

## REALIZADA A NOSSA ASSEMBLEIA GERAL



*Carlos Bayan Ferreira*  
Presidente da Direcção



*Mesa da AG*



*Luís Martins Carneiro*  
Presidente do Conselho Fiscal

Neste tempo de pandemia devido ao Covid-19 e de estados sucessivos de emergência e calamidade, realizar uma Assembleia Geral de qualquer IPSS não se mostra fácil e nem sempre exequível. Ainda por cima para uma associação como a nossa, com mais de três mil associados. Requer o cumprimento das regras de segurança emanadas pela DGS, o que implica uma logística complexa em coordenação e responsabilidade. Além disso, também os esclarecimentos das entidades oficiais nem sempre são totalmente esclarecedoras e nos chegam atempadamente.

Pese embora estas dificuldades e condicionantes, e depois de vários adiamentos plenamente justificados, a ARGE realizou a sua AGO no passado dia 29 de Abril em Vila Nova de Santo André, onde estavam em causa, não apenas a aprovação das contas de 2019 e 2020, como o Orçamento e Plano de 2021. Depois da apresentação e esclarecimentos por parte do Presidente da Direcção - Carlos Bayan Ferreira – todos os documentos foram aprovados por unanimidade.

Um dos pontos centrais desta AGO foi a eleição do novo Presidente do Conselho Fiscal. O resultado da eleição recaiu no colega Luís Ourique Martins Carneiro que tomou posse de imediato.



## EDITORIAL



José de Figueiredo Costa

### A PALAVRA SOLIDARIEDADE

Nunca como agora se falou tanto em Solidariedade, entreatajuda e união. Nunca como agora se verifica a pouca ou nenhuma veracidade desses (ditos) sentimentos no seio da Europa.

Nunca como agora a desunião passou a ser uma centralidade visível da União Europeia. Os contornos e os interesses em relação às vacinas contra o Covid-19 são bem o exemplo disso, envolvendo todo o mundo. Como dizia alguém - não havendo voz de comando, cada um, marcha como quer. Ou seja, quem tiver mais “jogo económico” é aquele que mais depressa se safa. É verdade. Basta estar atento às notícias.

Numa união, seja ela de que tipo for, a Solidariedade deve estar sempre na base de um igualitário ideal de vida, com o objectivo de eliminar as dificuldades e o sofrimento das pessoas. Nesse quadro, as misérias de uns terão de ser entendidas como misérias de todos. Aqui deverá entrar a entreatajuda, o mesmo para a felicidade e apoio à família. Se não for assim, seremos uns eternos dependentes.

Não se trata de política muito menos de crítica à “governance”. Nesta coluna e neste Boletim não cabem tais matérias. Trata-se, acima de tudo, da dignidade das pessoas. Quando estamos perante uma tragédia humanitária como a que estamos a viver, o direito à vida deve estar acima de tudo, começando pela população mais idosa, sejam eles ricos ou pobres. Um país que não acarinha e dignifica os seus idosos, atenta contra si mesmo. É um país de velhos em corpos de novos.

A ARGE foi criada num compromisso de três desígnios: Para além de defender junto da Galp Energia e de

outras entidades públicas e privadas, os legítimos interesses dos reformados das empresas da Galp Energia, deve promover acções nos planos social, da Solidariedade, informativo, cultural, desportivo e recreativo que contribuam para o bem-estar e coesão dos seus associados e respetivas famílias, e também promover, em particular dentro dos planos social e da Solidariedade, a ajuda domiciliária através do estabelecimento de parcerias com entidades credenciadas que permitam alcançar os fins desejados.

Por isso na ARGE a Solidariedade não é tratada como caridade. Se o fosse, era apenas um efémero embuste social. Exige acima de tudo gente voluntária e disposta a oferecer parte do seu tempo e conforto ao serviço dos outros. Gente que se empenhe em levar felicidade a quem dela anda arredado, quer pela doença ou até por problemas financeiros de vária ordem. Gente que esteja disposta a dar sem receber. Gente solidária acima de tudo.

A ARGE irá discutir oportunamente um Regulamento para a Solidariedade. Depois de tantos anos a trabalhar no terreno com total dedicação e entrega, é meu entendimento ter chegado a altura de criarmos uma estrutura mais operacional e funcional, baseada em processos delegados, com uma coordenação centralizada e automatizada, tendente a uma resposta mais rápida junto dos associados e seus familiares, quer estejam em hospitais, casas de repouso, centros de dia ou na própria habitação. Como IPSS temos obrigações a que urge responder numa abrangência mais alargada.

Num remate conclusivo, podemos dizer que a palavra Solidariedade tem 13 letras, que se escreve em vários tipos de papel, em várias cores e diferentes tamanhos. Daí a sua grandeza.

