior/Campus
Aposentado Municipal	€ 5,50	Mensal
Funcionário Municipal	€ 8,00	Anual
Bimodal (CP/SMTUC)	€ 34,00	Mensal

# Plataforma E-Munícipe

## DESTAQUES



Ao visitar o website da Câmara Municipal de Coimbra, podemos observar na área de destaques um link para a plataforma e-munícipe. Esta plataforma, colocada ao serviço dos coimbricenses em 2006, tem como objectivo recolher opiniões, sugestões e reclamações.

Quase dois anos após a sua activação, já serviu como ponto de partida a cerca de 800 processos – uma média de, aproximadamente, um novo processo por dia. Para a utilizar, apenas temos de nos dirigir a <http://www.cm-coimbra.pt/e-munícipe/> e preencher o formulário que surge.

Neste formulário, deve-se indicar o tipo de pedido que pretendemos realizar (opinião, sugestão ou reclamação), assim como o serviço a que nos dirigimos, seleccionável a partir de uma lista. Segue-se a escolha do assunto, também seleccionável entre assuntos pré-definidos, específicos de cada serviço. Os passos seguintes consistem em redigir a mensagem que pretendemos transmitir, indicar os nossos dados (nome e e-mail são obrigatórios, os restantes são facultativos) e uma password de acesso ao processo. Após o envio da nossa mensagem, recebemos um e-mail de confirmação contendo o número do processo e o link para podermos verificar o seu estado usando a password que indicámos anteriormente. O modo como a resposta é enviada pode variar (contacto pessoal, por telefone, por e-mail, etc), sendo elaborado um

ofício referente à questão que colocámos.

Esta plataforma traz duas importantes vantagens face às opções anteriormente disponibilizadas: facilidade de utilização e eficiência. Todos os serviços principais podem ser contactados a partir do mesmo local: podemos concretizar actividades tão díspares como notificar a Polícia Municipal em relação a um carro abandonado, apresentar uma reclamação ao serviço de Espaços Verdes sobre um

The screenshot shows the 'e-munícipe' web interface. At the top, it says 'Sugestões / Opinião / Reclamação'. Below that, there's a dropdown menu for 'Tipo de pedido\*' set to 'Opinião'. The 'Serviço\*' dropdown is set to 'Divisão de Educação e Ciência', and the 'Assunto' dropdown is set to 'Educação'. There is a large text area for 'Mensagem\*'. Below the message area are input fields for 'Nome\*', 'Telefone', 'Fax', and 'email\*'. There is a checkbox for 'Residente no Município de Coimbra\*'. Below these are fields for 'Password de acesso ao processo' and 'Confirme a password'. At the bottom, there is a CAPTCHA image showing the number '3c030b52' and a text input field for 'Escreva as letras da imagem\*'. There are 'Enviar' and 'Limpar' buttons at the bottom.

\* preenchimento obrigatório

eventual desleixo na manutenção de um parque infantil, contactar o Departamento de Gestão Urbanística e Renovação Urbana para pedir uma certidão ou até mesmo simplesmente avisarmos o serviço de Iluminação Pública que é necessário efectuar a substituição de uma lâmpada num poste da nossa rua, entre muitas outras hipóteses. Deixa assim de ser preciso pesquisar o website da Câmara de modo a obtermos o contacto do ser-

viço que pretendemos (que, muitas vezes, nem sequer está disponível) ou ter de recorrer ao praticamente inútil e-mail de contacto geral.

O aspecto mais negativo reside na eliminação dos processos à medida que vão sendo encerrados, deixando de ser possível consultá-los. Caso pretendamos rever os resultados mais tarde, teremos de guardar todos os contactos e eventuais ofícios recebidos.

Na minha opinião pessoal, estes registos deviam ser mantidos, podendo ser consultados ou alterados mais à frente caso fosse necessário. Afinal, há sempre a hipótese de determinado problema voltar a surgir e contar com o "histórico" de contactos anteriores poderia ser valioso para a sua resolução. ●

*Pedro Amaro*

## Contactando a Câmara...

### Plataforma E-munícipe

Recorri à plataforma e-munícipe para colocar uma questão ao Departamento de Gestão Urbanística e Renovação Urbana. No dia seguinte, um elemento deste serviço deslocou-se a minha casa para responder pessoalmente à questão, assim como esclarecer eventuais dúvidas adicionais que eu pudesse ter. A questão foi também respondida no ofício elaborado para este caso, cuja cópia foi-me enviada por correio.



### E-mail geral@cm-coimbra.pt

Contactei a Câmara de Coimbra por várias vezes recorrendo a esta morada de e-mail, para tratar de diversos assuntos. Nunca recebi qualquer resposta, nem mesmo simplesmente para indicar que tinham recebido a minha mensagem.





## Superfícies comerciais: mudanças

O novo ano trouxe e continuará a trazer várias mudanças nas superfícies comerciais da nossa cidade. O fim do hipermercado Carrefour tem sido a alteração mais falada, mas não é a única.

Em Julho do ano passado, o grupo Carrefour decidiu abandonar Portugal, seguindo a sua política de apenas manter a presença em mercados onde tem uma posição de relevo – o que não acontecia no nosso país. O grupo Sonae (detentor do Continente, Modelo, Worten, Vobis e Sportzone, entre outras superfícies comerciais) avançou para a sua aquisição, num negócio contabilizado em 662 milhões de Euros.

Esta aquisição, no entanto, colocava a Sonae numa posição demasiado privilegiada, pelo que a Autoridade da Concorrência colocou algumas condições para que fosse concretizada. No caso de Coimbra, a Sonae teria de prescindir de um dos espaços comerciais que possuía: Carrefour, Continente ou Modelo (tanto o actual, de Eiras, como o projectado para Condeixa – assim como os espaços adi-

cionais não-alimentares contíguos, num total de 1000 metros quadrados para cada uma das superfícies).

A hipótese Carrefour foi rapidamente colocada de parte: trata-se do maior hipermercado de Coimbra, com 14 mil metros quadrados, estando localizado no maior centro comercial da cidade. Restavam duas hipóteses, ambas com benefícios para a Sonae. Por um lado, a manutenção do Continente permitia à Sonae garantir uma posição de domínio na cidade, possuindo os dois principais hipermercados – deixando como concorrência apenas um Jumbo de reduzidas dimensões. Por outro lado, o Modelo de Eiras localiza-se numa zona em crescimento, onde não há qualquer outra alternativa semelhante para os habitantes.

A escolha da Sonae recaiu na manutenção do Continente, prescindindo de ambos os Modelos (o já existente e o projectado), que serão assim colocados à venda. Também é previsível que as restantes lojas da Sonae existentes no Modelo de Eiras (Delgarden, Modalfa e

Área Saúde) venham a ser incluídas no negócio.

O Continente do Coimbra Shopping manteve-se sem alterações, tendo o Carrefour do Forum Coimbra encerrado no início do ano, para reabrir como Continente no dia 4. A estrutura manteve-se semelhante à do Carrefour, incluindo a continuidade da parte de electrónica (agora sob o nome Worten, mas integrada no hipermercado, tal como acontecia anteriormente). Ocorreu ainda um aumento no número de funcionários nas caixas, de modo a cumprir um dos lemas dos hipermercados Modelo e Continente: se estiverem mais de duas pessoas à nossa frente, é aberta uma nova caixa (um lema que, infelizmente, nem sempre é cumprido).

Os possuidores do Cartão Família, do Carrefour, poderão passar para o cartão equivalente nos hipermercados Modelo e Continente, recebendo uma bonificação de €5. Outra reconhecida vantagem do Carrefour – o posto de abastecimento – também foi mantida. O que não será mantido serão os produtos da marca Carrefour, que serão substituídos pelos equivalentes da marca Continente à medida que o stock vai esgotando. No caso de não existirem produtos equivalentes, é possível sugerir a sua aquisição (que dependerá da quantidade de sugestões realizadas).

## Makro e Staples

O espaço actualmente ocupado pela Makro deverá em breve ser ocupado por uma loja da Leroy Merlin, uma rede de grandes superfícies especializadas na venda de artigos de bricolage, jardinagem, decoração e construção (semelhante à Aki ou Izi). O futuro da Makro ainda é incerto, sendo que a loja deverá ser deslocada, mas ainda não existe qualquer indicação do novo local.

A cadeia de lojas Staples Office Centre, especializada em artigos de escritório, passou também a estar presente em Coimbra. Localizado na zona da Pedrulha, próximo do posto de abastecimento da BP, este espaço abriu no dia 26 de Janeiro. Durante os primeiros dias (até 5 de Fevereiro), os consumidores poderão beneficiar de várias promoções especiais de abertura. ●

Pedro Amaro





## Ginásio Desportivo de Coimbra

No final da Primavera, com a proximidade do Verão e das idas à praia, costuma ocorrer uma corrida aos ginásios para perder aqueles quilos em excesso que foram ganhos durante o resto do ano. Para conseguir resultados consistentes, no entanto, esta “febre” de exercício que dura algumas semanas é praticamente irrelevante, pois uma boa forma física deve ser mantida durante o ano inteiro – inclusivamente no Inverno, quando estamos mais distantes dos quentes dias de praia. Por este motivo, e mesmo ainda estando longe do Verão, vamos levar os nossos leitores a uma visita ao Ginásio Desportivo de Coimbra.

Localizado no Centro Comercial Primavera, no piso -1, o Ginásio Desportivo de Coimbra (GDC) é um dos mais emblemáticos e conhecidos ginásios da cidade, comemorando este ano o seu 20º aniversário. O espaço que ocupa foi integralmente remodelado em 2006, após uma mudança de gerência.

As actividades disponíveis estão divididas em dois grupos: treino individual e aulas de grupo. O treino individual passa por exercícios de musculação e/ou cardio-fitness, que podem ser realizados recorrendo às máquinas existentes no ginásio. Embora o utilizador possa treinar livremente, tem ao seu dispor um instrutor que, após realizar uma avaliação física (oferecida na inscrição), irá estabelecer um programa de treinos pessoal onde serão indicados os exercícios a realizar. Os instrutores também se mantêm atentos durante o treino, estando disponíveis para auxiliar ou efectuar correcções quando necessário. Em relação às aulas, existem várias disponíveis: step, dança, yoga, kickboxing, body pump, body combat, etc. Estas aulas têm horário e duração fixa, podendo ser uma boa escolha quando a disponibilidade para praticar exercício é limitada ou para complementar o treino individual.

