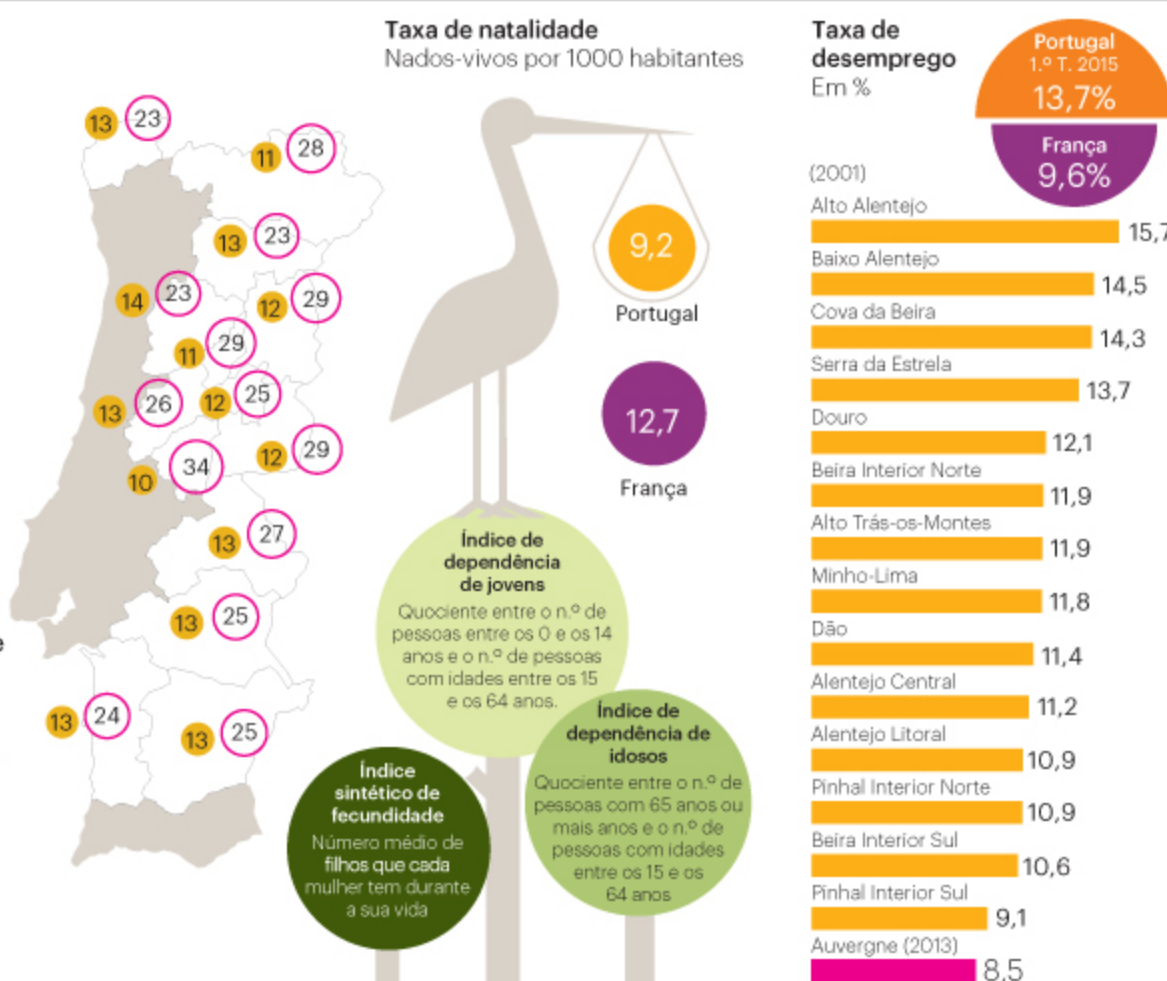
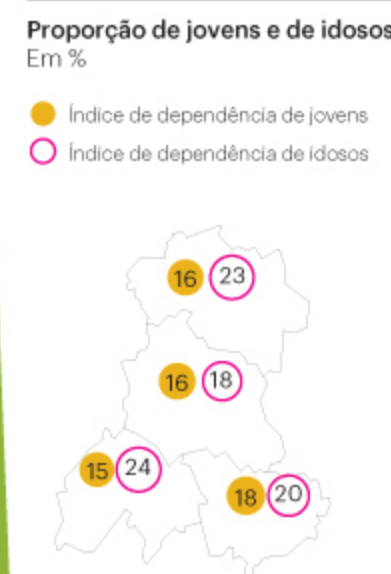
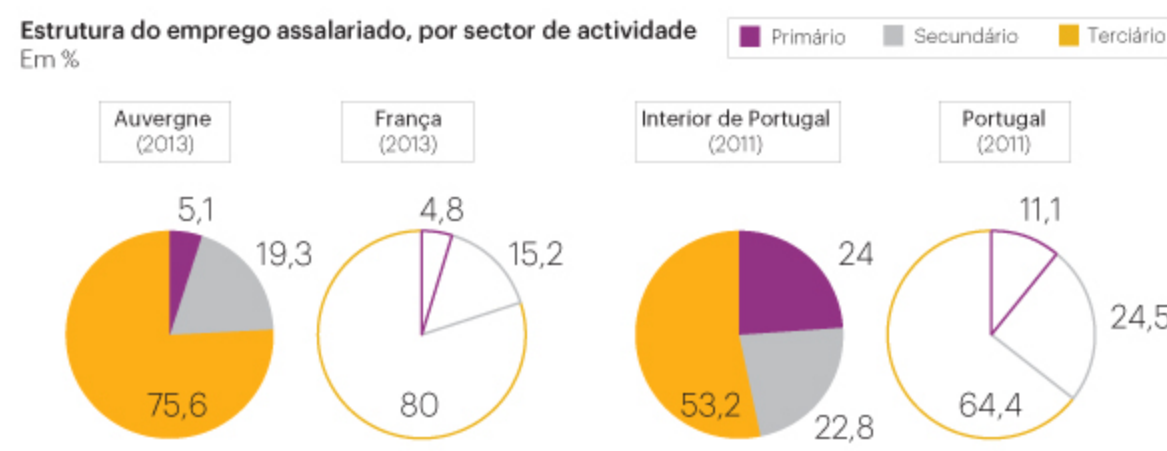
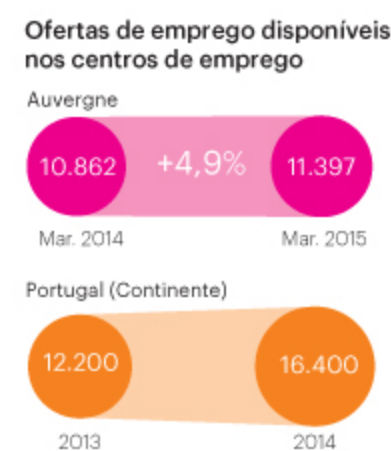
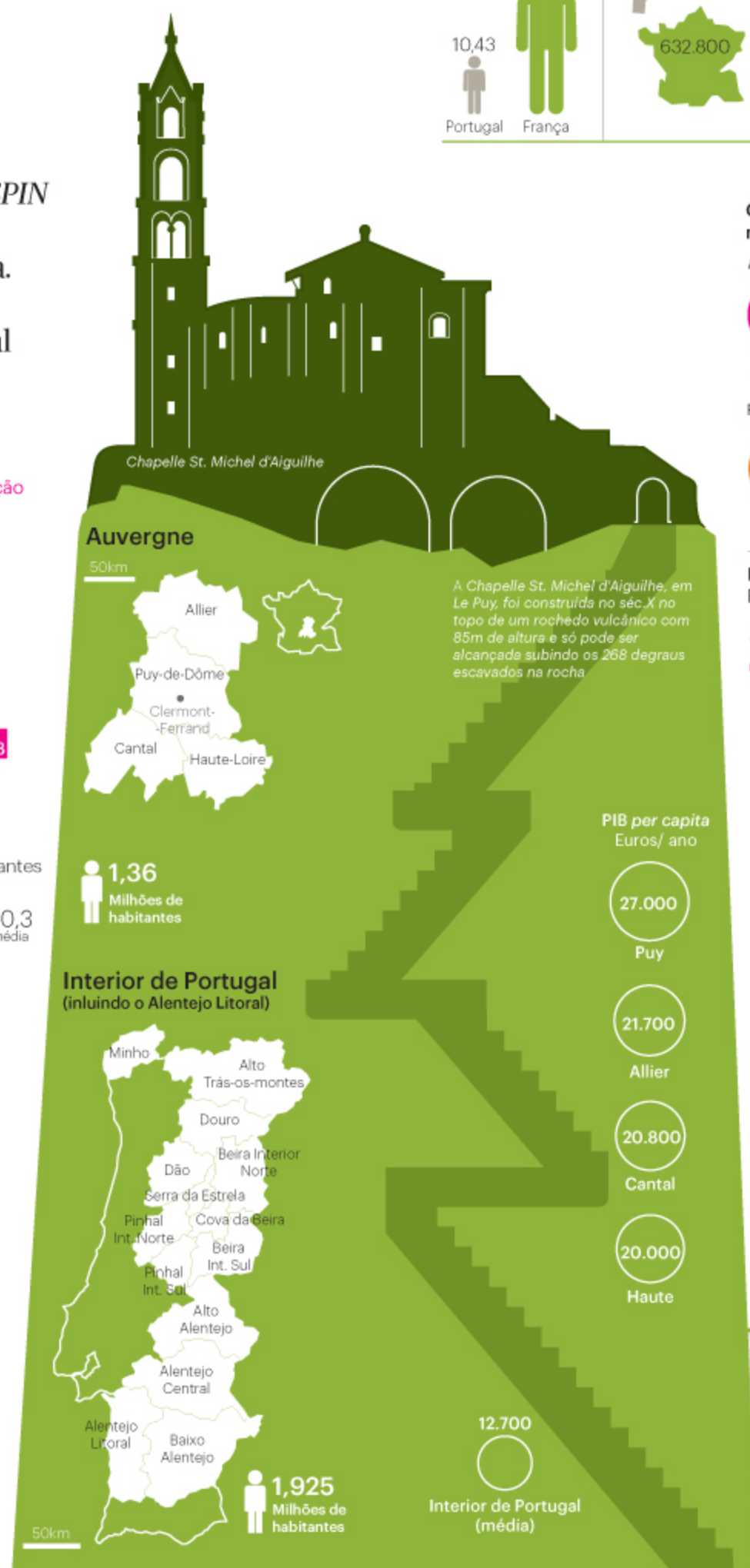