### Ficha Técnica

Boletim da Arge, nº 40  
Maio 2021

Director: José de Figueiredo Costa

Distribuição Gratuita

Tiragem: 2700 exemplares

Periodicidade: Trimestral

Colaboraram neste número:

Carlos Bayan Ferreira  
Anibal Gonçalves  
Eduardo Pereira  
Dinis Esteves  
Helena Duarte  
Isabel Madaleno  
Fernando Rodrigues  
José Ventura

Manuel Mata  
Maria Jose Estevens  
José Brandão Junior  
Humberto Restolho  
Luis Martins Carneiro  
Jorge Alves  
José Boldt – Fotógrafo

Propriedade e edição:

Associação dos Reformados da Galp Energia  
Rua do Alecrim nº 57 - 3º 1200-014 LISBOA  
(NIPC 509485642)  
IBAN PT50 0033 0000 0000 0510777 83

Composição e Impressão:

Onda Grafe, Artes Gráficas Lda.  
Rua da Serra, nº1 - A-das-Lebres  
2660-202 Stº Antão do Tojal



[www.arge.pt](http://www.arge.pt)

[arge.reformados.galpenergia@gmail.com](mailto:arge.reformados.galpenergia@gmail.com)

## EM TEMPOS DIFÍCEIS, UM PASSO IMPORTANTE



Carlos Bayan Ferreira

### **Caros Colegas Associados da ARGE,**

Espero que a maioria esmagadora dos Colegas já tenham sido vacinados contra o Covid-19, de preferência com as duas doses.

Será um ótimo sinal de saúde e prenunciador de que, logo que estejam criadas todas

as condições de segurança, possamos iniciar as atividades presenciais da ARGE – Associação dos Reformados da Galp Energia.

Com a realização das diversas Assembleias-Gerais, em atraso devido à pandemia, realizadas em simultâneo no final de Abril em Vila Nova de Santo André, conforme Convocatória recebida por todos, conseguimos, com todas as regras de segurança e distanciamento, aprovar, finalmente tudo o que estava em atraso incluindo Relatórios e Contas, Planos e Orçamento e eleição do nosso Colega Luis Martins Carneiro para distintíssimo Presidente do Conselho Fiscal.

O fim do Estado de Emergência, que todos esperamos que não volte, assim continue a haver respeito e salvaguarda pela saúde de todos e pelas medidas adequadas de segurança, muito necessárias ainda por bastante tempo, poder-nos-ão a levar a pensar em fazer alguma visita ou atividade cultural no segundo semestre e, seria ótimo se tivéssemos todas as condições, realizar de novo os nossos tão importantes e animados Almoços de Natal, no Norte, no Centro e no Sul, organizados pelas nossas respetivas Delegações.

Estaremos atentos.

A ARGE, fruto da entrada de um menor número de trabalhadores no Grupo Galp Energia e, infelizmente, com o falecimento de um maior número de Associados, alguns pela idade, outros por doença, incluindo um número desconhecido por nós por Covid-19, tem vindo a aumentar a idade média dos seus Associados e as entradas não compensam os desaparecimentos. Embora representemos um número muito significativo de Reformados da Empresa, ainda existem Colegas Reformados, ou pré-Reformados que não são nossos Associados.

Apelamos a TODOS os nossos Associados que conheçam Colegas nessas condições, que os convençam a juntar-se a nós e nos deem conhecimento para tratarmos de todo o aspeto burocrático para a sua incorporação na nossa Associação.

Prometemos que em 2022, no próximo ano, assim nos permitam as condições de saúde e pandemia, realizar um Programa de Atividades bastante mais ambicioso do que o normal e que permita agregar e fazer todos nós participar de uma forma ou outra nas iniciativas que iremos promover, com o apoio das nossas Delegações.

Assim o esperamos, precisamos de ter todos os nossos Colegas Reformados connosco. A continuação do máximo de Saúde e continuem a proteger-se.

Um Forte Abraço  
Carlos Bayan Ferreira

ARGE – Associação dos Reformados da Galp Energia



[www.arge.pt](http://www.arge.pt)

## UMA ASSEMBLEIA GERAL “DIFERENTE”



Humberto Restolho

Depois de sucessivos adiamentos de quase um ano e meio, em consequência das restrições sanitárias resultantes do covid-19 que a todos afetou de um modo geral, infelizmente para muitos de uma forma severa e fatal, realizou-se finalmente a Assembleia Geral Ordinária da ARGE que teve lugar no passado dia 29 de Abril em Vila Nova de Santo André, no seguimento da respetiva

convocatória enviada a todos os associados, sendo cumpridas as regras de segurança da DGS.

No início dos trabalhos, foi guardado um minuto de silêncio em memória dos 114 associados que nos deixaram no decurso do ano de 2020. Um momento sempre doloroso para as famílias e para quem com eles conviveu, quer profissionalmente, quer no âmbito das atividades da ARGE.

No decurso desta Assembleia Geral, foi eleito o novo Presidente do Conselho Fiscal - associado Luís Ourique Martins Carneiro, proposto pela Mesa da Assembleia Geral, com o devido enquadramento do que determina o Regulamento Eleitoral.

A anteceder a apreciação e votação dos Relatórios e Contas dos exercícios de 2019 e 2020, bem como o Orçamento e o Plano de Atividades para 2021, com os respetivos Pareceres do Conselho Fiscal que foram votados e aprovados por unanimidade, o Presidente da Direção abordou, detalhadamente, os factos mais importantes registados nesse período, destacando, de um modo muito particular, como a pandemia afetou profundamente a atividade da ARGE, nomeadamente ao nível das iniciativas de convívio e de contacto direto com os associados, como sejam - o tradicional encontro nacional, as visitas culturais e os almoços promovidos pelas Delegações na quadra natalícia.