Após passarmos algum tempo no ginásio,

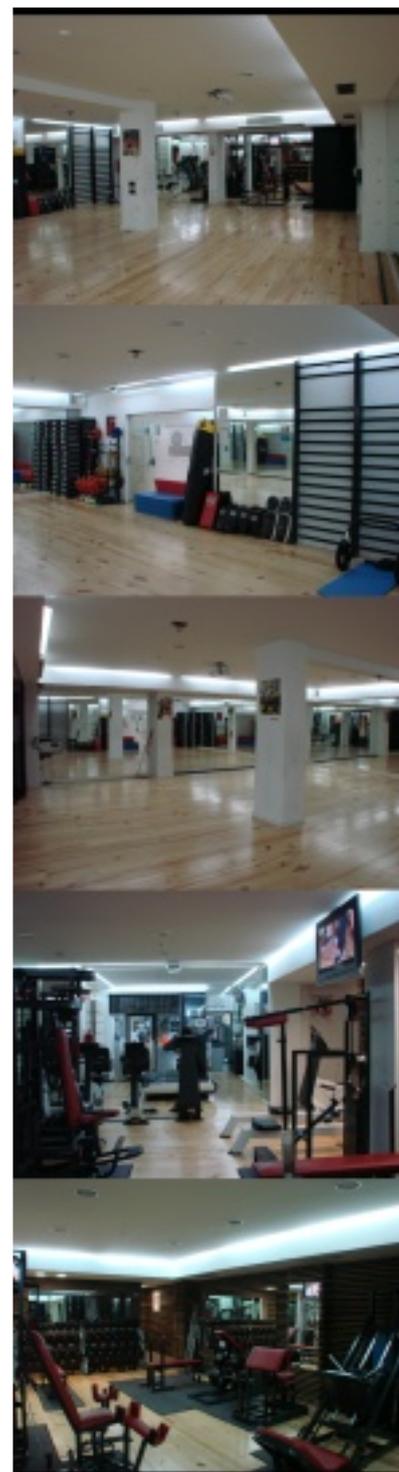
há dois aspectos que sobressaem. Pela positiva, surge o bom ambiente que se vive durante os treinos. A simpatia e disponibilidade dos elementos do ginásio é complementada pelo apoio fornecido pelos utilizadores mais antigos, contribuindo para uma fácil adaptação aos treinos. Os vários eventos regularmente organizados (jantares, por exemplo) contribuem também para criar um espírito mais familiar, tornando mais agradável o tempo passado no ginásio. Pela negativa, no entanto, há a dimensão reduzida do ginásio. Apesar de as obras de remodelação terem permitido criar um espaço mais organizado, visualmente mais atraente e mais aberto, nas horas mais concorridas (entre as 18h e as 20h) realizar certos exercícios pode tornar-se um pouco complicado. É uma questão bastante difícil de resolver, pois o espaço que o ginásio ocupa actualmente já está aproveitado ao máximo, ficando apenas a possibilidade de expansão – algo que o proprietário, Nuno Figueiredo, gostaria de fazer, mas que não tem sido possível devido à indisponibilidade de espaço adicional no centro comercial. Está, no entanto, a ser ponderada a hipótese de obter esse espaço noutra local, funcionando em conjunto com o ginásio.. Deste modo, para

quem gosta de treinar com bastante espaço à sua volta, é aconselhável ir mais cedo. Este facto, no entanto, acaba também por contribuir para o já mencionado ambiente familiar, pois o maior número de pessoas presentes nas horas mais complicadas facilita o convívio.

Para além das actividades desportivas, é também possível adquirir no ginásio suplementos alimentares – desde barras proteicas até bebidas desportivas, passando por outros suplementos regularmente usados por desportistas. Esta opção está disponível tanto para os utilizadores do ginásio, como para aqueles que não o frequentam, bastando dirigir-se à recepção.

Em conclusão, o GDC não surge como alternativa aos health clubs, que disponibilizam vários serviços adicionais (sauna e jacuzzi, por exemplo), mas o seu ambiente familiar, localização central e proximidade de vários locais de estacionamento (pago e gratuito) contribuem para que seja uma boa solução para quem dispensa essas actividades e pretenda um ginásio onde possa praticar exercício físico com regularidade. ●

*Pedro Amaro*



## Primeiros passos

Caso se opte pelo treino individual, os primeiros passos no ginásio serão dados na companhia do instrutor, que irá indicando e demonstrando os exercícios a realizar. Estes primeiros exercícios irão servir como adaptação à prática de desporto, permitindo também analisar a forma física nesse momento – análise essa que deve ser complementada com a realização de um primeiro teste físico, incluído no valor da inscrição. Após esta adaptação, o instrutor irá construir um plano de treinos personalizado para o utilizador seguir. À medida que se progride, este programa de treinos vai sendo modificado, de modo a ajustar-se às mudanças que vão ocorrendo na forma física. Se a opção for para as aulas de grupo, basta apresentar-se na aula e seguir as indicações do professor, que geralmente dará uma atenção especial aos novos alunos, para que estes se ambientem melhor.

## Entrevista com Nuno Figueiredo Ginásio Desportivo de Coimbra

### Como apresentarias o ginásio a quem ainda não o conhece?

O Ginásio Desportivo de Coimbra (GDC) é um ginásio que se apresenta com um espírito familiar que se encaixa no conceito de lar onde todos os clientes encontram não só um ambiente descontraído e confortável, como um conjunto de modalidades e horários adaptáveis ao seu gosto e ao seu estilo de vida.

### Quais consideras ser as características que mais o distinguem?

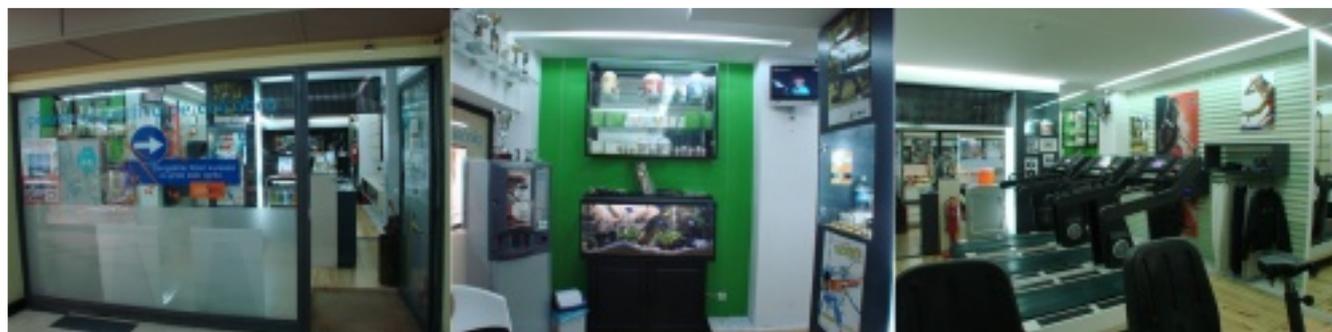
Eu diria que o GDC se define por uma estrutura física onde toda a sua decoração tem como tema principal o Zen, através do equilíbrio dos quatro elementos: Água, Terra, Fogo e o Ar. A Água aqui simbolizada por um aquário, com

### Quais as modalidades/actividades mais populares?

Isso vai variando com as modas, como tudo na vida. Entre AeroLocal, Ballet Infantil, Body Combat, Dance, GAP, Kickboxing, Seniores, Step, etc, diria que se destacam todas. Todas têm a sua importância, a sua finalidade e um alvo específico a conquistar. O cardiofitness, por ser a mais flexível em relação ao horário, pode ser sempre uma boa aposta.

### Que recomendarias a quem pretende inscrever-se?

Para aproveitar bem todo o espírito que se sente no ginásio e, principalmente, para se divertirem a fazer exercício físico com a ajuda da nossa equipa...



Ciclideos Africanos, mostrando serenidade e ao mesmo tempo desafiando à convivência entre todos os utentes através da variedade contrastante das cores vivas de cada peixe. A Terra é mostrada através de pedras brancas, distribuídas pelo chão, convidando as pessoas a entrar num ambiente caloroso e desinibido. A referência ao elemento Fogo está, com toda a sua força, nos estofos das máquinas num tom avermelhado. Por último, mas não menos importante, temos o Ar, apelando à saúde física e mental, com uma iluminação e meios de ventilação apropriados.

A outra grande aposta, de importância relevante e onde se pode mostrar a diferença, está na escolha da equipa de trabalho para a qual se seleccionaram instrutores de elevada qualidade nas respectivas áreas.

### Começaste por ser um utilizador normal do ginásio e acabaste por adquiri-lo e renová-lo. Porque é que tomaste essa decisão?

Como cliente do ginásio e apreciando o ambiente que se vivia, fui conhecendo toda a sua história. Encantado pelo facto de ser o primeiro ginásio a abrir em Coimbra, em 1988, e pelas modalidades que foi acolhendo ao longo dos tempos, cativando pessoas tão diferentes e tão iguais, achei que devia ajudar a manter vivo o espírito do GDC, mas agora de cara lavada. A grande mudança inicia-se pela inovação das infra-estruturas, dando origem a um novo conceito de espaço, tentando contrariar o problema geral dos ginásios que é a falta de retenção dos seus clientes.

E claro está, quem não gosta de um bom desafio?



## Por vezes são organizadas algumas actividades "extra-ginásio". Podes falar-nos um pouco sobre essas ocasiões?

São eventos abertos a todos, clientes, amigos, simpatizantes e funcionários, que têm o intuito de permitir a possibilidade para todos se conhecerem melhor proporcionando bons momentos. Desde as descidas do rio, as caminhadas, o paintball, os jantares das épocas festivas, Natal, Carnaval e início de época tudo serve para dar uma boa risada, conciliando sempre momentos de lazer com actividade física.

## Quais os planos para o futuro?

Tentar fazer algumas parcerias e protocolos com outras empresas para podermos alargar as nossas ofertas. Neste momento já está celebrado um protocolo, com a Beauty Stetil e Spa de Coimbra, permitindo condições vantajosas a utentes de ambos os espaços. Está ainda para arrancar, brevemente, um outro, com o Clube Náutico Académico para que os clientes do ginásio possam usufruir, sem terem de pagar mais por isso, de aulas de natação com acompanhamento apropriado e aulas de Hidroginástica.

## Como vêes a abertura em Coimbra de health clubs no género do Holmes Place?

Penso que é sempre positivo, porque a concorrência é sempre salutar, para além de

que alerta e incentiva à necessidade de praticar exercício físico. Sendo realista, eu sei que não consigo fazer concorrência directa, e não é essa a minha intenção, os conceitos são totalmente distintos. Não esquecendo que em grandes superfícies o conceito de "família" se perde... e esse pode ser um trunfo para nós.

## A Câmara Municipal tem organizado algumas actividades desportivas, para incentivar a prática regular de desporto. Consideras que são suficientes?

A Câmara Municipal tem tido algumas iniciativas, mas a meu ver são muito poucas e não vão ao encontro do que os munícipes precisam. Para além de que há sempre a falta de conhecimento antecipado da realização das mesmas o que diminui o seu possível êxito. Um exemplo: houve em Dezembro a realização do campeonato do Mundo de Kickboxing em Coimbra e do qual só se falou no fim.

## O governo baixou recentemente o IVA dos ginásios para 5%. Achas uma boa decisão ou trata-se apenas de uma medida de "fachada", sem grande impacto? Que mais farias?

Essa é uma medida muito importante e com impacto para os ginásios, porque todas as pessoas deviam fazer exercício físico para poderem melhorar a sua condição física tendo assim mais saúde. A conjectura actual, como

todos sabemos, não está fácil e essa alteração vai reflectir-se no preço final pago pelo consumidor. No nosso caso em particular é entendida como uma maneira para não termos que aumentar os preços, e como todos sabemos nos últimos anos tem havido subidas sucessivas que não só não se reflectiram nas mensalidades deste ginásio como todas foram suportadas pela empresa (os preços já não sofriam alterações há três anos). Podemos, assim, com esta alteração reorganizar as contas, aplicando esse diferencial para a melhoria das condições. O consumidor é beneficiado, através do surgimento de novas práticas e dos protocolos efectuados: a possibilidade de frequentar as aulas de natação, por exemplo.

Outra medida que devia ser implementada e que seria certamente muito apreciada é a possibilidade das facturas de actividades desportivas poderem entrar no IRS, porque o desporto e a actividade física são benéficos

para a saúde e permitem melhorar as condições de vida.

### Que mais gostas em Coimbra?

O espírito estudantil que se sente na cidade a cada novo ano lectivo.

### E quais os aspectos mais negativos?

Os aspectos mais negativos são a falta de espaços verdes, de espaços culturais, o que se contradiz com uma cidade de estudantes onde o conhecimento e a cultura devem ser os pilares do seu desenvolvimento. Mas também o facto de ser uma cidade pouco industrializada.