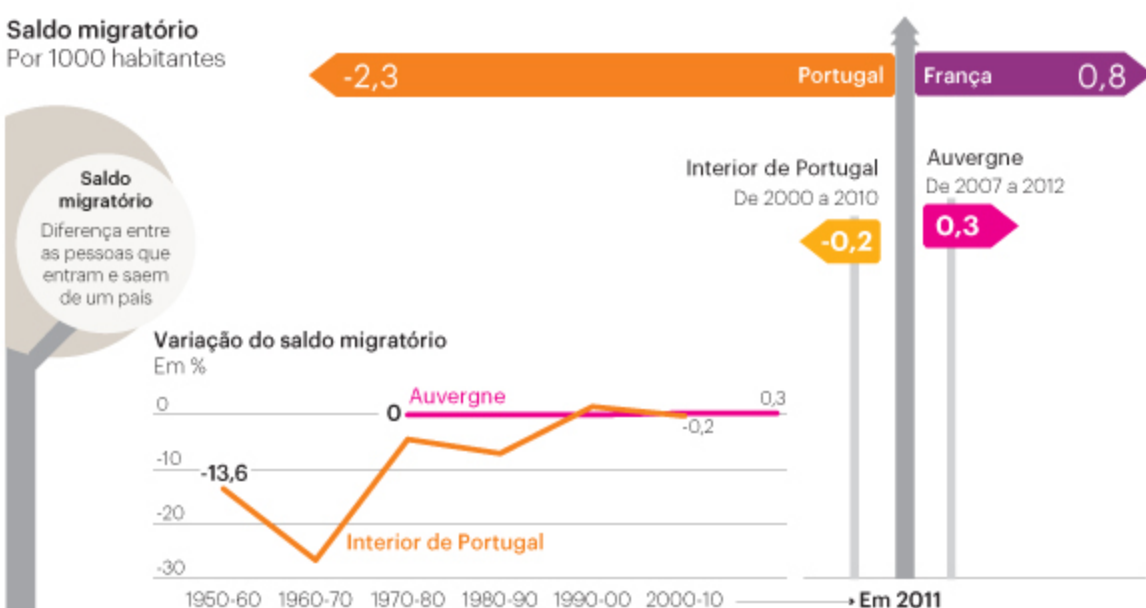
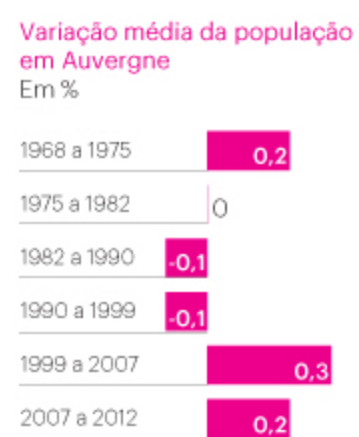
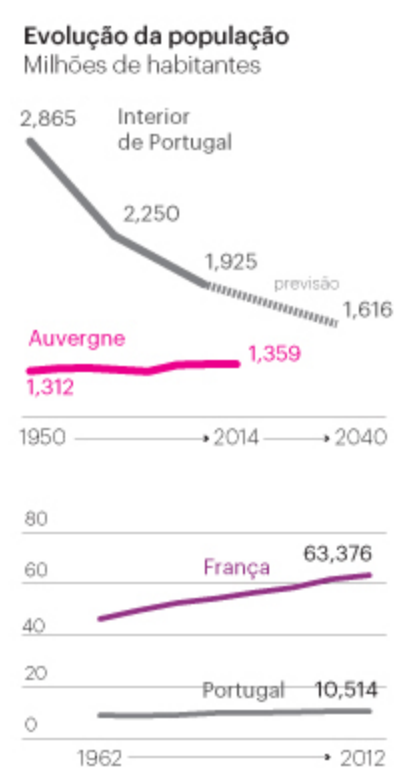
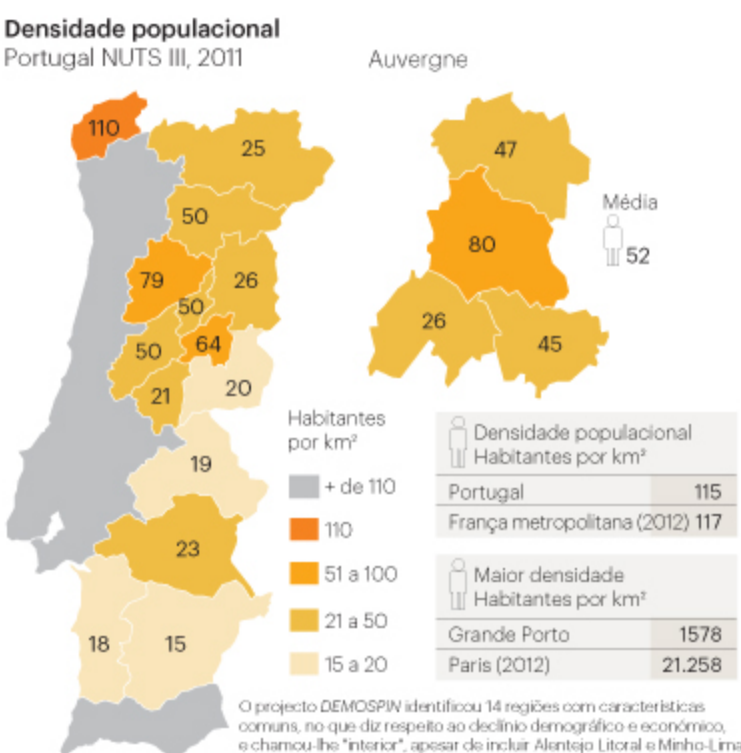