Não obstante esses condicionalismos, o Boletim trimestral da ARGE foi enviado com regularidade aos associados, e o Site ultrapassou no último ano as 500.000 visitas, evidenciando um interesse crescente pela atualidade e qualidade do mesmo junto dos associados, possibilitando

dessa forma um contacto regular e de proximidade com a Associação.

Foi ainda possível efetuar, por duas vezes, um contato telefónico com o universo dos associados, trabalho esse realizado com grande esforço e empenho pelas Delegações, visando identificar situações de necessidade de apoio humanitário, bem como iniciar a digitalização dos ficheiros que dão suporte administrativo, constituindo uma importante ação de modernização que irá facilitar, e muito, o contato com os associados.

Manifestou também forte preocupação pela redução progressiva do número de associados, em virtude do número de falecimentos e da dificuldade em obter novas adesões. Sobre este assunto surgiu uma proposta, no sentido de se encontrar uma solução, para contactar um número considerável de colegas reformados que ainda não são associados da ARGE.

Por último, informou que irá solicitar uma reunião à Galp Energia para, entre outros assuntos, abordar o problema das novas instalações da ARGE, em virtude do encerramento da Rua do Alecrim previsto para o final do ano.

Foi ainda reconhecida a necessidade de haver uma reflexão alargada sobre toda a organização da ARGE nas suas diferentes áreas de intervenção, no sentido de se procurar uma maior proximidade e envolvimento com os associados, de modo a permitir uma atempada e melhor resposta aos seus problemas e preocupações.

Nesse sentido, foi decidido realizar oportunamente um encontro conjunto dos três Órgãos Sociais e respetivas Delegações, cujas conclusões, sobre a forma de propostas, serão apresentadas no decurso da próxima Assembleia Geral, encontro esse que pode ainda contar com a participação de anteriores dirigentes e membros das anteriores Delegações, para um melhor aproveitamento de sinergias e de experiências partilhadas.

Por este motivo, o projeto de Regulamento de Solidariedade, pela sua transversal importância, foi apenas aprovado na generalidade.



## A SOLIDARIEDADE NA AG



*Dinis Esteves*

Na Assembleia Geral da ARGE que teve lugar em Vila Nova de Santo André, no passado dia 29 de abril, estava previsto no ponto 4 da Ordem de Trabalhos – apreciar e votar o projeto de regulamento elaborado pela Direção para regular a atividade do Pelouro da Solidariedade - que ainda faltava no conjunto de documentos diretores da atividade da ARGE enquanto IPSS.

Neste ponto foi descrito o que tem sido feito ao longo dos anos na Solidariedade para ajudar os associados em diversas vertentes, de que se destaca principalmente o apoio financeiro e o empréstimo de equipamentos para movimentação.

Foi lembrado que a ARGE tem o estatuto de IPSS há já dez anos pelo que está na altura de fazer um balanço de

tudo o que foi feito ao longo desta década e perspetivar a nossa atividade para continuar a fazer melhor o que até aqui tem sido realizado, encontrando novos caminhos de ajuda aos associados com uma atuação mais próxima, mais profissional, mais rápida e se possível, mais transparente.

Assim foi decidido aprovar na generalidade o documento apresentado pela Direção, mas que desta forma pode ainda vir a ter algumas alterações, convocando-se uma reunião para discutir futuros caminhos para a ARGE, chamando a intervir nessa discussão, a totalidade dos elementos dos atuais Órgãos Sociais bem como todos aqueles que os integraram no passado após 2011.

Acreditamos que desta forma será dado um passo muito grande para cimentar o futuro da ARGE.



## CAMPANHA NOVOS ASSOCIADOS

**Inscrevam-se como Associados**

**Ajudem a ARGE a ajudar quem mais precisa**

**Sejam assim mais Solidários**

## DELEGAÇÃO DO NORTE



Eduardo Silva

### HISTÓRIA DO MOSTEIRO de Leça do Balio

O Mosteiro de Leça do Balio, onde se inscreve a Igreja de Santa Maria de Leça do Balio, localiza-se na freguesia do mesmo nome no concelho de Matosinhos.

Vizinho à foz do rio Leça cerca de uma légua, trata-se de um original exemplar de arquitetura religiosa fortificada.

Presume-se que no local onde se situa o mosteiro, terá existido um Templo Romano dedicado a Júpiter (no século I) e uma Villa Décia junto ao local. Uma das mais significativas descobertas arqueológicas a atestar esse facto foi uma inscrição romana dedicada ao Deus Júpiter na quinta do Alão.

De acordo com a tradição, a primitiva edificação do local, remonta a um pequeno mosteiro com uma igreja, sob a invocação do Salvador, erguida no século X por um senhor daqueles domínios, no contexto da Reconquista Cristã da Península Ibérica, dos primeiros monarcas Asturo-Leoneses.

Ao longo do século XI, o primitivo mosteiro é referido em diversos documentos coevos - um de 1003, que descreve a doação do mosteiro a D. Tructesindo Osores e sua mulher D. Unisco Mendes, padroeira do mosteiro. No ano de 1021, o mosteiro foi deixado aos filhos do casal. Em 1094, o padroado foi transmitido à Sé de Coimbra por doação de Raimundo de Borgonha, Conde da Galiza, e de sua mulher Urraca I de Leão e Castela.