### Que mudarias na cidade?

A cidade tem ainda algumas vertentes por explorar, como é o caso do nosso Rio Mondego e das suas margens. O seu aproveitamento na ordem do lazer e de competições desportivas necessita de maior dedicação por parte das entidades promotoras. ●

Telefone: 239484243 ● Telemóvel: 917003260 ● E-Mail: ginasiocoimbra@gmail.com

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Cardio/Musc	9:00 / 22:30	9:00 / 22:30	9:00 / 21:00	9:00 / 22:30	9:00 / 21:00	9:45 / 19:30
9:30/10:20	Yoga Pilates	FFP (9h00)		FFP (9h00)	Yoga Pilates	Ballet (9h45)
10:30/11:20	Seniores		Séniores		Séniores	Ballet (10h35)
11:20/12:10		Kickboxing (11h00)		Kickboxing (11h00)		
12:10/13:00						Kickboxing
13:10/14:00	Body Combat		Body Combat		Step/GAP	
<b>Encerra para almoço</b>						
15:00/16:20						
16:30/17:20	Kickboxing (17h00)					
17:30/18:20		Kickboxing	Localizada		Localizada	Body Pump
18:30/19:20	Dance	Body Combat	Dance	Body Combat	Dance	
19:20/20:10	AeroLocal	GAP	AeroLocal	GAP	AeroLocal	
20:10/21:00	Step	Body Pump	Step	Body Pump	Step	<b>Encerra às 19h30</b>
21:00/21:50	Ventre	FFP	Yoga	Kickboxing	Yoga	
21:50/22:40						
<b>O Ginásio encontra-se aberto aos feriados com o seguinte horário: 10:30 às 13:00 e 16:00 às 21:00</b>						

Jóia: €28 ● 1x/semana: €20 ● 2x/semana: €32 ● 3x/semana: €35 ● Livre Trânsito: €42

## OFERTA

### Primeira Aula Grátis + Jóia de Inscrição

(mediante apresentação deste cupão ou menção deste artigo)



# **Proibido fumar!**

**A nova lei anti-tabaco tem sido um dos temas mais “quentes” do fórum neste início de ano. Inicialmente bem-vinda, as suas muitas falhas têm dificultado a implementação.**

## Fum adores

### Bares

4Ever Bar City  
AAC  
Bugatti Bar  
Calhabar  
Clube de Rugby  
Delight  
Galeria Bar Santa Clara  
Go Between  
Irish  
Moelas  
New on the rocks  
Noites Longas  
Quebra-Costas  
Shmoo  
Sjoelback  
Sports Caffé  
Tapas  
Tuareg  
Xuven

### Cafés

Avenida  
Avis  
Bikini  
Bossa Nova  
D. João  
General  
Samambaia  
São José  
São Marcos  
São Paulo  
Velha Academia

### Discotecas

Ar de Rato  
El Divino  
Três Pinheiros

### Restaurantes

Aviz  
Pharmácia  
Portugália  
Praça do Marisco  
Nacional  
Rui dos Leitões  
Taberna do Parque  
Via Lusitânia  
Viela

## A nova lei anti-tabaco

Até 1 de Janeiro de 2008, fumar era considerado um direito dos fumadores. A partir desse dia, no entanto, ocorreu uma mudança de paradigma: fumar passou a ser considerado um acto que prejudica a saúde de terceiros. Deste modo, em vez de existir o direito de fumar para os fumadores, passou a existir para os não-fumadores o direito de não ser prejudicado por quem fuma.

A lei que foi aprovada, no entanto, acabou por não agradar a quase todos. Os que defendem o direito de fumar consideram que estão a ser discriminados e têm realizado várias pressões para que a lei seja alterada. Quem defende a proibição sente-se desiludido pela permissividade da lei, que passou de uma proibição total na sua forma inicial para uma proibição com várias excepções na versão aprovada.

As excepções que foram adicionadas acabaram por contribuir

para descredibilizar a lei, pois a sua indefinição faz com que seja difícil aplicá-la. Por exemplo, é permitido que espaços com dimensão inferior a 100 metros quadrados possam permitir fumadores, desde que possuam sistemas de extracção de ar adequados – só que a lei não define que sistemas são esses nem como avaliar correctamente se são adequados. Isto tem dois efeitos: por um lado, há proprietários de estabelecimentos que pretendem mantê-los para fumadores e estão a realizar investimentos avultados para instalar estes sistemas, sem saber se são adequados; por outro, há aqueles que não fazem qualquer investimento e, apesar de claramente não terem condições para ter um estabelecimento para fumadores, colocam o dístico azul. Esta situação acabou por piorar quando, num esclarecimento fornecido posteriormente, foi indicado que, nesta primeira fase, as empresas que instalam os equipa-

## Linha Saúde

# 808 24 24 24

(custo de chamada local)

Questões sobre a nova lei anti-tabaco podem ser colocadas directamente à Direcção Geral de Saúde através deste número

## Este tema está a ser discutido no fórum, na secção Bares/Discotecas/Restaurantes:

- Tópico Inamovível "No Smoke Zones" (lista actualizada de locais para não-fumadores)
- Tópico Inamovível "Smoke Zones" (lista actualizada de locais para fumadores)
- Tópico "No Smoke Zone" (discussão sobre a lei)

### Não-Fumadores

#### Bares

After-Hours  
Bar das Matemáticas  
Bigorna

#### Cafés

Académico  
Arco-Íris  
Atenas  
Café do Reis  
Cartola  
Marisol  
Metropolis  
Monac  
Mongas  
Porcalhota  
Porcelicas  
Santa Cruz  
Tetris  
Trianon  
Tropical  
Vasco da Gama  
Vénus  
Vitrine

#### Restaurantes

Amnésia  
Brasília  
Casa dos Crepes  
Colher de Pau  
Dom Espeto  
Itália  
Kirsh  
Manuel Júlio  
Munich  
Munich 2  
Napolitano  
O Serenata  
Pharmácia  
Prazeres da Carne  
Stadium Buffet  
Tasquinha do João  
Telheiro

mentos são também aquelas que os certificam. Logo, provavelmente teremos muitos equipamentos de qualidade inferior a ser certificados, pois essa tarefa não foi entregue a uma entidade idónea.

Os problemas que afectam esta lei não se ficam por aqui. Para além da indefinição inicial, várias polémicas têm surgido com o passar dos dias. Logo nas primeiras horas da nova lei surgiu uma: o inspector-geral da ASAE foi fotografado a fumar num casino. Apesar de estes caírem na definição de dois tipos de locais onde é proibido fumar (locais fechados de utilização colectiva e locais de trabalho), foi mais tarde indicado que poder-se-ia fumar nos casinos devido à contradição da nova lei com a lei do jogo (que permite delimitar zonas para fumadores).

Devido a esta questão, foi posteriormente indicado pela Direcção Geral de Saúde que era permitido também fumar em discotecas, devido a estas equiparem-se a locais de diversão. O artigo que regulava esta excepção acabava também por inutilizar quase toda a lei anti-tabaco, pois autorizava fumar em vários outros locais onde anteriormente não era permitido: centros comerciais, locais de trabalho, aeroportos e estações ferroviárias, por exemplo. Pouco depois, a Direcção Geral de Saúde acabou por voltar atrás, recusando conferir às discotecas o

mesmo estatuto que tinha sido conferido aos casinos. Todas estas indefinições e polémicas têm servido apenas para fragilizar a lei, levando a que esta comece a ser ignorada.

Uma ronda pelos estabelecimentos de Coimbra revela os problemas trazidos por esta situação. Muitos dos que inicialmente aderiram à proibição exibindo o dístico vermelho acabaram mais tarde por mudar para o dístico azul, que indica um espaço onde são permitidos fumadores. Em alguns casos, no entanto, esta alteração não veio acompanhada de melhorias na ventilação, pelo que existem espaços para fumadores que não têm quaisquer condições para tal.

#### Que futuro?

As complicações que esta lei teve à nascença poderão vir a ser parcialmente resolvidas no futuro. Quando a lei começar a ser aplicada na totalidade, no próximo ano, a ASAE deverá começar a fazer verificações da qualidade do ar – embora os níveis mínimos ainda não estejam definidos. Com estas verificações, é previsível que vários locais que actualmente são para fumadores comecem a mudar para não-fumadores. No entanto, as múltiplas excepções criadas poderão dificultar essa tarefa. ●

*Pedro Amaro*

## Com dúvidas sobre a lei...?

### Porque existe?

Esta lei foi criada para estabelecer o direito de protecção contra os riscos de saúde provocados pelo fumo do tabaco e para estabelecer o dever de não poluir o ar em ambientes fechados.

### Quais os locais onde é proibido fumar?

É proibido fumar nos serviços da Administração Pública, estabelecimentos de saúde, estabelecimentos de ensino, locais de trabalho, meios de transporte, centros comerciais, estabelecimentos de restauração (incluindo bares e discotecas), museus, bibliotecas, salas de espectáculo, recintos desportivos fechados, aeroportos, estações ferroviárias, marítimas e fluviais, recintos de feiras e exposições, locais para menores de 18 anos, parques de estacionamento cobertos e outros locais de atendimento directo ao público.

### Há excepções?

Sim, há excepções. No entanto, elas apenas poderão ser aplicadas em locais indicados na lei e que cumpram as seguintes condições:

- possuam sinalização visível e adequada (dísticos azuis);
- estejam fisicamente separados das restantes instalações ou, em alternativa, possuam um dispositivo de ventilação ou outro, autónomo, que impeça o fumo de se espalhar às áreas contíguas;
- tenham garantida ventilação directa para o exterior, através de um sistema de extracção de ar que proteja os clientes não-fumadores e os trabalhadores dos efeitos do fumo.

### Quais são as excepções nos estabelecimentos de restauração?

Nos estabelecimentos de restauração e bebidas (o que inclui bares, disco-

tecas e similares), com área para o público inferior a 100 metros quadrados, o proprietário pode optar por estabelecer a permissão de fumar, caso cumpra os 3 pontos mencionados anteriormente – acrescente-se ainda que, sempre que possível, devem existir áreas separadas para fumadores e não-fumadores.

Caso a área seja superior a 100 metros quadrados, podem ser criadas áreas para fumadores até um máximo de 30% do total da área disponível ao público. Em alternativa, caso os locais para fumadores estejam fisicamente separados do restante espaço, este máximo pode chegar aos 40%. Estas áreas não podem abranger locais destinados exclusivamente aos funcionários ou onde estes tenham de trabalhar em permanência. Devem também ser cumpridas as 3 condições mencionadas na questão anterior.

Nos estabelecimentos hoteleiros e outros empreendimentos turísticos com alojamento, podem ser reservados andares, unidades de alojamento ou quartos para fumadores, desde que não ultrapassem 40% do espaço total do empreendimento. Tal como com todas as outras excepções, devem cumprir as 3 condições mencionadas anteriormente.

### O que fazer quando há infracções?

Quando ocorrem infracções à proibição de fumar, os responsáveis pelo estabelecimento devem indicar aos fumadores que não é permitido fumar. Caso estes insistam em desrespeitar a lei, deve ser chamada a polícia.

Os clientes têm também o direito de ver cumprida a lei. Caso considerem que não está a ser, podem apresentar reclamação por escrito no Livro de

Reclamações desse estabelecimento ou remetê-la para a Autoridade para a Segurança Alimentar e Económica (ASAE). Em alternativa, podem também telefonar para o 808 24 24 24 (custo de chamada local) de modo a serem aconselhados nesse momento.