# DESPOVOAMENTO

O interior de Portugal esvazia-se e envelhece a olhos vistos. Se nada for feito, até 2040 perderá 157 mil habitantes - um terço da população. São as previsões do projecto *DEMOSPIN - Demografia economicamente sustentável/Reverter o declínio em áreas periféricas*. Poucas zonas do mundo se comparam. Auvergne, no Maciço Central da França, está a dar a volta. Depois de anos de declínio demográfico, graças ao *superavit* migratório, vê a população aumentar de forma constante desde 1999. Em 2040, pelas previsões do Instituto Nacional de Estatística francês, deve ter mais 109 mil habitantes do que hoje. *Por Ana Cristina Pereira (texto) e Célia Rodrigues (infografia)*



### O balanço feito pela Agência Regional dos Territórios de Auvergne

- 17.000 novos habitantes/ano
- 50 agentes territoriais dedicados ao acolhimento de recém-chegados
- 900 empresas criadas desde 2007 com recurso a "residências de empresários"
- 350 "residências de empresários" por ano, desde 2012, um programa de acolhimento que comporta um salário de dois a seis meses para que o "empresário" possa pensar e lançar o negócio no local
- 64% das empresas apoiadas pelo programa "residências de empresários" mantinham-se a funcionar ao fim de três anos.
- 1440 empregos gerados a partir de empresas recuperadas ou criadas com a ajuda da Agência Regional dos Territórios de Auvergne
- 220 trabalhadores qualificados em média, por ano, recrutados pela Agência Regional dos Territórios de Auvergne ao abrigo do programa "New Deal", que inclui pagamento da renda de casa durante os três meses de período experimental



# No mundo das doenças cardiovasculares

Os números têm melhorado muito na última década, mas as doenças do aparelho circulatório ainda são as que mais matam em Portugal, acima do cancro ou da diabetes. Em 2013, morreram no país 4348 pessoas na sequência de enfartes agudos do miocárdio. Porém, o principal problema ainda está nos acidentes vasculares cerebrais (AVC), que mataram

13.020 pessoas nesse mesmo ano - apesar de uma redução de quase 50% na última década. Estas são as duas principais patologias do aparelho circulatório, mas com uma grande diferença no comportamento: no caso da doença isquémica (insuficiente fornecimento de sangue), onde está o enfarte, Portugal tem dos melhores resultados da União Europeia a

27, sendo depois de França o país com uma taxa de mortalidade mais baixa. No AVC, o cenário é o inverso, surgindo o país como o oitavo com piores resultados, após a Bulgária, Roménia, Letónia, Lituânia, Hungria, Eslováquia e Estónia. Ainda assim, há grandes diferenças nos últimos anos. A mortalidade prematura por estas doenças (de pessoas com menos

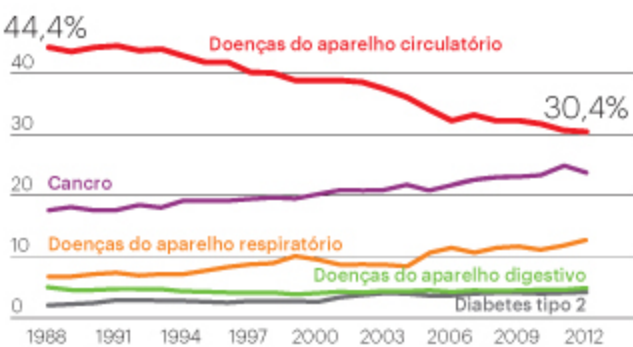
de 70 anos) caiu 18% desde 2008. Olhando só para o AVC, a queda na mortalidade destas pessoas é de 15%. Isto apesar de no país se estimar que há 40% de hipertensos e que pelo menos metade não sabe que tem a doença. O PÚBLICO faz uma radiografia destas doenças no país. Desde as estatísticas de mortalidade, aos sintomas, factores de risco e principais

formas de tratamento, são vários os dados para ficar a conhecer melhor esta realidade e saber prevenir a aterosclerose, uma doença que silenciosamente cria as condições tanto para o enfarte como para o AVC.

**Célia Rodrigues, José Alves e Romana Borja-Santos**

## As cinco principais causas de morte em Portugal

Evolução em percentagem do total

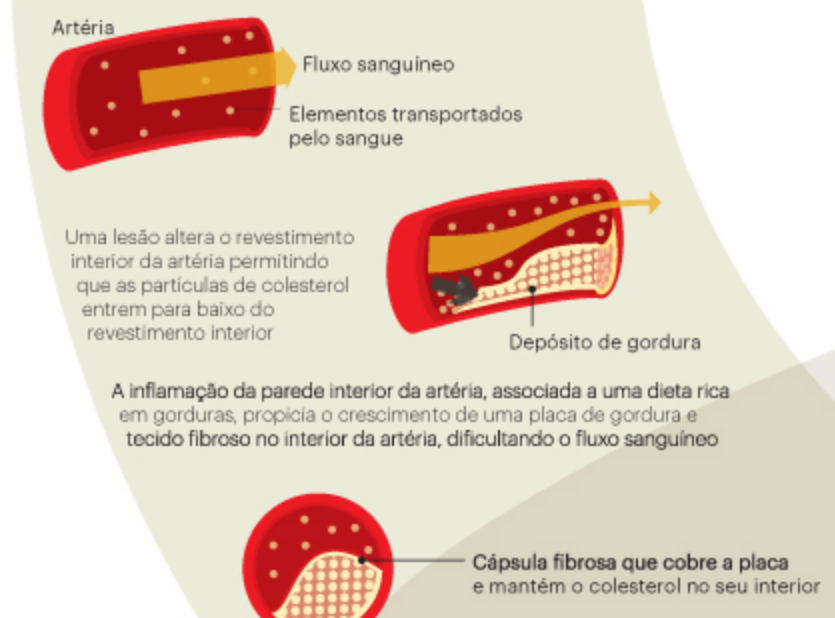


As doenças cardiovasculares são o conjunto de doenças que afectam o coração e os vasos sanguíneos. São causadas pela acumulação de gorduras na parede dos vasos sanguíneos, a que se chama aterosclerose. As duas maiores consequências são o enfarte agudo do miocárdio e o acidente vascular cerebral