Na segunda década do século XII, D. Afonso Henriques (1121-1185), doou o couto do Leça à Ordem dos Hospitalários, uma das primeiras Ordens Militares documentadas em território Português. No mosteiro estabeleceu-se a Casa Capitular da Ordem, que passou posteriormente a sede de um de diversos bailiados. Daí adveio o topónimo à povoação: Leça do Bailio.

Na posse dos Hospitalários, o mosteiro recebeu mais ampliações e reformas que lhe deram feições de natureza militar em estilo românico, cujo elemento mais marcante foi a construção de uma sólida torre ameada. A época em que os hospitalares tomaram posse do couto, terá sido riquíssima para o mosteiro, uma vez que a ele pertenciam várias igrejas do atual conselho de Matosinhos. O mosteiro foi reedificado em 1180 por D. Gualdim Pais de Marecos e dedicado a Santa Maria.

O templo do estilo Românico e Gótico, remonta a uma grande campanha construtiva iniciada pelo prior da Ordem - D. Frei Estevão Vasques Pimentel, entre 1330 e 1336, quando foram renovados os edifícios monacais e o claustro, dos quais vários elementos chegaram até aos nossos dias.

Aqui foi celebrado o matrimónio do Rei D. Fernando (1367-1383) com D. Leonor Teles. Posteriormente, no contexto da crise 1383-1385, ali esteve o Condestável Nuno Alves Pereira em 1385, no início da jornada que lhe deu a posse do Castelo de Neiva e outras localidades na região.

Na sequência do tributo liberal no país, o mosteiro de Leça do Balio assistiu à extinção das ordens religiosas em 1834, perdendo os privilégios e direitos que a ordem ainda possuía sobre a freguesia, sendo integrada no concelho de Bouças (atual Matosinhos), em 1835.

Foi classificado como Monumento Nacional por Decreto publicado em 23 de Junho de 1910.



Em 1930 foi efetuada uma obra de restauro de todo o monumento pela Direção Geral dos Monumentos Históricos. A igreja renovada no início do século XIV reflete um misto de religioso e militar com o interior votado a Deus. Externamente exhibe sólidos muros coroados por ameias e sustentado por contrafortes, destacando-se uma varanda também ameada e com matacões defendendo, como o adarve de um castelo, a porta principal. A imponente torre tem 28 metros de altura e é provida na parte superior de Mata-Cães, nos ângulos de janelas e seteiras.

Neste local junto ao mosteiro, ao longo dos anos, realiza-se uma feira-medieval, que tem como ponto alto a reconstituição do casamento de Cayo Carpo, ao qual está ligado, segundo a lenda, o corpo do Santo Santiago, que ele encontrou numa nau no fundo do mar a caminho de Compostela.

Eduardo Silva

Fontes: D.G.P. Cultural e C.M. Matosinhos

## DELEGAÇÃO DO CENTRO

### AS TROPAS PARAQUEDISTAS E A GUERRA COLONIAL

#### – Moçambique –



*José Ventura*

O Início da guerrilha em Angola, que originou o envio de tropas pára-quedistas para aquela província ultramarina, bem como o assalto ao paquete Santa Maria e o desvio do avião da TAP, determinaram que dois pelotões tivessem sido enviados,

também, para Moçambique, Lourenço Marques, hoje Maputo, constituindo-se como, Destacamento Avançado do Comando de Pára-quedistas (DAC), em Março de 1961, e embrião da futura unidade, BCP31, a instalar na Beira, a partir de 6 de Março de 1964.

Nessa época, a guerrilha(Frelimo), tal como acontece hoje com os insurgentes do DAESH, iniciava a sua actividade no norte de Moçambique, nas zonas do Niassa, Cabo Delgado e Tete. A Frelimo, foi fundada em Dar-es-Salaam, na Tanzânia, em



25 de Junho de 1962, através da fusão de três organizações nacionalistas de base regional : a União Democrática Nacional de Moçambique(UDENAMO), a Mozambique African National Union(MANU) e a União Nacional Africana de Moçambique Independente(UNAMI).

As suas duas primeiras acções de guerrilha, foram o assassinio do padre da missão de Nangololo e o ataque ao posto Administrativo de Chai. Com as facilidades de instalação e passagem, dadas pela Zâmbia e Malawi, a actividade da guerrilha, a partir de 1968, transferiu-se, em grande parte, para o planalto dos Macondes/Mueda e Serra Mapé/Macomia. No entanto não conseguiram, em grande medida, convencer, ideologicamente, as populações. O primeiro empenhamento operacional, de tropas pára-quedistas, do BCP31, foi efectuado na região de Mueda, entre 4 de Junho e 16 de Agosto de

1965. Esta zona além de montanhosa e com grandes áreas de vegetação seca, que facilitava a detecção das nossas tropas, era completada pelos muito aguerridos guerrilheiros Macondes. Nas deambulações por terrenos hostis e com desníveis acentuados, a exigir um grande esforço físico, os páras foram rapidamente confrontados com outra dura realidade : a demora na evacuação dos feridos em combate.

A mesma situação verificava-se nos pedidos de apoio aéreo.