### Quem fiscaliza o cumprimento da lei?

O cumprimento da lei é fiscalizado pelas autoridades policiais e pela ASAE.

### Qual o valor das multas em caso de incumprimento?

50 a 750 euros para quem opte por fumar em locais proibidos. 50 a

1000 euros para os responsáveis dos estabelecimentos que não notifiquem os fumadores e, caso estes insistam, não chamem a polícia. 2500 a 1000 euros para os responsáveis de estabelecimentos que não cumpram as condições estabelecidas para as excepções ou que não afixem a sinalização adequada.

*Texto redigido com base em Informação fornecida pela Direcção Geral de Saúde.*

*Para esclarecimentos adicionais, os utilizadores podem contactar o 808 24 24 24 (custo de chamada local)*

## Dísticos

Quer se trate de um espaço para não-fumadores ou para fumadores, pelo menos um destes dísticos deverá estar presente, de forma claramente visível. Em caso de incumprimento, o dono do estabelecimento poderá incorrer numa sanção entre 2500 e 10000 euros.



## Texto integral dos Artigos 4º e 5º

### Lei n.º 37/2007 de 14 de Agosto

Aprova normas para a protecção dos cidadãos da exposição involuntária ao fumo do tabaco e medidas de redução da procura relacionadas com a dependência e a cessação do seu consumo.

#### Artigo 4.º - Proibição de fumar em determinados locais

1 — É proibido fumar:

- a) Nos locais onde estejam instalados órgãos de soberania, serviços e organismos da Administração Pública e pessoas colectivas públicas;
- b) Nos locais de trabalho;
- c) Nos locais de atendimento directo ao público;
- d) Nos estabelecimentos onde sejam prestados cuidados de saúde, nomeadamente hospitais, clínicas, centros e casas de saúde, consultórios médicos, postos de socorros e outros similares, laboratórios, farmácias e locais onde se dispensem medicamentos não sujeitos a receita médica;
- e) Nos lares e outras instituições que acolham pessoas idosas ou com deficiência ou incapacidade;
- f) Nos locais destinados a menores de 18 anos, nomeadamente infantários, creches e outros estabelecimentos de assistência infantil, lares de infância e juventude, centros de ocupação de tempos livres, colónias e campos de férias e demais estabelecimentos similares;
- g) Nos estabelecimentos de ensino, independentemente da idade dos alunos e do grau de escolaridade, incluindo, nomeadamente, salas de aula, de estudo, de professores e de reuniões, bibliotecas, ginásios, átrios e corredores, bares, restaurantes, cantinas, refeitórios e espaços de recreio;
- h) Nos centros de formação profissional;
- i) Nos museus, colecções visitáveis e locais onde se guardem bens culturais classificados, nos centros culturais, nos arquivos e nas bibliotecas, nas salas de conferência, de leitura e de exposição;
- j) Nas salas e recintos de espectáculos e noutros locais destinados à difusão das artes e do espectáculo, incluindo as antecâmaras, acessos e áreas contíguas;
- l) Nos recintos de diversão e recintos destinados a espectáculos de natureza não artística;
- m) Nas zonas fechadas das instalações desportivas;
- n) Nos recintos das feiras e exposições;
- o) Nos conjuntos e grandes superfícies comerciais e nos estabelecimentos comerciais de venda ao público;
- p) Nos estabelecimentos hoteleiros e outros empreendimentos turísticos onde sejam prestados serviços de alojamento;
- q) Nos estabelecimentos de restauração ou de bebidas, incluindo os que possuam salas ou espaços destinados a dança;
- r) Nas cantinas, nos refeitórios e nos bares de entidades públicas e privadas destinados exclusivamente ao respectivo pessoal;
- s) Nas áreas de serviço e postos de abastecimento de combustíveis;
- t) Nos aeroportos, nas estações ferroviárias, nas estações rodoviárias de passageiros e nas gares marítimas e fluviais;
- u) Nas instalações do metropolitano afectas ao público, designadamente nas estações terminais ou intermédias, em todos os seus acessos e estabelecimentos ou instalações contíguas;
- v) Nos parques de estacionamento cobertos;
- x) Nos elevadores, ascensores e similares;
- z) Nas cabinas telefónicas fechadas;
- aa) Nos recintos fechados das redes de levantamento automático de dinheiro;
- ab) Em qualquer outro lugar onde, por determinação da gerência ou de outra legislação aplicável, designadamente em matéria de prevenção de riscos ocupacionais, se proíba fumar.

2 — É ainda proibido fumar nos veículos afectos aos transportes públicos urbanos, suburbanos e interurbanos de passageiros, bem como nos transportes rodoviários, ferroviários, aéreos, marítimos e fluviais, nos serviços expressos, turísticos e de aluguer, nos táxis, ambulâncias, veículos de transporte de doentes e teleféricos.

## Artigo 5.º - Excepções

1 — Sem prejuízo do disposto na alínea d) do n.º 1 do artigo anterior, podem ser criadas áreas exclusivamente destinadas a pacientes fumadores em hospitais e serviços psiquiátricos, centros de tratamento e reabilitação e unidades de internamento de toxicodependentes e de alcoólicos desde que satisfaçam os requisitos das alíneas a), b) e c) do n.º 5.

2 — Sem prejuízo do disposto no artigo anterior, podem ser criadas nos estabelecimentos prisionais unidades de alojamento, em celas ou camaratas, para reclusos fumadores desde que satisfaçam os requisitos das alíneas a), b) e c) do n.º 5, sendo ainda admitido fumar nas áreas ao ar livre.

3 — Nos locais mencionados nas alíneas a), b), c), d), e), h), i), j), l), m), n), o), p), q), r) e t) do n.º 1 do artigo anterior, bem como nos locais mencionados na alínea g) do n.º 1 do artigo anterior que integrem o sistema de ensino superior, é admitido fumar nas áreas ao ar livre.

4 — Nos locais mencionados na alínea s) do n.º 1 do artigo anterior é admitido fumar nas áreas ao ar livre, com excepção das zonas onde se realize o abastecimento de veículos.

5 — Nos locais mencionados nas alíneas a), b), e), j), l), n), o), p) e t) do n.º 1 do artigo anterior, bem como nos locais mencionados na alínea g) do n.º 1 do referido artigo que integrem o sistema de ensino superior e nos locais mencionados na alínea h) do n.º 1 do mesmo artigo que não sejam frequentados por menores de 18 anos, pode ser permitido fumar em áreas expressamente previstas para o efeito desde que obedeçam aos requisitos seguintes:

a) Estejam devidamente sinalizadas, com afixação de dísticos em locais visíveis, nos termos do disposto no artigo 6.º;

b) Sejam separadas fisicamente das restantes instalações, ou disponham de dispositivo de ventilação, ou qualquer outro, desde que autónomo, que evite que o fumo se espalhe às áreas contíguas;

c) Seja garantida a ventilação directa para o exterior através de sistema de extracção de ar que proteja dos efeitos do fumo os trabalhadores e os clientes não fumadores.

6 — Nos locais mencionados na alínea q) do n.º 1 do artigo anterior com área destinada ao público inferior a 100 m<sup>2</sup>, o proprietário pode optar por estabelecer a permissão de fumar desde que obedeça aos requisitos mencionados nas alíneas a), b) e c) do número anterior.

7 — Nos locais mencionados na alínea q) do n.º 1 do artigo anterior com área destinada ao público igual ou superior a 100 m<sup>2</sup> podem ser criadas áreas para fumadores, até um máximo de 30 % do total respectivo, ou espaço fisicamente separado não superior a 40 % do total respectivo, desde que obedeçam aos requisitos mencionados nas alíneas a), b) e c) do n.º 5, não abranjam as áreas destinadas exclusivamente ao pessoal nem as áreas onde os trabalhadores tenham de trabalhar em permanência.

8 — Nos locais mencionados na alínea p) do n.º 1 do artigo anterior podem ser reservados andares, unidades de alojamento ou quartos para fumadores, até um máximo de 40 % do total respectivo, ocupando áreas contíguas ou a totalidade de um ou mais andares, desde que obedeçam aos requisitos mencionados nas alíneas a), b) e c) do n.º 5.

9 — Sem prejuízo do disposto no n.º 2 do artigo anterior e das limitações constantes dos regulamentos emitidos pelas empresas transportadoras ou pelas capitánias de portos, é permitido fumar nas áreas descobertas nos barcos afectos a carreiras marítimas ou fluviais.

10 — Sem prejuízo do disposto no n.º 6, a opção pela permissão de fumar deve, sempre que possível, proporcionar a existência de espaços separados para fumadores e não fumadores.

11 — A definição das áreas para fumadores cabe às entidades responsáveis pelos estabelecimentos em causa, devendo ser consultados os respectivos serviços de segurança, higiene e saúde no trabalho e as comissões de segurança, higiene e saúde no trabalho, ou, na sua falta, os representantes dos trabalhadores para a segurança, higiene e saúde no trabalho.



## Especial: Paintball em Coimbra



Paintball é um desporto em que os seus participantes tentam eliminar os adversários, atingindo-os com esferas de tinta (denominadas “paintballs”), disparadas por armas que recebem o nome de “marcadores”. Existem vários modos de jogo, podendo ser disputado ao ar livre (mais comum) ou como desporto indoor.

Criado em 1981, o paintball evoluiu bastante desde o seu início. No primeiro jogo foram usados marcadores criados para marcar árvores à distância. Cada marcador possuía apenas 10 esferas e, após cada disparo, tinha de ser recarregado manualmente. Para se protegerem do impacto das esferas, os participantes apenas possuíam simples óculos de protecção.

Hoje em dia, mais de 25 anos após o início deste desporto, existe toda uma indústria dedicada apenas ao paintball. Os marcadores actuais levam geralmente 200 esferas, podendo disparar em modo semi-automático ou automático. Por mo-

tivos de segurança, a velocidade a que as esferas são disparadas é limitada, de modo a minimizar a força do impacto. Para proteger o utilizador, existe todo um leque de equipamentos de segurança, desde máscaras de protecção (que cobrem toda a cara e, em alguns casos, também os ouvidos), passando por coletes e luvas. As próprias esferas de tinta que originaram este desporto sofreram modificações ao longo do tempo, possuindo agora tinta biodegradável e solúvel em água.

Dependendo do tipo de jogo, cada ronda pode demorar entre 5 a 30 minutos. Devido a esta relativamente curta duração, é habitual as partidas de paintball possuírem várias rondas. Durante cada ronda, se um jogador for atingido (seja no corpo, no marcador ou em qualquer parte do equipamento de protecção) é considerado eliminado. O objectivo de cada partida pode passar por eliminar todos os adversários, capturar determinado ponto ou capturar uma bandeira, entre muitas outras

## Woodsball vs Speedball

As duas modalidades mais jogadas são o Woodsball e o Speedball. Woodsball é o modo original, disputado num espaço aberto. Apesar do que o nome possa indicar (“woods” significa “floresta”), Woodsball nem sempre é disputado numa área florestal, podendo haver partidas em todo o tipo de terreno. Os campos de Woodsball geralmente são grandes (ou até mesmo sem limites definidos), podendo possuir obstáculos naturais, como rochas e árvores, e obstáculos artificiais (carros abandonados, muros, etc).

Speedball é uma variante mais rápida, disputada em campos de tamanho reduzido (geralmente com a dimensão de meio campo de futebol). No campo são colocados obstáculos artificiais, denominados bunkers, que podem ser insufláveis, facilitando assim a montagem de um campo de speedball.