## A aterosclerose é o estreitamento das artérias

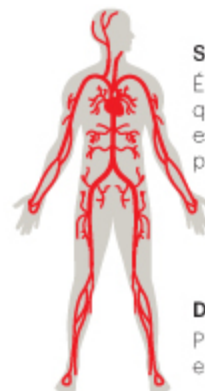
Factores de risco

- Tabagismo • Predisposição genética • Sedentarismo
- Pressão arterial alta • Infecções • Dieta rica em gorduras



## Pressão arterial

Pressão exercida pelo fluxo sanguíneo nas artérias

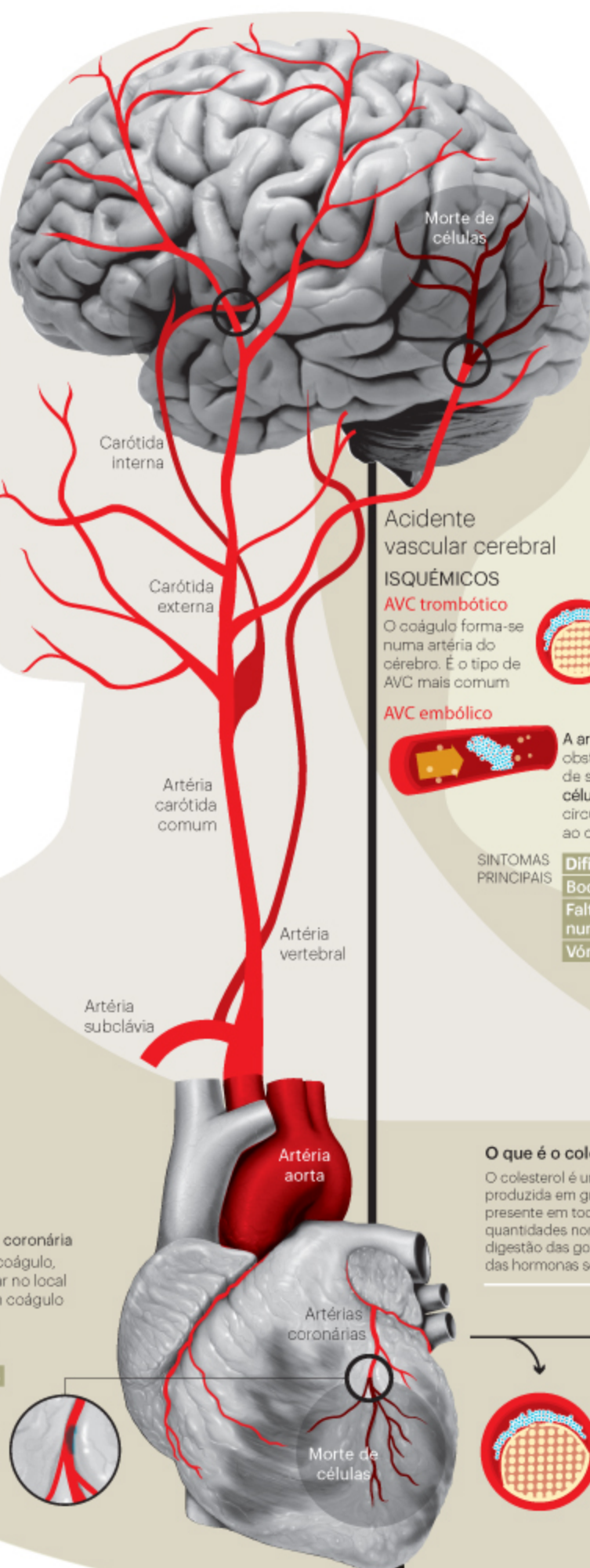


Coágulo numa artéria coronária  
Quando se forma um coágulo, as plaquetas vão actuar no local da ruptura, criando um coágulo

**SINTOMAS PRINCIPAIS**  
Peso no peito  
Náuseas ou vômitos  
Suores frios  
Dor que irradia para as costas

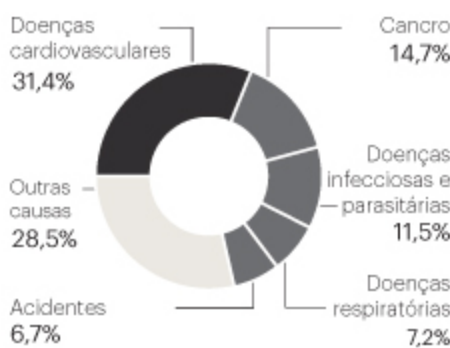
**Angina de peito**  
O coágulo não bloqueia por completo a artéria ou acaba por se soltar na corrente sanguínea

**Enfarte do miocárdio**  
O coágulo bloqueia por completo a artéria. A interrupção do fluxo sanguíneo causa a morte das células nas áreas que deixaram de ser irrigadas



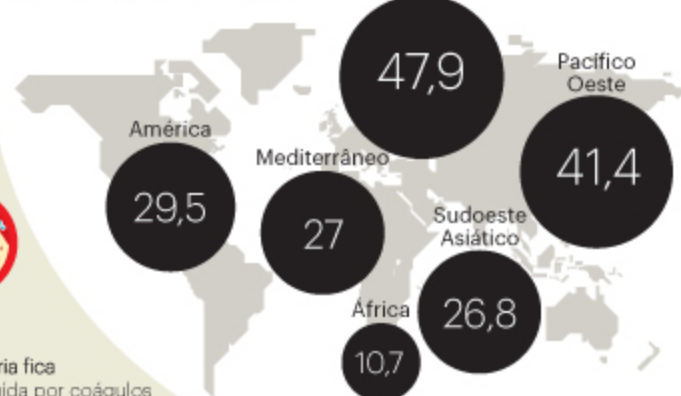
## Principais causas de morte

Em 2012 no mundo



## Mortes por doenças cardiovasculares por regiões OMS

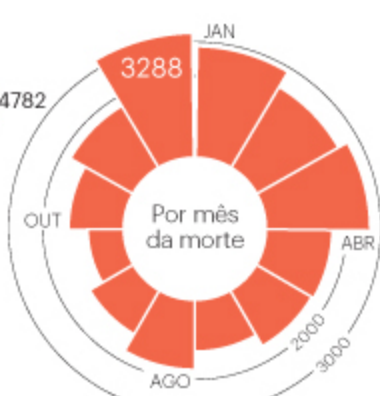
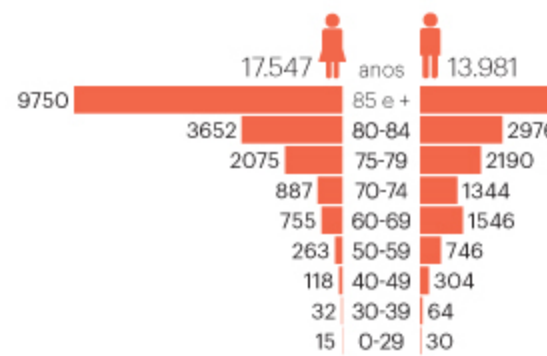
% sobre o total de mortes



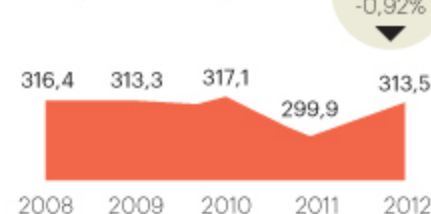
## Total de óbitos por doenças do aparelho circulatório em Portugal (2013)

31.528

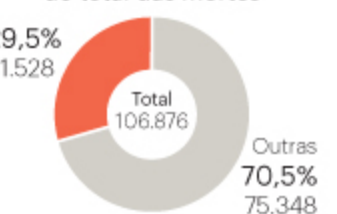
Por faixa etária



Evolução da mortalidade Taxa (100.000 hab.)