A actividade dos páras foi bastante afectada pela crise subsequente á declaração unilateral de independência da Rodésia do Sul(actual Zimbabwe), em novembro de 1965, dado que a Grã-Bretanha, não demorou a efectuar um bloqueio naval ao porto da Beira.

Esta situação obrigou á implementação de um dispositivo de defesa da cidade contra uma eventual invasão/desembarque de tropas Britânicas, onde, além do BCP31, também participou, como reforço, uma companhia vinda do BCP21(Angola). Esconjurada que foi a ameaça naval, as forças pára-quedistas passaram a intervir bastante na zona de Tete, dada a necessidade de protecção á construção e funcionamento da barragem de Cabora-Bassa. O BCP32, fundado em 23 de janeiro e 1967, foi localizado em Nacala, já que as necessidades operacionais assim o exigiam, tendo como missão principal a defesa de tudo quanto estava relacionado com a barragem de Cabora-Bassa.

As tropas pára-quedistas, não obstante a sua grande, diversificada e constante actividade operacional, ainda procederam á formação de grupos locais de paraquedistas, denominados GEP.



## DELEGAÇÃO DO CENTRO (Contº)



Fernando Rodrigues

### O CASTELO DE S. JORGE

O Castelo de São Jorge localiza-se na freguesia de Santa Maria Maior (Castelo), na cidade e concelho de Lisboa, em Portugal. As primeiras fortalezas do castelo datam do século I a.C. tendo ele sido reconstruído diversas vezes por vários povos e recebido diferentes nomes. O nome actual deriva da devoção do castelo a São Jorge, santo padroeiro dos cavaleiros e das cruzadas, feita por ordem de D. João I no século XIV.

Ao longo do tempo o castelo, assim como as diversas estruturas militares de Lisboa, foi sendo remodelado, ao ponto de na primeira metade do século XX estar já em avançado estado de ruína. Na década de 1940 foram empreendidas monumentais



obras de reconstrução, levantando-se grande parte dos muros e alteando-se muitas das torres. Por esse motivo, ao contrário do que se poderia pensar à primeira vista, o “carácter medieval” deste conjunto militar deve-se a esta campanha de reconstrução, e não à preservação do espaço do castelo desde a Idade Média até aos nossos dias. Ergue-se em posição dominante sobre a mais alta colina do centro histórico, proporcionando aos visitantes uma das mais belas vistas sobre a cidade e o estuário do rio Tejo.

A partir do século XIII, alçando-se Lisboa a Capital do reino (1255), o castelo conheceu o seu apogeu, quando foi, além de Paço Real, o chamado Paço da Alcáçova, palácio de bispos, albergue de nobres da Corte e fortificação militar. Os terramotos que afectaram a cidade em 1290, 1344 e 1356, causaram-lhe danos. No plano militar, mobilizou-se diante do cerco castelhano de Fevereiro e Março de 1373, quando os arrabaldes da Capital chegaram a ser saqueados e incendiados. Nesse ano iniciou-se a muralha de D. Fernando (1367-1383), concluída dois anos mais tarde e que se prolonga até à Baixa. Na 3.ª guerra fernandina os arrabaldes da cidade foram novamente alvo das investidas castelhanas, em Março de 1382.

Em 26 de janeiro de 1383 o castelo foi entregue ao conde de Barcelos, João Afonso Telo, pelo seu alcaide, Martim Afonso

Valente. No decurso da crise de 1383-1385, Lisboa seria duramente assediada pelas forças de D. João I de Castela em 1384. Nas funções de Paço Real, foi palco da recepção a Vasco da Gama, após a descoberta do caminho marítimo para a Índia, no final do século XV, e da estreia, no século XVI, do Monólogo do Vaqueiro, de Gil Vicente, primeira peça de teatro português, comemorativa do nascimento de D. João III (1521-1557).

Conheça o Castelo de São Jorge, um ponto turístico incrível e super tradicional de Lisboa. O Castelo de São Jorge é uma das construções mais antigas da cidade e possui uma história de mais de 8 séculos, com guerras e lutas que marcaram a Lisboa. O Castelo de São Jorge em Lisboa é enorme e fica em um ponto bem alto de Lisboa, e por isso é possível vê-lo de muitas áreas da cidade. É um ponto turístico realmente imperdível, que tem uma longa história. Ele foi construído para proteger a cidade dos romanos, sob a invocação de São Jorge, um mártir ao qual muitos guerreiros dedicavam sua devoção. Quando Lisboa se tornou capital do reino, em 1255, o Castelo se elevou a Paço Real e mais tarde Paço da Alcáçova, além de palácio de bispos e outras funções, como forte militar.

O castelo foi palco de recepção a Vasco da Gama após sua descoberta do caminho marítimo para as Índias. Com o terremoto de 1755 e a mudança da residência real para a área ribeirinha da cidade, o Castelo teve um forte declínio e degradação. Na década de 1910 ele começou a ser restaurado e, em 1990, foi novamente reabilitado, sendo hoje em dia um dos lugares mais visitados da cidade.