## Blackballed - The Bobby Dukes Story

“Blackballed – The Bobby Dukes Story” é uma comédia inteiramente dedicada ao paintball, que estreou em 2004. Este filme conta a história de Bobby Dukes, um ex-campeão de paintball que foi banido do desporto durante 10 anos, após ter tentado limpar uma marca durante a final do campeonato (o que, neste filme, é considerado a mais grave infracção que pode ocorrer). Com o fim da suspensão, Bobby Dukes decide regressar para



recuperar o seu título. No entanto, nenhum jogador aceita entrar na sua equipa, devido à anterior suspensão, pelo que Bobby Dukes tem de formar uma equipa de “segundas escolhas”.

possibilidades definidas no início de cada jogo.

Existem várias alternativas para quem pretender praticar paintball em Coimbra. Neste artigo iremos divulgar duas das empresas que se dedicam a esta actividade: a Paintme Paintball e a Quinta de Reveles.

A Paintme Paintball foi fundada em 2001, possuindo actualmente dois campos: Campo de Brasfemes e Aldeia Abandonada do Cadaval. O Campo de Brasfemes, localizado numa antiga pedreira a aproximadamente 8 km a Norte de Coimbra, está por sua vez dividido em dois campos de jogos diferentes. Este recinto está ainda equipado com balneários, WC, churrasqueira e zona de briefing. O campo da Aldeia Abandonada, localizado em Miranda do Corvo, é composto por cerca de 30 casas desabitadas de uma aldeia, tal como o nome indica, abandonada. Devido às suas características, é indicado para jogadores experientes. É ainda disponibilizado um campo de speedball.

Para realizar um evento de paintball pela Paintme (com a duração de 4 horas), é necessário reunir um mínimo de 12 pessoas. O preço por pessoa é de €20, sendo disponibilizados um marcador semi-automático, máscara, protecção de pescoço, protecção de peito, uma sweat-shirt colorida e 200 paintballs. É possível adquirir paintballs adicionais durante o evento (100 por €5), estan-

do também disponível um seguro opcional de acidentes desportivos (€1,5). Os valores para o campo de speedball apenas estão disponíveis sob consulta.

A Quinta de Reveles é uma empresa mais recente, com aproximadamente um ano de existência, localizada em Taveiro. Disponibiliza actualmente dois campos de paintball, incluídos no seu complexo Challenge Park: um campo semi-urbano e um campo florestal (com várias densi-

dades de mato) - campos adicionais estão planeados para breve. Para além do paintball, no Challenge Park são ainda disponibilizadas outras actividades, onde se incluem o tiro com arco, tiro com zaratana, orientação, iniciação ao BTT, iniciação à equitação e passeios a cavalo. Nas suas instalações existe ainda uma quinta pedagógica, sendo também disponibilizada a hipótese de realização de festas de aniversário.

Um evento de paintball realizado pela Quinta

de Reveles requer, no mínimo, um grupo de 8 pessoas. O preço por pessoa é de €15, sendo fornecido o marcador, 100 paintballs, máscara, protecção de pescoço e protecção de peito. Quem não conseguir reunir um grupo pode participar nos Open Days, habitualmente realizados no 3º Domingo de cada mês. Nestes eventos especiais as pessoas podem inscrever-se individualmente ou por equipas, gozando ainda de um preço inferior ao tarifário normal. ●

*Pedro Amaro*

## Perguntas Frequentes

### Paintball é seguro?

Paintball é um desporto bastante seguro, desde que sejam cumpridas as regras de segurança. Deve-se usar sempre o equipamento de segurança correcto (máscara que cubra toda a cara e colete de protecção, pelo menos). É também importante evitar atingir um adversário a curta distância.

### Que vestuário deve ser usado?

Os jogadores profissionais habitualmente usam camuflados (na variante Woodsball) ou o uniforme da equipa (em Speedball). Um jogador casual, no entanto, pode dispensar este género de vestuário, recorrendo a algo mais comum – o importante é que seja confortável (por exemplo, fato de treino ou jeans e sweat shirt). É ainda aconselhável utilizar um gorro ou boné, assim como calçado adequado a prática desportiva no exterior (botas ou sapatilhas com sola aderente).

### O impacto de uma paintball magoa?

Caso seja a longa distância (para cima de 15 metros), o impacto sente-se mas não magoa – o efeito é similar ao de uma picada de mosquito. Se for a curta distância (menos de 5 metros), pode magoar bastante – por este motivo, deve sempre evitar-se atingir um adversário a curta distância.

### A tinta das paintballs sai da roupa/pele?

A tinta é solúvel em água, sendo facilmente lavável da roupa ou pele com água e sabão (ou detergente).



Numa cidade onde o tempo livre nem sempre é aproveitado ao máximo, a ideia de abrir em 2001 uma empresa de Paintball em Coimbra pareceu-nos o colmatar de uma lacuna existente até então.

Pensamos que Coimbra deveria ter um campo com as condições ideais, bem como uma empresa com condições de segurança criadas para a o Paintball.

Nessa data, em Coimbra existiam já várias pessoas que adquiriram material com uns amigos, organizavam-se ao fim de semana e davam uns tiros entre eles, existiam e existem também sem a mínima organização ou segurança indivíduos que compraram material organizando eventos.

Experiências de paintball monitorizadas por indivíduos sem a mínima experiência ou senso comum levaram à criação de uma ideia errada do paintball normalmente associado a um desporto violento. É precisamente contra a ideia de desporto violento e sem segurança que lutamos há já 6 anos e com grande sucesso, apostando na segurança dos clientes com um mínimo de 3 monitores por evento e no cumprimento de regras de segurança.

O Paintball para nós é um jogo de equipa e de acção onde impera a boa disposição e não uma guerra. Desafiamos-te a experimentares!

**João Marques (Paintme Paintball)**

## Contactos

### Paintme Paintball

**E-Mail:** paintmepaintball@sapo.pt

**Site:** <http://www.paintme-paintball.com>

#### Telemóveis:

*João Marques:* 917 830 088

*Francisco Nabo:* 968 115 598

*Pedro Silva:* 917 681 469

*Paulo Neves:* 968 115 599

#### Morada:

Rua do RCB, 6

Brasfemes

3020-567 Coimbra

### Quinta de Reveles

**E-Mail:** challengepark@gmail.com

**Site:** <http://www.challenge-park.com>

#### Telemóveis:

967098632

966748477

#### Morada:

Rua de Baixo nº 255

Reveles do Campo, Taveiro

3045-444 Coimbra



# Entrevista com Nuno Simões

## Restaurante Kirsh



### Para quem ainda não conhece... o que é o Kirsh?

O Kirsh é, basicamente, um Restaurante que criámos num edifício centenário da Praça da República. Trata-se de um espaço já existente, que foi profundamente restaurado, com uma ambiência muito especial e particular, ao qual adoptámos um conceito de refeição igualmente diferente: fondue.

### Quem está por trás deste espaço?

Eu - Nuno Simões - e Paulo Jorge Silva. Ambos somos arquitectos e colegas de curso aqui na Universidade de Coimbra. Para além de trabalharmos ambos ligados à arquitectura, o Paulo está ligado ao agenciamento de algumas bandas de Coimbra (esteve ligado em tempos aos Wray-

gunn e até há pouco tempo aos BunnyRanch) e eu tenho como hobbies mais coisas relativamente ao desporto, como futebol e btt (de preferência downhill... já estou velho para pedalar).

Trabalhamos ambos há 8, 9 anos na cidade de Coimbra. O Paulo está ligado à função pública e eu faço projectos de carácter privado já há algum tempo.

Basicamente não sabíamos nada de Restauração, mas tentámo-nos rodear das pessoas certas na hora certa, para começarmos esta "batalha". Muito do sucesso do restaurante esteve nesta ligação.

### Como tiveram a ideia de o fundar?

Acho que essa talvez seja a história mais interessante de todo o conceito do espaço: numa determinada altura, tanto eu como o meu sócio - ambos arquitectos - queríamos para diferentes actividades, um escritório para trabalhar. Eu para a actividade de Arquitectura e o meu sócio para a parte musical (visto que está/esteve "ligado" a algumas bandas de Coimbra), precisávamos de um espaço minimamente central e que gostássemos, para podermos exercer os nossos trabalhos. Foi então que demos com este espaço, através de uma placa de uma imobiliária. Entrámos e soubemos logo que tínhamos de ficar com o espaço. Tudo ali tinha ligação com o que pretendíamos: várias salas, muita luz, espaço acolhedor, etc... independentemente da actividade que ali viesse a ser exercida.

O passo a seguir foi um risco nosso, mas decidimos imediatamente reservar o local com o proprietário... sem saber conscientemente o fim que iríamos dar aquele "apartamento".

A ideia do restaurante surgiu após longas conversas entre os dois, do desejo de criar algo diferente daquilo que existia em Coimbra. A sugestão de fondue surgiu depois de uma "noite" entre amigos, e de todo o estudo que fizemos ao espaço e da relação que este poderia ter com o prazer de estar à mesa, de se comer uma refeição prolongada, num sítio calmo, reservado, com música ambiente... num local bem central e importante, como é a Praça da República.

#### Quais as principais particularidades deste restaurante?

Desde já realço exactamente esta: não era um Restaurante de raiz... mas foi um espaço com potencial para "albergar" um restaurante. Possui muita luz natural (tem janelas nas 3 frentes que possui - em todas as fachadas), é dividido por pequenas salas de refeições, tem uma sala de estar onde se pode beber um chá ou esperar por um amigo antes da refeição.

A nível formal, optámos por não fazer grandes alterações no espaço, e fizemos uma decoração que na altura era bastante original, com adopção do papel de parede em todas as salas (tratando-se de um espaço existente, o papel de parede tem uma identificação muito superior ao uso pontual em algumas paredes de um espaço novo), do uso de mobiliário muito simples,



muito "limpo" de ruído, com uso de materiais bem originais. No fundo queríamos só destacar duas coisas: o espaço em si, e o fondue. Acho que foi conseguido!

#### O que podem as pessoas esperar de uma ida ao Kirsh?

Em 1º acho que podem esperar uma noite bem agradável. Podem esperar conversar com amigos, podem esperar uma óptima refeição, sem pressas de sair. Ao jantar podem esperar obviamente um belo fondue, podem experimentar uma raclette de "entrada" ou mesmo um fondue de queijo, podem depois variar entre um fondue em caldo ou o normal fondue em óleo, de carne ou de peixe... e no final, obviamente que estará sempre disponível o fondue de chocolate ou a nossa já famosa tarte de frutos silvestres.

O preço é bastante variável porque depende muito dos vinhos que consomem... mas tal como o nosso público dos 8 aos 80, acho que poderia dizer que uma refeição completa, pode ir dos 15 aos 30 euros por pessoa. Pode-se fazer a "festa" por menos... mas também por mais.

O ambiente, como já referi, é calmo (é mais movimentado ao fim-de-semana, mas não perde identidade), tem uma música seleccionada mas que não impede uma conversa normal, é claramente um espaço acolhedor, onde esperamos que os nossos clientes se sintam em casa... na nossa casa (literalmente). Exigimos igualmente que o serviço dos nossos funcionários vá nesse sentido: de proporcionar ao cliente a melhor refeição possível.

## Como vêes a área de restauração da nossa cidade?

Bem... nós decidimos criar o restaurante (faz agora em Fevereiro 2 anos), numa fase em que praticamente não se criava nada de novo em Coimbra. Decidimos fazê-lo porque somos de Coimbra, gostamos bastante desta cidade, mas... porque sentíamos que havia - e continua a haver - um défice muito grande de espaços de qualidade na cidade, em relação a muitas outras cidades do país.