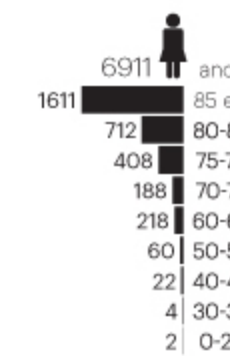


Representam quase 30% do total das mortes

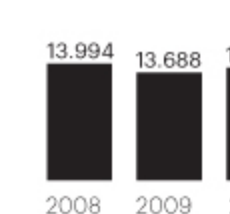


## Doenças cardiovasculares mais mortíferas em Portugal (2013)

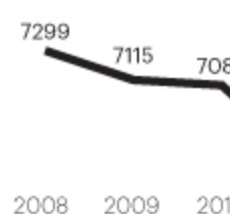
12.273 Cerebrovasculares



6.936 Isquémicas do coração



Variação 2012/2008 -0,92%

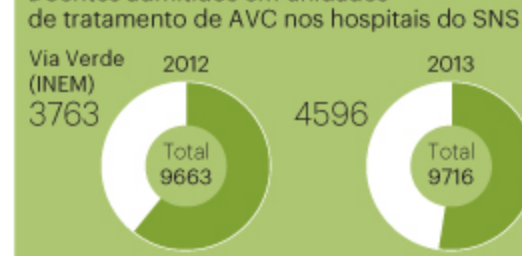


Variação 2012/2008 -9,51%



## Via Verde AVC (através do 112)

Doentes admitidos em unidades de tratamento de AVC nos hospitais do SNS



Tratamentos por fibrinólise



A terapêutica fibrinolítica (destruição de um coágulo) tem de ser feita nas três primeiras horas após o início dos sintomas. Implica a realização de tomografias axiais computadorizadas (TAC) cranioencefálicas e equipas multidisciplinares. Não é indicada para todos os doentes

## Via Verde Coronária (através do 112)

Doentes com enfarte agudo do miocárdio admitidos em unidades coronárias do SNS



Em 2013, foram submetidos 3524 doentes à angioplastia primária, o melhor tratamento para o enfarte agudo do miocárdio. Não é indicada para todos os doentes.



# Esta Primavera vá ver os passarinhos

A bem da verdade, se só for à procura de passarinhos encontra apenas cerca de metade das espécies existentes de aves - os passeriformes são uma ordem da classe das aves. E geralmente as mais pequeninas, o que torna tudo mais difícil. Mas é um pássaro aquele a que mais associamos à Primavera - a andorinha. Mas, terminologias à parte, eis-nos chegados a uma das

fases do ano em que os bichos alados mais esvoaçam por aí. E há as de passagem até ao Norte da Europa mas também há as que preferem ficar por terras lusitanas, juntando-se às que daqui nunca saem. Dada a sua localização geográfica, mas também as suas condições naturais - com destaque para algumas zonas húmidas que são autênticos hotéis para aves -, Portugal

é um local privilegiado para a observação de aves. Entre as cerca de 360 espécies que ocorrem regularmente no país, há algumas muito raras, o que faz com que o país seja um paraíso para os entusiastas de binóculos e caderninhos de campo. Com o aumento do interesse, tanto nacional como estrangeiro, há já diversas entidades que organizam e orientam estas observações.

Nas dezenas de locais onde é mais fácil espiar as aves, não se limite ao céu. Olhe em volta. É muito provável que esteja em santuários naturais ou mergulhado em paisagens únicas. As nossas.

Ana Fernandes e Célia Rodrigues



**Grifo**  
*Gyps fulvus*  
Peso: 6 a 10,5kg  
Comprimento (cm) 93 a 122  
Envergadura (cm) 230 a 280  
Altura em que pode ser vista: [Barra de escala]  
Alimentam-se de carcaças de animais mortos. Fazem os ninhos em penhascos e arribas inhóspitas

**Aves planadoras**  
Vales fluviais com encostas escarpadas, matos mediterrânicos, lameiros e campos agrícolas...

**Abelharuco**  
*Merops apiaster*  
Peso: 44 a 78g  
Comprimento (cm) 26 a 30  
Envergadura (cm) 44 a 49  
Altura em que pode ser vista: [Barra de escala]  
Ave migratória, pode ser encontrada deste o Norte da Finlândia até à África do Sul. Alimenta-se principalmente de abelhas

**Aves florestais**  
Matos, montados e florestas, áreas ribeirinhas, barragens, campos agrícolas

**Aves de planície**  
Planícies cerealíferas, árvores e arbustos escassos, montados, olival, pastagens e pousios...

**Abetarda**  
*Otis tarda*  
Peso\*: até 16kg  
Comprimento\* (cm) 90 a 105  
Envergadura\* (cm) 210 a 270  
Altura em que pode ser vista: [Barra de escala]  
Macho adulto. A fêmea é mais pequena, tendo uma envergadura de asas até 180cm. Os machos reviram a cauda e as asas para mostrar a plumagem branca para atrair as fêmeas na fase de acasalamento

## O tipo de aves que pode observar em Portugal

Mapa das zonas onde pode observar aves com características específicas do habitat

● Em Portugal existem 93 IBA

Os IBA são locais classificados, segundo critérios científicos internacionais, como sítios críticos para a conservação das aves e do seu habitat.

■ Rede Natura 2000

### Aves de montanha

Matos e pastagens de montanha, rochas e escarpas, florestas, lameiros e campos agrícolas



**Aguiá-cobreira**  
*Circus pygargus*  
Peso: 225 a 450g  
Comprimento (cm) 62 a 67  
Envergadura (cm) 170 a 185  
Altura em que pode ser vista: [Barra de escala]  
Esta ave pode atingir uma longevidade de 16 anos.



**Framingolim**  
*Phoenicopterus roseus*  
Peso: 2 a 4,5 kg  
Comprimento (cm) 110 a 150  
Envergadura (cm) 140 a 165  
Altura em que pode ser vista: [Barra de escala]  
Esta ave consegue descansar numa só perna durante muito tempo. Pensa-se que este comportamento deve-se às pernas serem tão altas e ser preciso muita energia para fazer o sangue circular através delas. Assim, descansando uma perna encostada junto ao corpo exige ao coração só metade do esforço ao mesmo tempo que mantém a temperatura corporal.