O Arco de São Jorge é um lugar muito famoso do castelo, todo feito em pedra e quando é atravessado, tem uma estátua muito bonita de São Jorge. Na parte de baixo, perto da entrada, tem um bairro bem pequeno parecido com um vilarejo com barracas, onde é possível comprar frutas, lembrancinhas e artesanatos do local. Ao anoitecer, luzes iluminam todo o Castelo de São Jorge, deixando o ponto turístico ainda mais bonito. O lugar mais alto da cidade de Lisboa é uma das torres do Castelo de São Jorge, que fica a mais de 100 metros de altura, e promove uma bela vista.

Era ali que, antigamente, ficavam guardados os tesouros da família real, pois era o ponto mais seguro da cidade. Há uma escadaria enorme para chegar até o topo da torre, e subi-la é cansativo, mas vale muito a pena! Na área de baixo, há também a Galeria de Arte do Castelo de Lisboa, que fica na antiga prisão do local e traz a história da cidade e de Portugal.

Recolha Internet por:  
FERNANDO ROSA RODRIGUES

## DELEGAÇÃO DO SUL



*José Manuel Claro*

### UMA NESGA DE LIBERDADE...

Sim!!!... sempre fui contra por considerá-la um desperdício temporal... um atrofiamento para o meu parco intelecto e... mais isto e mais aquilo...

Falo da frequência das tertúlias cafeínicas e das esplanadas dos mesmos estabelecimentos... locais por onde passam todas as vivências de uma população e onde um jornalista recolhe parte da informação de que necessita para produzir o seu trabalho... acreditem!!!...

Melhor dizendo... “era contra” essa frequência e... não fora ela... eu não teria sobrevivido após o dia em que pela última vez atravessei a porta da Refinaria de Sines de cartão de identificação em punho e me dirigi à receção para entregá-lo...

Sobreveio a situação de um regresso impensado à escola... uma extemporânea licenciatura em Comunicação Social e garanto-vos... não fora essa instituição “o café” e certamente não estaria por aqui a incomodar-vos com os meus alinhavos silábicos mal engendrados...

Acerca de tudo isto e... mais pandemia menos pandemia... mais confinamento menos confinamento... eu certamente não teria registado este sentimento de recluso do mundo em que escrevendo direito por linhas tortas sou levado a louvar a bendita instituição cafeínica...

Eu costumo dizer e escrever que... da mesa do meu café... sim!!!... todos frequentamos um café a que sempre chamamos de nosso... eu vejo o mundo muito para além dos limites físicos de uma esplanada instalada no meio de uma rua repleta de carros e comércio e que tem defronte a igreja cá da terra...

Contudo... pelo final do ano e até a este dia cinco de abril em que vos escrevo... esse “meu café” encerrou por motivos pandémicos...

Não houve dia em que... qual crente aguardando um milagre... eu não passasse defronte da vazia esplanada olhando melancolicamente através das suas envidraçadas paredes para as cadeiras e mesas empilhadas no seu interior...

Agora... por obra e graça de um Decreto-Lei... foi dada a permissão de abertura ainda que não desafogadamente total mas... tão somente... uma nesguinha cingida à esplanada – atitude governamental que conduziu a uma festa rija pela parte que me calhou e quase me apeteceu replicar o “vá de folia / vá de folia / que há sete anos não me mexia”!!!!...

Fazendo jus às temáticas das “tertúlias cafeínicas” de tudo se falou naquela mesa durante uma curta hora em que lá poisei... com especial incidência nas mortes e infeções ultimamente ocorridas na cidadina população... ficando de fora... estranhamente... as infidelidades conjugais e outras coisas mais...

Certamente... nos dias que se seguirão... porque hoje o tempo era escasso... a dotação por mesa era só de quatro “tertulianos” e... outras condicionantes de relevo ligadas à ausência dos habituais “venenos”... talvez o naipe temático possa ser alargado e a satisfação da social coscuvilhice seja possível de uma forma mais conseguida...

Nunca pensei que o impedimento da frequência de uma simples esplanada nos levasse à fossa espiritual da qual hoje todos começámos a sair...

Não há dúvida... “o homem é um ser eminentemente social e só em sociedade poderá viver”... como rezava o antigo compêndio de Introdução à Política do curso liceal...

## SAÚDE DE OURO

### ALIMENTOS CAPAZES DE TIRAR O APETITE



Helena Duarte

A melhor forma de manter a linha e de apostar na boa saúde é com a alimentação. Comer bem e muitas vezes ao dia é o segredo para um estilo de vida mais saudável e equilibrado e também para perder aqueles quilos extra que não desaparecem nem por nada.

Embora existam alimentos com calorias negativas e que, por si só, ajudam a acelerar o metabolismo, existem outros tão ou mais eficazes, que ajudam a controlar o apetite, algo de uma enorme importância para que não se coma mais do que o devido ou necessário.

Os alimentos a que me refiro ajudam a aumentar os níveis de saciedade e são conhecidos como inibidores naturais do apetite...

São bem mais comuns do que pode pensar. Vamos conhecê-los?

As amêndoas são o primeiro exemplo de uma longa lista de inibidores naturais de apetite, devido ao vasto leque de nutrientes e do valor proteico que este fruto seco possui e que faz dele um dos melhores e mais saudáveis snacks para a rotina de trabalho.

O café e o chá verde, para além de acelerarem o metabolismo, são também inibidores de apetite. O abacate também é um bom exemplo devido às gorduras boas que possui e que aumentam o nível de saciedade.