Não temos o pretensiosismo de dizer que somos o melhor restaurante de Coimbra... nada disso! Mas somos indubitavelmente diferentes... e temos uma forma de estar inequivocamente diferente.

Depois disso, surgiram alguns espaços interessantes, de pessoas novas com vontade e querer de fazer coisas originais (assim de repente lembro-me do "Japonês"), mas continua a haver uma oferta excessiva de coisas más e um défice grande de espaços interessantes.



Um reparo: mesmo a real falta de apoio a jovens empresários não é desculpa - isto é uma opinião pessoal - para que alguns espaços sejam completamente abandonados ou continuem a abrir-se espaços sem qualquer tipo de qualidade.

## Muitos responsáveis desta área têm criticado a actuação por vezes considerada excessiva da ASAE... o que pensas deste tema?

Tendo em casa uma Técnica de Higiene e Segurança Alimentar, que tinha como maior sonho pertencer a esse organismo... acho que podem ter uma ideia relativamente à abordagem que tenho não só ao tema, quanto aos quesitos que colocamos no nosso restaurante a esse nível.

Eu não acho que a actuação seja excessiva. Há uma lei...a lei é para se cumprir. Não há boa nem má fiscalização. Há fiscalização. Não vamos condenar uma fiscalização eficiente... porque se Portugal tivesse a mesma performance que a ASAE tem nas suas empresas, certamente que estaríamos a um nível muitíssimo superior, não só de lucro, como de exigência... e de certeza que nem precisaríamos de ASAE para nos fiscalizar.

## Qual a vossa posição/opinião quanto à nova lei do tabaco?

200% de acordo. Ainda pensámos em criar uma sala para fumadores... mas acho sinceramente que os fumadores vão-se adaptar muito mais rapidamente do que pensam a esta nova lei. Todo este burburinho vai acabar muito mais depressa do que começou.

## Porquê Coimbra?

Porque somos ambos de Coimbra, "aqui nascidos e vividos". Não fazia sentido "começarmos" noutra local.

## O que mais gostas nesta cidade?

Quem é de Coimbra acho que não tem propriamente uma coisa de que

se gosta mais da cidade... eu basicamente gosto da ideia que a cidade tem dela própria, gosto da identidade forte que possui, gosto da forma, da cor e das pessoas, gosto bastante da ideia de termos um rio (que só agora estamos a ligar com a cidade) e, sobretudo, gosto de sentir que sou um dos que nasci aqui e que tento fazer alguma coisa por ela.

### O que consideras fazer mais falta?

Acho que aquilo que falta mais é motivação, empenho e inteligência para se lidar com a cidade. Falta mais as pessoas assumirem Coimbra como a sua cidade. Pensar em fazer da cidade a melhor cidade do Mundo. Isto num sentido bem lato.

Estritamente falando, acho que falta a Coimbra quase tudo: melhores equipamentos para as pessoas, mais espa-

ços verdes, uma maior relação com o rio, mais investimento empresarial, maior dinamismo comercial, mais amizade entre as pessoas, fidelizar os licenciados que saem da Universidade e dar-lhes apoios para que façam o seu trabalho e sua vida aqui na cidade.

Falta também que a cidade se liberte do estigma da cidade Universitária, e assuma de uma vez por todas se está virada ou não para um futuro que queremos que seja mais próspero.

### O que mudarias?

Acho que falta união entre os diversos organismos, entidades e classes de Coimbra. Falta todos remarem para o mesmo lado. Mudando isso, a cidade seria sempre melhor. Pólos industriais, pólos universitários, preços de metro quadrado de terreno mais baratos, preço de rendas mais baratas,

qualidade de vida melhor, espaços mais acolhedores, melhores esplanadas, melhores cafés, bares, discotecas, restaurantes... melhores empresários, melhores professores, melhores alunos, melhores profissionais... etc etc... tudo isso, viria por "arrasto".

Ah... e bania sem dúvida a "grelhada mista" de todos os restaurantes. Não gosto da ideia que Coimbra seja a capital da grelhada mista que infelizmente é... por vários motivos, mas sobretudo por achar que o estudante não merece só isso! Ou que a grelhada mista, seja a "brilhante" solução encontrada para o eventual menos poderio financeiro que o estudante possa ter! A restauração poderia melhorar muito se libertasse rapidamente a "grelhada mista". ●

## Informação Adicional

**Telefone:** 239 822 555

**E-mail:** kirshmail@gmail.com

**Morada:**

Praça da República, 38 - 1º  
3000-343 Coimbra

**Horário:**

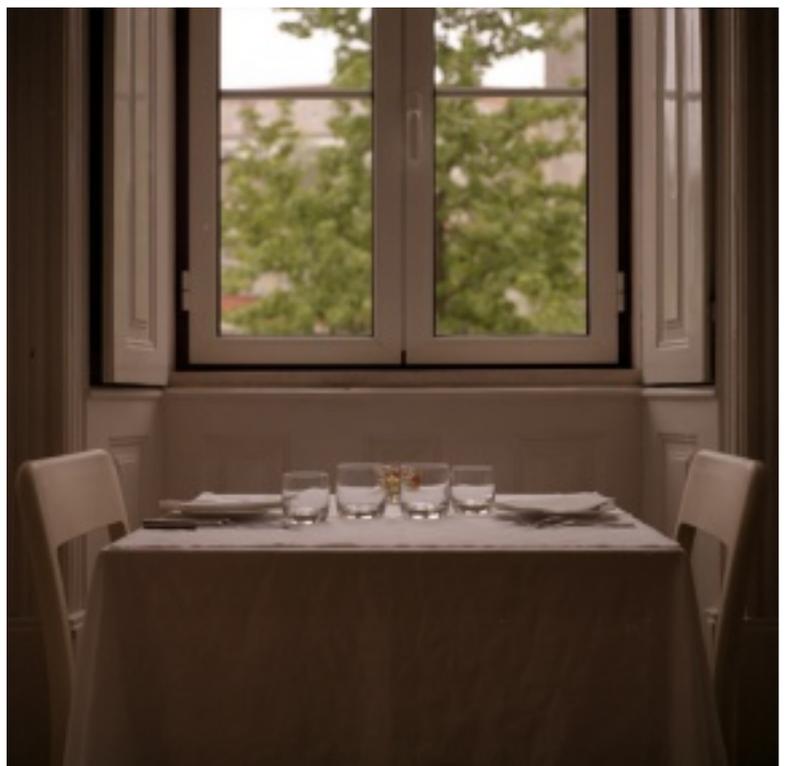
12h30 às 24h00

Encerra ao Domingo

**Especialidades:**

Fondues de Queijo, Camarão, Peixes diversos, Carne e Chocolate

**Nota:** à noite funciona também como cafetaria e sala de chá





## Como foi a tua passagem de ano?

Escolhi passar a passagem de ano nas docas (Parque Verde) e, para ser honesta, não creio que tenha sido desilusão para quem lá estava - e estava lá bastante gente. Uma coisa boa sobre as docas é que sabe agradar tanto a jovens como a malta com mais idade: o Irish, com o seu bom ambiente e música ao vivo - tocando temas da década de 70/80 - sabe cativar os mais 'graúdos'; o People, com a sua (pequena) pista de dança e música actual sabe agradar aos mais jovens. No entanto, na altura da passagem, a festa fez-se mesmo na rua: em grupos, com garrafas de champanhe e saquinhos de passas, esperava-se pela contagem decrescente. Como não havia propriamente uma "fonte fidedigna", quase toda a gente festejou a passagem de ano mais que uma vez. 5,4,3,2,1! Festa, beijos, abraços, entusiasmo. Passados 20 segundos começava-se a ouvir outra contagem decrescente... festa outra vez! Valeu a pena.

*Carla Santos*

O meu Fim de Ano começou no dia 30 na Figueira da Foz, na tenda montada na Marginal, seguida de uma passagem pelos bares da zona do Casino. Já no dia 31 - o grande dia - a festa começou por volta das 22h na Marginal. Estava totalmente cheia de pessoas de todas as idades, desde os "bebés" aos mais idosos, passando pela malta jovem, eu incluído! Passada a hora "H" na companhia dos amigos e a ver o fogo de artifício, seguimos para os bares e acabámos a noite na Discoteca Pessidónio, completamente lotada!

*Rui Santos*



# Erasmus: Um ano no Japão



## Um ano no Japão



Todos os anos, centenas de estudantes saem do país para estudarem durante um ano no estrangeiro ao abrigo de programas de intercâmbio, como o bem conhecido Erasmus. Em 2006 eu juntei-me a esse grupo. Mas, ao contrário da maioria dos meus colegas, eu não fui para uma universidade europeia fazer um ano do meu curso (Engenharia Informática). Em vez disso, e visto estar a frequentar o curso livre de Língua e Cultura Japonesas da Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra (UC), aproveitei um protocolo de intercâmbio entre esta e a Universidade de Estudos Estrangeiros de Quioto (KUFS, Kyoto University of Foreign Studies) para estudar a língua.

Anualmente, entre uma a duas dezenas de estudantes japoneses vêm para a UC estudar durante um ano ao abrigo de protocolos como este. A KUFS tem mesmo um seminário, habitualmente realizado em Fevereiro, que traz perto de 20 estudantes a Coimbra



durante 3 semanas. Mas, porque infelizmente (ainda) não existe nenhuma licenciatura em Japonês na UC, o número de estudantes portugueses que até agora fizeram o percurso inverso conta-se pelos dedos das mãos. Mais, o facto de a vida no Japão ser mais cara que em Portugal faz com que seja preciso contar com a ajuda de uma bolsa de estudos do governo japonês (que é oferecida mediante algumas condições e que tive a sorte de conseguir) ou então pedir um empréstimo. Mas se a oportunidade existe, há que ser aproveitada.

Bem, o que é que eu posso contar sobre o Japão? Como já disse, eu fui para Quioto - capital do Japão durante quase 1100 anos, antes de ela ser mudada para Tóquio. A cidade tem dezenas de universidades e politécnicos, além de cerca de 2000 santuários e templos. A primeira impressão quando se chega é que parece uma típica cidade japonesa, com os edifícios construídos de maneira a “enfiar” o maior número de pessoas no menor espaço

possível, as casas com telhados cinzentos, os cabos eléctricos sobre as ruas. Mas quando se passa ao lado de um templo ou numa avenida com cerejeiras em flor, a sensação muda. O Japão é assim, cheio de contrastes: por um lado há os néons, os prédios altos, os jovens com cabelo pintado que parecem saídos de algum anime; por outro, há os templos centenários, os jardins, os quimonos. A cidade está cheia de pontos de interesse e um turista tem que passar lá vá-

rios dias se quiser ver tudo. Eu cheguei (e voltei) uns dias antes de Abril, quando as flores de cerejeira começam a abrir e recomendo essa altura para quem quer visitar o Japão. A temperatura em Abril é um pouco mais fria que em Coimbra, mas quando começa o Verão fica-se com saudades desse tempo: em meados de Junho começa a estação das chuvas e, mesmo não chovendo todos os dias, a combinação da humidade de 80-90% com temperaturas acima dos 30 graus é tudo menos agradável.

Quanto à universidade, ela é mais ou menos recente, com 47 anos de existência. É uma universidade de línguas, mas os cursos incluem aulas de história e de sociedade. É bastante mais pequena que a UC, mas tem coisas como cursos profissionais nas férias, cadeiras para se poder tirar uma licença de professor (como parte do currículo), um gabinete de suporte à carreira e um campo de desporto para os alunos, entre outros. Os alunos de intercâmbio não têm



que procurar casa por eles próprios, como acontece aos estrangeiros em Coimbra, já que a universidade tem uma residência para os estudantes estrangeiros, bem como apartamentos arrendados pela universidade. Claro que temos que pagar renda, mas fica bem mais barato do que arrendar um apartamento. Eu fiquei num (pequeno) apartamento num prédio a 15 minutos a pé da universidade; quem ficou na residência fazia todos os dias uma viagem de 15-20 minutos de bicicleta. Bicicleta que, diga-se de passagem, era o meio de transporte por excelência em Quioto, já que a cidade é muito plana e os sítios

para estacionar não abundam.