**Melro-azul**  
*Monticola solitarius*  
Peso: 60 a 80g  
Comprimento (cm) 21 a 23  
Envergadura (cm) 35 a 40  
Altura em que pode ser vista: [Barra de escala]  
É uma ave solitária, facilmente identificável pela cor azul, intensa durante a época de reprodução.

### Aves aquáticas

Zonas húmidas como sapais, caniçais, salinas, rios, estuários, arrozais, lagoas costeiras

### Aves de presa e florestais

Falésias costeiras, praias, matos, dunas, campos agrícolas, pastagens, ribeiras, lagoas, pinhais...

### Aves marinhas

Matos mediterrânicos costeiros, escarpas costeiras, ilhéus, zona litoral e águas marinhas

**LEGENDA**

Envergadura: [Barra de escala]

Meses em que pode ser vista: Jan. [Barra de escala] Dez.

Estado de conservação (IUCN): EX EW CR EN VU NT LC

Comprimento: [Barra de escala]

Extinto Ameaçado Pouco preocupante

## Rotas de migração



Milhares de aves cruzam Portugal durante as suas migrações entre a Europa, onde nidificam, e África, para onde fogem durante o tempo frio para aí encontrarem alimento. Umam estão só de passagem, outras ficam-se por cá para nidificar durante o tempo quente antes de, no Outono, rumarem a sul. E ainda há algumas que, oriundas do Norte da Europa, escolhem o país para invernares.

## Aspectos que ajudam na identificação de uma espécie

**Plumagens**

Rectrizes, Dorsos, Bico, Peito, Supra caudais, Barriga

**Forma e silhueta**

Gralha, Garça-real, Bico do pato, Verdilhão, Pato-real, Bico de ave de rapina

**Tipo de voo**

Planado ou batido se se desenrola em linha recta, circular...

**Comportamento e cantos**

Muitas espécies têm comportamentos característicos

Identificar espécies não é fácil. Além do óbvio binóculo é importante um bom guia de campo. Agora já há vários como o Guia de Aves editado pela Assírio & Alvim ou o Aves de Portugal e da Europa da associação Fapas. Mas em [www.avesdeportugal.info](http://www.avesdeportugal.info) encontra muita informação que o ajudará não só a reconhecer os bichos como a descobrir quais os melhores locais no país para os observar.

**Andorinha-do-mar comum**  
*Sterna hirundo*  
Peso: 110 a 140g  
Comprimento (cm) 31 a 35  
Envergadura (cm) 77 a 98  
Altura em que pode ser visto: [Barra de escala]

Tem voo ágil e gracioso, bico e patas de cor avermelhada. Esta ave pode ser vista a pescar em alto mar ou em águas costeiras e interiores. Nidifica em zonas de vegetação escassa, rochas, dunas ou praias. A incubação é feita por ambos os sexos