A pimenta 'cayenne' e o wasabi também fazem parte desta lista porque aceleram o metabolismo e ajudam a dar uma

maior intensidade ao sabor da comida. O curioso é que isso interfere e muito com a sensação de saciedade após terminar a refeição.

As maçãs, pela sua fibra; os ovos, tanto pela gordura boa como pela proteína que têm; o chocolate negro, pela sensação de prazer; e a água, mas também a batata doce, a sopa de vegetais e os sumos que combinam frutas e vegetais, e até o gengibre, são alimentos a ter em conta no que toca a inibidores do apetite.

Então, se vai jantar fora ou comer mais tarde do que o costume e quer evitar um ataque às entradas e à cesta do pão, tente forrar o estômago com uma sopa ou um sumo. Coma uma peça de fruta com canela. Esta especiaria dá um sabor mais doce, mais ao estilo de sobremesa, aumentando a sensação de prazer.

A proteína é um macronutriente essencial para determinar a saciedade e o tofu é um dos exemplos a considerar, tal como as papas de aveia, que são uma das refeições mais completas e nutritivas. Adicionar sementes de linhaça moídas é também uma excelente opção, uma vez que são ricas em fibra e prolongam a sensação de 'barriga cheia'.

Colocar mais vegetais de folha verde no prato ajuda a aumentar os níveis de saciedade e apostar nos peixes gordos faz com que a fome não apareça tão cedo como quando se come carne vermelha.

Resumido por Helena Duarte  
Fonte: Artigos da Revista Shape



## CURIOSIDADES

### DITADOS BEM DITOS...

Todos ouvimos a vida toda muitos ditados populares. A língua portuguesa é bem recheada de Provérbios e Ditados, mas muitos foram se adulterando com o tempo. Hoje trago aqui alguns que descobri a maneira correta de dizê-los para partilhar convosco mais esta curiosidade.

HOJE É DOMINGO, PÉ DE CACHIMBO...

Eu imaginava como seria um pé de cachimbo, mas agora sei que o correto é:

HOJE É DOMINGO, PEDE CACHIMBO...

Domingo é um dia especial para relaxar e fumar um cachimbo ao invés do tradicional cigarro (para aqueles que fumam, naturalmente...)

ESTE MIÚDO NÃO PÁRA QUIETO, PARECE QUE TEM BICHO CARPINTEIRO...

Foi uma grande dúvida na minha infância... Mas como é esse bicho-carpinteiro? Um bicho pode ser carpinteiro? Pois. O correto é dizer:

ESTE MIÚDO NÃO PÁRA QUIETO, PARECE QUE TEM BICHOS NO CORPO INTEIRO...

Aí está a resposta a um dilema de infância!

BATATINHA QUANDO NASCE ESPARRAMA PELO CHÃO...

Ora se a batata é um tubérculo subterrâneo, ou seja, nasce enterrada, como é que ela se esparrama pelo chão se está por baixo dele? É porque o correto é:

BATATINHA QUANDO NASCE ESPALHA A RAMA PELO CHÃO...

Assim já faz mais sentido, não é?

COR DE BURRO QUANDO FOGUE...

Dúvida: o burro muda de cor quando foge? De que cor fica? E porque muda de cor?

Muito bem, o correto é:

CORRE DO BURRO QUANDO FOGUE...

Parece que ele fica tão desesperado que solta coices para todo o lado, então mais vale afastar-se dele bem rápido.

QUEM TEM BOCA VAI A ROMA...

Bem, eu pensava que queria dizer que quem sabia comunicar ia a qualquer lugar! Mas não...

O correto é:

QUEM TEM BOCA VAIA ROMA... (Isso mesmo, do verbo vaiar).

Terá a ver com uma época em que o Imperador decidiu impor leis e normas pouco aceites...

CUSPIDO E ESCARRADO...

Este é menos conhecido, mas é usado quando se quer dizer que alguém é muito parecido com outra pessoa. Como é óbvio, também está errado. O correto é:

ESCULPIDO EM CARRARA...

Carrara é um tipo de mármore... faz sentido, não faz?

QUEM NÃO TEM CÃO CAÇA COM GATO...

Entendia que se não tem um cão para ajudar a caçar, utiliza um gato! Mas afinal o correto é:

QUEM NÃO TEM CÃO CAÇA COMO GATO...

... ou seja... sozinho!

E, já agora, aproveito para informar que ALFINETE-DE-DAMA, aquele que todos temos em casa e antigamente era usado para prender as fraldas dos bebés, não era assim que se chamava. O nome correto é: ALFINETE-DE-AMA.

A história do invento deste objeto indica este nome como a forma mais usual e antiga e tem a ver com a sua utilização prática pelas amas que os usavam nas fraldas dos bebés. Não obstante, devo acrescentar que hoje em dia a maioria dos dicionários portugueses já abona, como sinónimo, "alfinete-de-dama" e até "alfinete-de-senhora".

Então diga lá... já sabia o verdadeiro nome e o verdadeiro sentido de todos destes ditados populares?