Na primeira semana depois da minha chegada (uma semana antes do início das aulas) tivemos reuniões com os professores e os responsáveis dos serviços internacionais. Todas as informações iniciais eram dadas em japonês, inglês e chinês. Já as aulas, eram todas em japonês – excepto uma e só para quem lá fica 1 ano. Mesmo assim, os professores eram muito simpáticos e sabiam explicar as coisas de maneira muito clara. Nessa primeira semana também havia um teste para verificar o nosso nível de japonês. A partir daí os alunos eram





colocados em um de 5 níveis diferentes. Eu estudei japonês durante 1 ano e meio na UC, mas os 2 anos do curso equi-valem a metade do nível 1. Meio semestre muito intensivo, portanto. Ainda assim, tive a sorte de conseguir entrar no 2º nível. As aulas de japonês (10 por semana) eram dadas num ritmo bastante rápido e havia testes todas as semanas, mas acabei por me habituar ao fim de algum tempo. As restantes cadeiras, todas opcionais, tinham uma carga de trabalho mais ligeira, mas nem por isso deixavam de ser trabalhosas. Durante o ano tinha a sensação de apanhar um feriado quase semana-sim, semana-não, o que sabia muito bem pa-

ra quebrar a rotina das aulas e dos testes. Além disso, ainda tive 2 viagens de estudo, uma delas com direito a estadia num hotel, com tudo pago.

É difícil condensar todas as diferenças, semelhanças ou curiosidades do Japão num texto como este, mas espero que tenha dado para aguçar o apetite. Em suma, pelos 12 meses que lá passei posso dizer que a experiência é muito boa e que se recomenda a visita, se não for como estudante, pelo menos como turista. E um conselho: ao fazer um brinde, não digam tchin-tchin. ●

---

*Manuel Araújo*





## Anúncio (Novembro de 2004)

A resposta inicial ao anúncio da ponte foi, no geral, negativa. Nesta altura, o preço base da ponte foi estabelecido em 4 milhões de Euros e foi dada como data de inauguração o Verão de 2006.

*Hmmm... não estou propriamente a ver a necessidade de fazer esta ponte quando há muitos mais sítios que poderiam ser melhorados com este dinheiro (dois anos a construir, duvido que saia barato). No entanto, também é verdade que vai melhorar aquela zona, permitindo ligar os três parques ali existentes. (Pedro)*

*A ponte de santa clara dá perfeitamente para ir a pé de um lado para o outro e não fica assim tão longe... (Jeordie)*

*Também concordo que neste momento não faz grande sentido a construção dessa ponte! Penso que daqui a uns anos, quando o Parque Verde do Mondego (Pólis) estiver construído na totalidade e alargarem a praça da canção (choupalinho para os amigos), aí fará sentido essa ponte! (Sys7em)*

A Ponte Pedonal Pedro e Inês, que liga ambas as margens no Parque Verde, foi acompanhada no fórum desde o seu anúncio até à inauguração. Neste artigo iremos resumir o modo como esse evento foi acompanhado pelos utilizadores do fórum, no tópico "Ponte pedonal".

## O nome (Junho de 2005)

O nome da ponte foi também anunciado por esta altura. A escolha não agradou a todos.

*Ponte Santa Clara, Ponte Rainha Santa, Ponte Pedro e Inês? Por amor de Deus, santalhada e realeza a mais. Já não posso com isto, quqlquer dia transformam Coimbra na cidade-museu. Venham ver como era uma cidade na idade média! (pedrotuga)*

*Quanto ao nome da ponte, estou como o pedrotuga. Já não posso ver nome de santos e santinhos em tudo o que é sítio. Eu continuo a tratar a ponte RSI como Ponte Europa, e provavelmente sempre a vou chamar assim. (Sys7em)*

*Eu não gostava do nome Ponte Europa. E concordo com*

*o nome da ponte pedonal. Invoca os amores que podem surgir naquele largo. (usaralho)*

*Não concordo com esta escolha de nomes que se faz em Coimbra sem ter em atenção as pessoas! Se queremos ser uma cidade virada para o futuro não podemos estar eternamente ligados ao passado, isto lá é nome pa ponte? Isto é nome de dueto pimba! Ainda me está atrevesado o nome absurdo que deram à Ponte Europa (que para mim vai continuar a ser assim chamada, e por toda a gente que conheço), se vivemos num estado dito laico como é que isto foi possível sem ninguém reclamar? (Al Capone)*

## Início da construção (Maio de 2005)

A construção arrancou em Maio de 2005, tendo sido inicialmente estabelecido um prazo de 9 meses para a sua conclusão (ou seja, a data provável de inauguração passou para Fevereiro de 2006). Cerca de duas semanas depois, esse prazo passou para um ano (Maio/Junho de 2006). O valor da ponte foi fixado em 3.3 milhões de Euros. Por esta altura, após já ser revelada mais informação sobre o projecto, começou a existir maior equilíbrio entre opiniões positivas e negativas.

*Parece-me um projecto que vai dignificar muito a cidade. Então para os turistas será excelente. Coimbra precisa destes pormenores que a distancie de outras cidades.*  
**(Pretender)**

*Em tempo de vacas magras, gastar tanto dinheiro numa ponte pedonal é um exagero, podiam esperar por uma situação económica melhor... mas enfim, são opções.*  
**(Lion)**

*Na minha opinião, esse dinheiro seria bem gasto em alguns campos desportivos na área do parque verde e numa ciclovia à beira rio entre o parque da cidade e o choupal.*  
**(kortese)**

*Mas a ponte pedonal também é uma boa ideia. E a da ciclovia também. E mais campos desportivos espalhados pela cidade.*  
**(Lino)**

# Ponte Pedonal

## Do anúncio à inauguração (2004-2006)

## Limitações no Parque (Junho de 2005)

Com o avanço das obras, a grande maioria do Parque foi encerrado ao público. Em pleno Verão, esta medida mereceu vários comentários negativos.

*Considerando que não era uma obra propriamente urgente, podiam ter esperado até ao final do Verão... logo na altura em que as pessoas teriam uma maior tendência para ir passear para esse espaço, fecham a maior parte? E mesmo a parte que continua aberta, deve ficar péssima, com todo o pó e barulho que vem das obras... não se entende.*  
**(Pedro)**

*Realmente... é impressionante, parece que sentem peso na consciência em fazer alguma coisa em condicoes.*  
**(pedrotuga)**

*É uma forma de gastar mais dinheiro e dizerem que andam sempre a fazer obras... mentalidade portuguesa... ainda por cima em pleno Verão, que é quando o parque tem mais gente... costuma estar à pinha durante a noite.*  
**(Lion)**

*Ainda não passei lá depois de começarem as obras para a ponte, mas realmente os gajos escolheram a altura ideal para fazer passar algumas das nossas imagens turísticas mais conhecidas: as obras, o pó e os buracos.*  
**(Sys7em)**

*Concordo com os que disseram que poderiam ter escolhido uma outra altura para fazer mais obras no parque verde. Já passei lá e aquilo é triste. O parque está destruído (e vedado) no meio. Já não é local alternativo para este Verão.*  
**(mario)**

## Última peça colocada (Fevereiro de 2006)

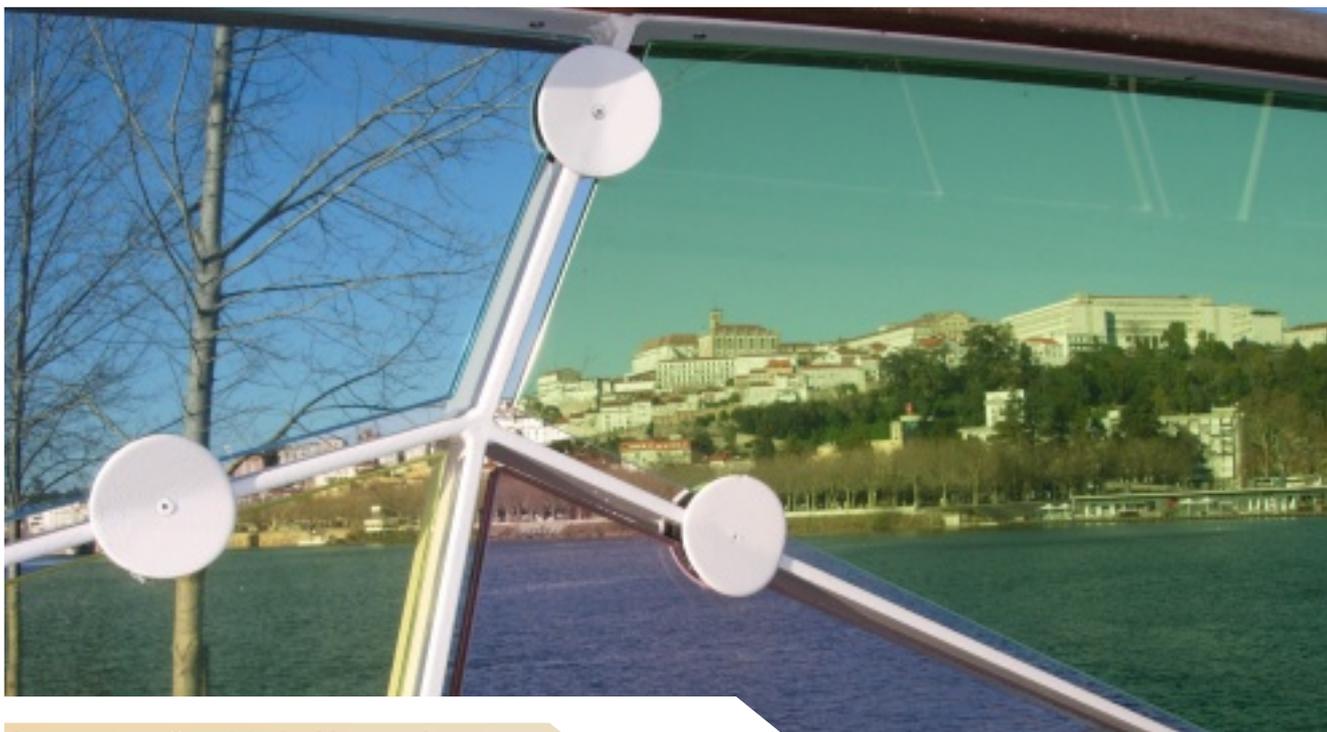
A última peça da ponte foi colocada em Fevereiro de 2006, tendo sido anunciado Junho como data da inauguração. E continuou a polémica em relação ao nome.

*Com estes nomes que estão a dar fica uma marca para o futuro ter bem em consciência que nesta cidade só existe passado com mais de 200 ou 300 anos. Pedro, muda aí o*

*nome do fórum para ... é pá, não sei... já esgotaram tudo quanto era santalhada cá do bairro. (pedrotuga)*

*"Fórum Pedro, Inês e Rainha Santa Isabel"? (pedro)*

*Ponte Pedro e Inês? é preciso ter falta de originalidade. (Kika2)*



## Inauguração: 26 de Novembro

A meio de Novembro, após já ter passado a data de inauguração anteriormente prevista, foi finalmente anunciada a data definitiva: 26 de Novembro de 2006. E, finalmente, a ponte foi mesmo inaugurada – embora tenha sido no final do Outono ao invés de ser no Verão, como inicialmente previsto. As opiniões iniciais foram globalmente positivas, embora tenham existido críticas pelo uso excessivo de cor e pelo estado inacabado do parque na margem esquerda.