**As maiores aves do mundo...**

**Avestruz**  
Comprimento: 210 a 270 cm  
Envergadura: 180 a 200 cm  
Peso: 60 a 145 kg

**Pinguim-imperador**  
Comprimento: até 122 cm  
Envergadura: -  
Peso: 22 a 45 kg

**Abetarda**  
Comprimento: 90 a 115 cm  
Envergadura: 210 a 270 cm  
Peso: até 16 kg

**Condor**  
Comprimento: 100 a 130 cm  
Envergadura: 270 a 320 cm  
Peso: 11 a 15 kg

**Pelicano**  
Comprimento: 180 a 160 cm  
Envergadura: 290 a 345 cm  
Peso: 7 a 12 kg

**Normas de comportamento**

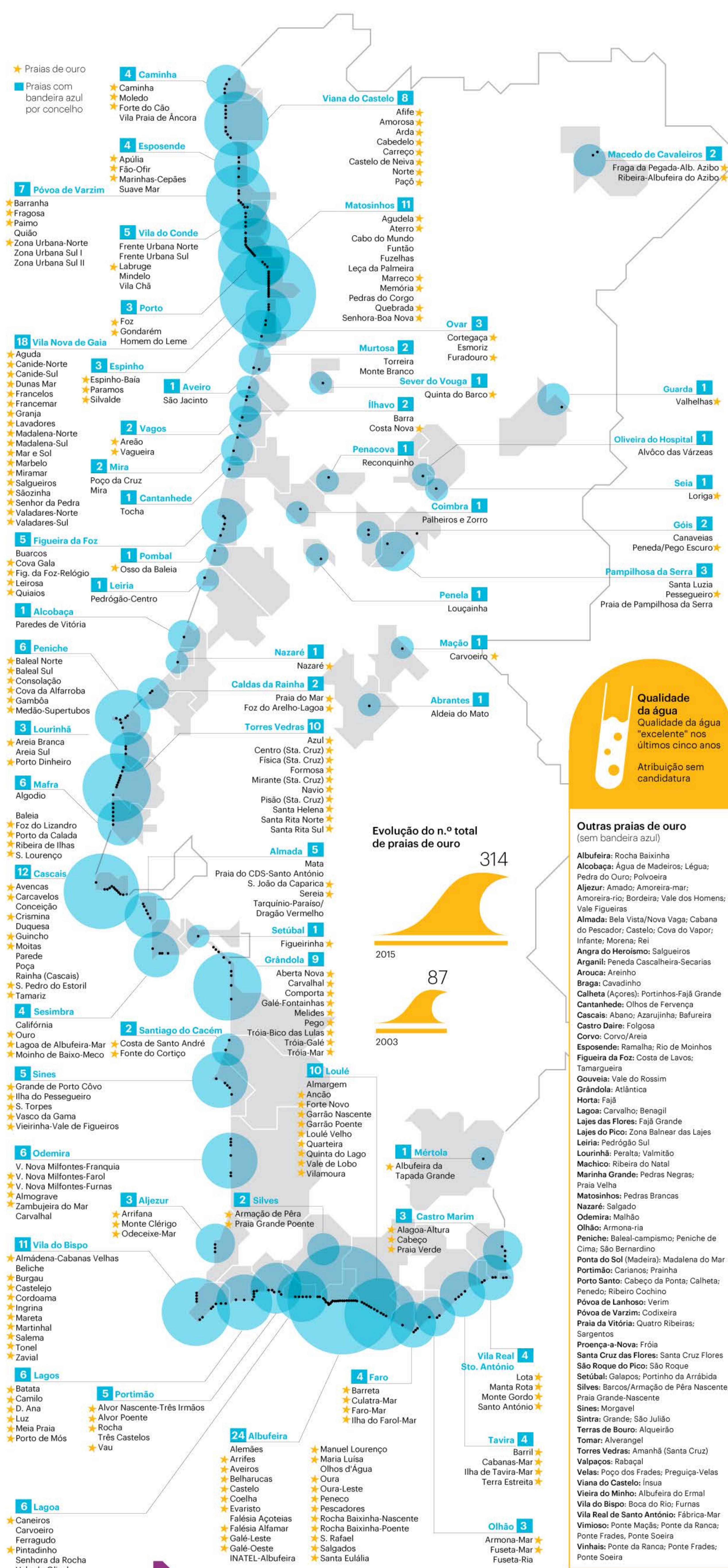
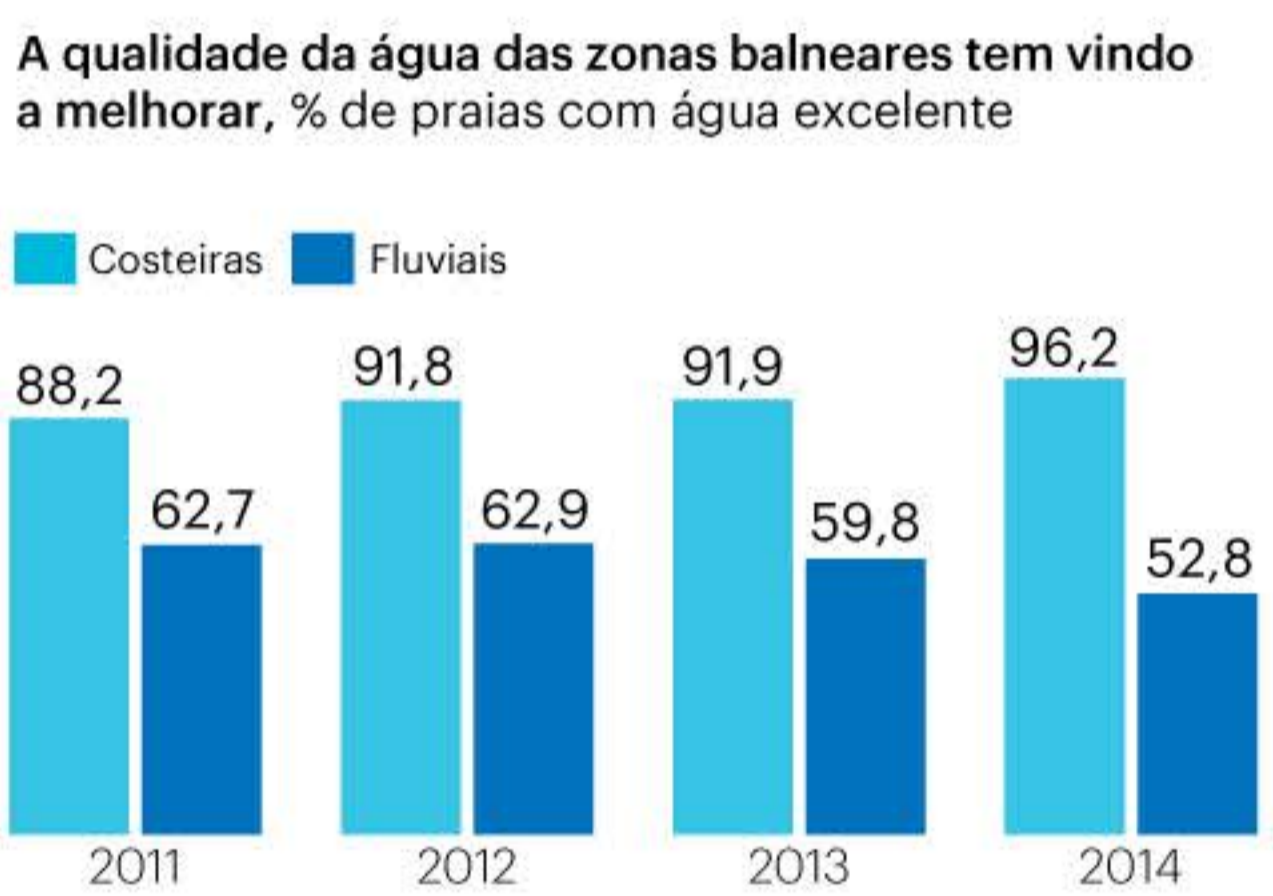
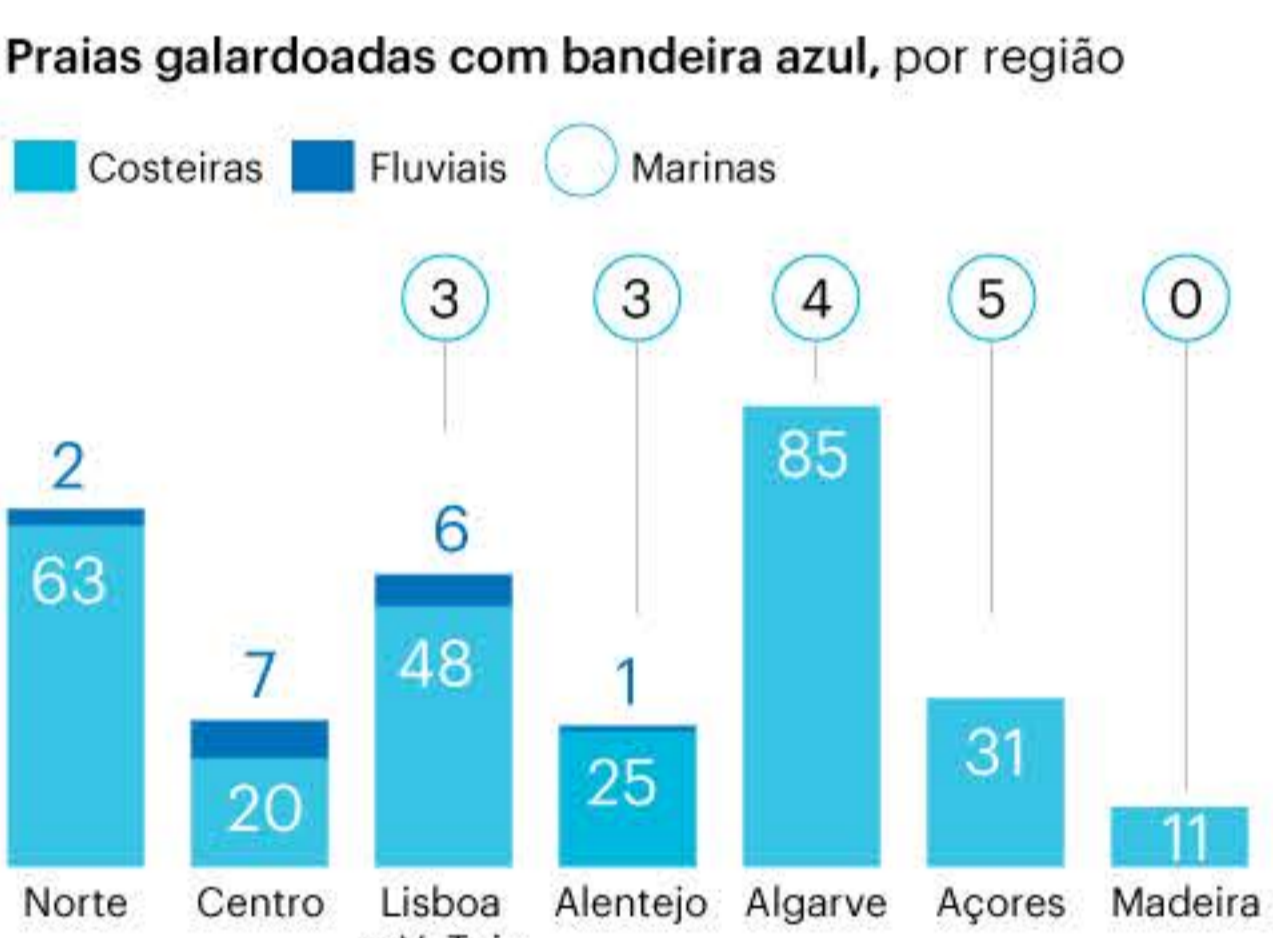
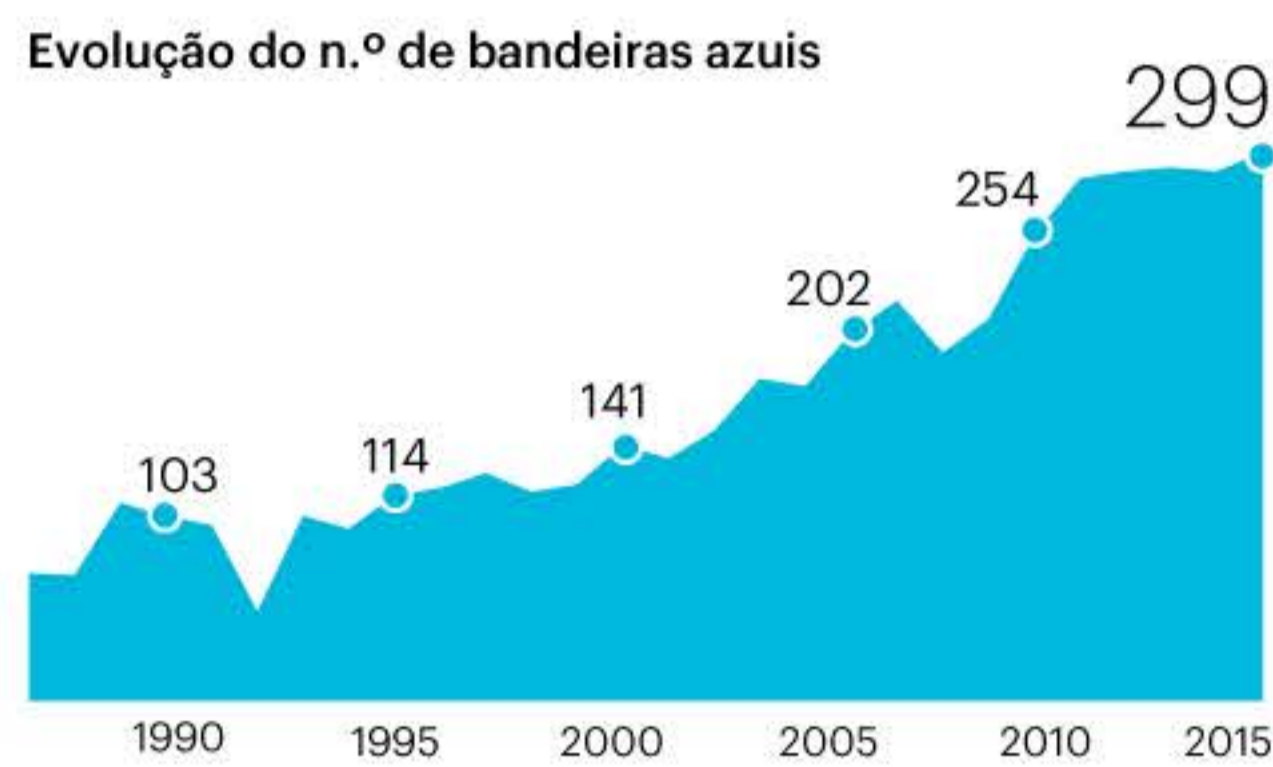
- Não fazer barulho
- Manter a distância das aves e observá-las com binóculos
- Não apanhar plantas, não capturar animais e não recolher amostras geológicas
- Respeitar a sinalização das áreas protegidas
- Os percursos pedestres deverão ser utilizados por pequenos grupos de cada vez
- Não fazer lume
- Depositar o lixo que produzir nos locais adequados
- Contactar as autoridades se detectar alguma irregularidade



# Praias 2015

Entre praias com bandeira azul – o símbolo de qualidade atribuído pela Associação Bandeira Azul da Europa – e praias com “qualidade de ouro”, escolhidas pela organização ambientalista Quercus, há centenas de motivos para ir a banhos no Verão que se aproxima.

PÚBLICO | Cátia Mendonça



**Qualidade da água**  
Qualidade da água "excelente" nos últimos cinco anos  
Atribuição sem candidatura

**Outras praias de ouro (sem bandeira azul)**

- Albufeira**: Rocha Baixinha
- Alcobaça**: Água de Madeiros; Léguas; Pedra do Ouro; Polvoeira
- Aljezur**: Amado; Amoreira-mar; Amoreira-rio; Bordeira; Vale dos Homens; Vale Figueiras
- Almada**: Bela Vista/Nova Vaga; Cabana do Pescador; Castelo; Cova do Vapor; Infante; Morena; Rei
- Angra do Heroísmo**: Salgueiros
- Arganil**: Peneda Cascalheira-Secarias
- Arouca**: Areinho
- Braga**: Cavadinho
- Calheta (Açores)**: Portinhos-Fajã Grande
- Cantanhede**: Olhos de Ferveira
- Cascais**: Abano; Azarujinha; Bafureira
- Castro Daire**: Folgosa
- Corvo**: Corvo/Areia
- Esposende**: Ramalha; Rio de Moinhos
- Figueira da Foz**: Costa de Lavos; Tamargueira
- Gouveia**: Vale do Rossim
- Grândola**: Atlântica
- Horta**: Fajã
- Lagoa**: Carvalho; Benagil
- Lajes das Flores**: Fajã Grande
- Lajes do Pico**: Zona Balnear das Lajes
- Leiria**: Pedrógão Sul
- Lourinhã**: Peralta; Valmitão
- Machico**: Ribeira do Natal
- Marinha Grande**: Pedras Negras; Praia Velha
- Matosinhos**: Pedras Brancas
- Nazaré**: Salgado
- Odemira**: Malhão
- Olhão**: Armona-ria
- Peniche**: Baleal-campismo; Peniche de Cima; São Bernardino
- Ponta do Sol (Madeira)**: Madalena do Mar
- Porto Santo**: Carianos; Prainha
- Porto Maçãs**: Cabeço da Ponta; Calheta; Penedo; Ribeiro Cochino
- Póvoa de Lanhoso**: Verim
- Póvoa de Varzim**: Codixeira
- Praia da Vitória**: Quatro Ribeiras; Sargentos
- Proença-a-Nova**: Fróia
- Santa Cruz das Flores**: Santa Cruz Flores
- São Roque do Pico**: São Roque
- Setúbal**: Galapos; Portinho da Arrábida
- Silves**: Barcos/Armação de Pêra Nascente; Praia Grande-Nascente
- Sines**: Morgavel
- Sintra**: Grande; São Julião
- Terras de Bouro**: Alqueirão
- Tomar**: Alverangel
- Torres Vedras**: Amanhã (Santa Cruz)
- Valpaços**: Rabaçal
- Velas**: Poço dos Frades; Preguiça-Velas
- Viana do Castelo**: Insua
- Vieira do Minho**: Albufeira do Ermal
- Vila do Bispo**: Boca do Rio; Furnas
- Vila Real de Santo António**: Fábrica-Mar
- Vimioso**: Ponte Maçãs; Ponte da Ranca; Ponte Frades; Ponte Soeira
- Vinhais**: Ponte da Ranca; Ponte Frades; Ponte Soeira