*Das melhores obras que fizeram em Coimbra nos últimos anos. Agora só falta uma iluminação decente para o Parque Verde. (SilentNoise)*

*Lembra-me a decoração de uma sala hippie-style dos anos 70. (Pedro)*

*Eu até gostei, apesar de achar as cores demasiado vivas. (daniel322)*

*Demasiada cor. Cai um bocadinho no pindérico. Uma decoração mais sóbria não fazia mal nenhum, mas tirando isso parece-me tudo bem. (Carol)*

*Está muito bonita a ponte! (blustrattos)*

*Temos que aplaudir quando vemos coisas boas e bonitas a surgir na cidade... não é só dizer o ueq está mal... e eu aplaudo... tanto a ponte... como a ideia da ligação e todo o conceito... o novo espaço junto ao Mosteiro em Santa-Clara... o regresso do urso! (luisistico)*

*E desde o fim da ponte até chegarem à estrada, há lá galochas para as pessoas? (Al Capone)*

*Não sei se já aqui foi comentado, mas já alguém reparou que a ponte do lado das docas tem acesso para deficientes, ou seja, não tem escadas e do outro lado só tem escadas? Que falta de civismo da Câmara... (scarface)*

## Parte da margem do Parque Verde foi destruída (Março de 2006)

O amanhecer do dia 25 de Março de 2006 trouxe um grave problema às obras da ponte. A combinação do aumento do caudal do rio devido às fortes chuvas que se faziam sentir e da existência de um aterro que já devia ter sido retirado fizeram com que parte da margem do Parque Verde fosse destruída pelo Mondego, tendo mesmo danificado as primeiras esplanadas. Isto levou ao interditamento das esplanadas de todos os bares do Parque e atraíu muita atenção negativa para a obra.

*Bolas, uma pessoa perde logo a confiança na ponte.*  
**(Lino)**

*E principalmente nas esplanadas.... será que aquilo é seguro? Ou um dia está lá tudo em cima e aquilo vem abaixo? Não foi nada que já não me tivesse passado pela cabeça...*  
**(Chong Li)**

*isto era completamente previsível... daqui a pouco vão dizer que o São Pedro enviou chuva sem avisar.*  
**(pedrotuga)**

## Nova data de inauguração: Setembro (Julho de 2006)

Em Julho de 2006, voltou a ser anunciada uma nova data para a inauguração da ponte. Desta vez, foi estabelecido Setembro de 2006 como meta. As constantes mudanças de datas motivaram alguns comentários.

*E agora só é inagurada em Setembro. Vamos lá ver as datas que já foram anunciadas:*

- Fevereiro de 2006 (anunciada em Maio de 2005)
- Abril de 2006 (anunciada em Setembro de 2005)

*- Junho de 2006 (anunciada em Fevereiro de 2006 - data inicialmente prevista)*

*- Setembro de 2006 (anunciada em Julho de 2006 - o anúncio chegou um mês depois da data anteriormente prevista).*  
**(Pedro)**

*Mas pela sucessão de datas previstas de abertura, ela ainda há-de ser inaugurada no Verão... mas de 2007.*  
**(Chong Li)**

*És um optimista, Chong Li.*  
**(blustrattos)**

## Mais uma data de inauguração: Outubro (Setembro de 2006)

Chegados à prevista data de inauguração... foi anunciada mais uma data. Desta vez, o alvo era Outubro.

*Agora já é "finais de Outubro"... isto está pior que o Caso Mateus.*  
**(Pedro)**

*Eles que demorem o tempo que quiserem, mas que deixem aquilo em condições!*  
**(carlacs)**



## Kotaku [www.kotaku.com](http://www.kotaku.com)

Com um estilo mais relaxado e amigável que a maior parte dos sites de notícias de jogos de vídeo, esta é uma paragem obrigatória para quem quer saber as últimas novidades sobre jogos de consola ou de computador.

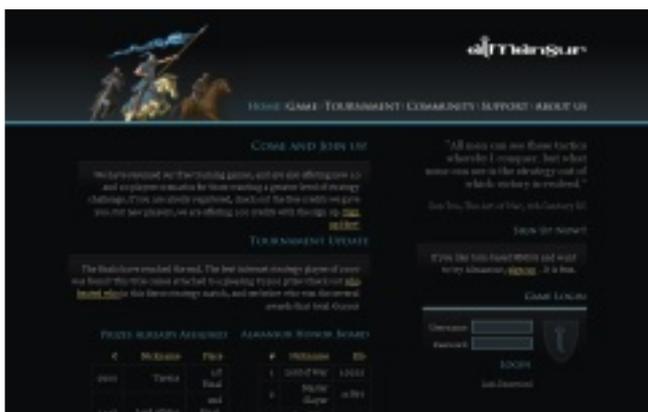
## Portal: The Flash Version [portal.wecreatestuff.com](http://portal.wecreatestuff.com)

A versão flash de um dos jogos mais premiados de 2007. Com uma arma capaz de criar 2 portais e de fazer levitar objectos, o jogador tem que ultrapassar mais de 40 níveis que o vão fazer puxar pela cabeça.



## Almansur [www.almansur.com](http://www.almansur.com)

O Almansur é um jogo de estratégia on-line feito por portugueses. Para jogar não é preciso fazer qualquer download, basta ter suporte para Flash no browser e fazer o registo. Depois do registo tem-se acesso grátis aos cenários básicos, para os mais complexos é preciso comprar créditos.. Ao contrário de outros jogos de estratégia on-line, o Almansur não é em tempo real mas sim por turnos (que vão de 12 horas a 2 dias), o que faz dele um jogo menos consumidor de tempo que alguns dos seus pares. Muito recomendado para os fãs de jogos como os das séries Warlords, Lords of the Realm ou Heroes of Might and Magic.



## Domínio Público

[www.dominiopublico.gov.br](http://www.dominiopublico.gov.br)

Uma biblioteca digital de acesso livre lançada em 2004 pelo governo brasileiro. Contém mais de 60 mil obras, não apenas livros (com temas que vão desde a Literatura Infantil à Engenharia Aeroespacial), mas também fotos, música e vídeos.



## The hunger site

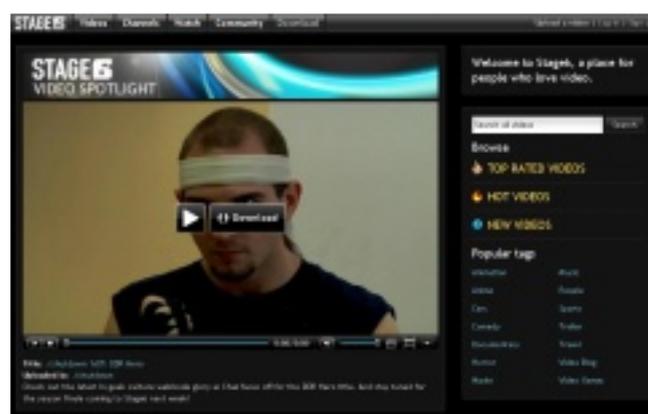
[www.thehungersite.com](http://www.thehungersite.com)

Um clique todos os dias ajuda a financiar duas fundações de caridade que se encarregam de distribuir comida por todo o mundo. Existem mais cinco sites irmãos deste: Breast Cancer site, Child Health site, Literacy site, Rainforest site e o Animal Rescue site.

## Stage 6

[www.stage6.com](http://www.stage6.com)

Um site de vídeos que nasceu após o sucesso do Youtube, como tantos outros. Mas existem duas grandes diferenças: uma é que o Stage6 utiliza a tecnologia DivX e não Flash; outra é que se pode fazer o download dos vídeos. O uso do DivX possibilita uma resolução e uma qualidade de imagem muito superiores à do Youtube, apesar de se necessitar de uma ligação de banda larga com limites de tráfego generosos se se lá quiser passar algum tempo.



**Pedro Amaro**

A mudança do cortejo para um Domingo parece-me positiva. O facto de, anteriormente, ser a uma Terça-Feira implicava vários problemas. Afinal, a Terça-Feira é um dia de trabalho, pelo que muitos dos familiares e amigos dos estudantes (especialmente os de fora) costumam ter dificuldades em poder assistir ao cortejo. Acrescenta-se a isto a questão de haver também quem não tem relação com a Universidade e, devido ao cortejo, acaba por ver o seu dia normal de trabalho prejudicado. A mudança para um Domingo acaba por resolver estes dois problemas: quem é de fora pode vir assistir ao cortejo e o “impacto” do cortejo no dia de trabalho acaba por ser reduzido (é certo que há quem trabalhe ao Domingo, mas acaba por ser uma minoria). Discordo, no entanto, do Domingo escolhido... penso que o cortejo devia ser uma das últimas actividades da Queima e não algo que é “despachado” logo no segundo dia. O período da Queima das Fitas é (ou deveria ser), do meu ponto de vista, um crescendo para o cortejo, que representa o culminar desta celebração. Ao colocá-lo logo no início acaba-se por reduzir o valor que este tem (a Queima acaba ao segundo dia, o resto que se segue é apenas um Festival de Verão adiantado). Em resumo: Queima ao Domingo, sim... mas esse Domingo deveria ser o penúltimo ou último dia da Queima (que poderia começar a uma Segunda-Feira, por exemplo). Celebrá-lo logo ao segundo dia, e quer seja Domingo, Terça ou qualquer outro dia, serve apenas para diminuir o seu valor.

**S  
I  
M**

## Concordas com o cortejo ao Domingo?

**Manuel Araújo****N  
Ã  
O**

Frases feitas à parte, a tradição realmente já não é o que era. Desde há alguns anos para cá a Queima das Fitas tem-se modificado muito: a mudança de local para o Parque da Canção, o aumento da duração para uma semana e agora as alterações decorrentes da implementação do Processo de Bolonha. Uma coisa, pelo menos, tem-se mantido: o cortejo, para muitos o ponto alto da festa. Todos os anos, nessa Terça-feira, as escolas de Coimbra e arredores fecham e os serviços encerram de tarde, tudo para se poder ver passar os carros alegóricos. Coimbra pára para ver o cortejo. Este ano, no entanto, o Conselho de Veteranos decidiu cortar com a tradição de o realizar a uma Terça-feira e moveu-o para o Domingo. Se com o acrescento de algumas noites de concertos o cortejo já tinha ficado mais longe do final da semana académica (que antes acabava na Quarta-feira), esta alteração coloca-o no segundo dia da Queima. Ora, colocar o ponto alto no segundo dia tira significado aos 5 dias seguintes. Pode-se dizer que a crescente comercialização da Queima, bem patente no ênfase cada vez maior que é dado às noites do parque, vem desvirtuando pouco a pouco o significado da festa académica. Este ano, no entanto, o alinhamento dá uma machadada de todo o tamanho no espírito da Queima das Fitas.

**Vendo telemóvel!**

**Vendo aquário!**

**Compro portátil!**

**Vendo apartamento T3!**

**Procura-se recepcionista!**

**Arrendo quarto a estudantes!**

**Compro automóvel!**

**Coloque o seu anúncio classificado gratuitamente!**

**[www.forumcoimbra.com](http://www.forumcoimbra.com)**

**Colabora na próxima edição!**

**Descobre como em:**

**[www.vivercoimbra.com](http://www.vivercoimbra.com)**

**ou**

**[www.forumcoimbra.com](http://www.forumcoimbra.com)**