Compilado por  
Helena Duarte

## UM CONTO



Isabel Madaleno

### NA TABERNA

Quando eu tinha nove anos arrisquei-me: o meu avô tinha uma taberna. Não pensem que se embebedava, isso não. Não se importava nada que os outros bebessem até se espalmarem no chão e assim ele ia ganhando uns tostões. No fim do dia enchia o saco de moedas. Eu

também gostava de as ver a cair, isso significava que todo o dinheiro que eles tivessem no bolso iria saltar para cima do balcão.

O meu avô sempre me disse: podes fazer tudo meu rapaz, menos beber vinho.

Ai é? Pensei: se posso fazer tudo, então é limpinho! Fui observando, astutamente, todos os pormenores. O tempo ia passando e sempre que eu o via a contar o dinheiro, também contava e então ficava a saber.

Um dia o avô disse-me; “olha para mim e escuta, meu rapaz”, ai que susto que apanhei, deu-me uma dor de barriga que me pôs verde. Nessa altura olhei bem para os lábios dele para ver se dali saíam as palavras “és um ladrão”. Mas não, ainda não. “Diga avô”, dizia eu cheio de medo e desejando que ele se calasse. Nessa altura eu já o tinha roubado umas três vezes. Então ele disse-me: “anda a faltar-me dinheiro; a partir de hoje, abre os olhos bem abertos, para ver se apanhamos o ladrão”.

Que grande sorte! Fiquei a saber que não desconfiava de mim e então pensei que tinha de ser ainda mais cuidadoso. Todas as semanas eu saía da taberna atordoado com medo que alguém descobrisse. Mesmo assim sempre me armei em valente e assobiava para os pássaros. O que eu fazia não era roubar, mas sim subtrair. A professora dizia que subtrair era tirar e era mesmo isso que eu fazia. Já não era ladrão era só tirão. Tinha um saco cheio de moedas, escondido em casa. Para que queria eu o dinheiro? Para comprar berlindes, grandes e pequenos e ficar a vê-los rebolar, mas não era só isso. O que eu queria mesmo era ter uma telefonia só para mim. Os ciganos vendiam-nas na feira e eu andava intrigado e queria saber como funcionavam. Se eu tivesse uma telefonia, podia desmontá-

la, perceber quem falava lá dentro e depois voltar a dar voz àqueles fios todos. Era mesmo isso que eu queria e nada mais. Se me perguntassem onde arranjei tanto dinheiro eu diria que o achei. O dinheiro também se acha. O meu avô adorava falar comigo, dizia muitas vezes que o dinheiro é para guardar e não para gastar e eu não percebia nada disso. Se era para guardar não valia a pena tanto sacrifício para o ter. Nós guardamos qualquer coisa, agora dinheiro?

Naquele dia lá estava eu de olho bem atento, a ver se algum larápio lançava a mão à gaveta das moedas, naquele jogo do faz de conta, enganando o olhar do meu avô. Quando olhava para ele eu punha-me a pensar se era eu que o espiava a ele ou se era ele que me espiava a mim.



Depois ficávamos a conversar todo o tempo; ele porque era velho, eu porque era novo e queria escapar às ordens zangadas do meu pai. Sim, porque o meu pai era uma “mão de ferro”, estava sempre a malhar... mais valia que me tivesse abandonado, assim eu podia supor que ele se roía de remorsos.

Eu tinha todas as dúvidas se o meu avô me espreitava. Na verdade, eu espiava-o a ele, só para escolher o momento mais propício. O que aconteceu? Estava eu já com algumas moedas na minha mão fechada, quando reparei que ele se aproximava de mim, fixando-me com os olhos mais abertos do que nunca.

## UM CONTO (Contº)

Desgraça! “fui apanhado”, pensei. Fiz logo uma jura, nunca mais roubo ninguém, ou melhor, nunca mais subtraio nada, nadinha. Nesse momento ele disse-me: “ouve lá Francisco, tenho andado a pensar numa coisa.”

Ah, como fiquei; mal o consegui ouvir. Nesse momento pronunciou estas palavras: “tens de me ajudar a fazer uns recados, eu estou muito velho o meu corpo abana como as searas”. Então pensei que no regresso da escola, todos os dias iria correr para a taberna, antes de ir para casa.

Andei mais carregado que o carochó, que era o burro da nossa casa. E disse para mim próprio: “aguenta Francisco, que queres mais?” Dali a uns tempos teria mais dinheiro que o meu pai que passava a vida a lamentar-se pela falta de dinheiro. Talvez eu ainda fosse capaz de lhe emprestar algum. Mas depois pensei que mais valia ficar muito caladinho e quietinho pois aquilo podia-se virar contra mim.

Um dia apareceu um pedinte à porta da nossa casa a pedir um prato de sopa. A minha mãe disse-lhe para se sentar à mesa connosco para almoçar e nessa altura olhei bem para ele e vi que era cego. Ao vê-lo comer percebi o que é ter fome. Nunca mais esqueci. Tive tanta pena dele que até me ofereci para ir com ele pedir esmola pelas casas da aldeia. Como as pessoas viram que eu pedia para ele deram-lhe mais esmola do que habitual, e juntámos muitas moedas. Se tive a tentação de ficar com aquelas moedas

para mim? Ninguém acreditará, mas não tive, não. Aquele dinheiro era sagrado, se eu lhe tocasse tenho a certeza que alguma desgraça me podia acontecer. Roubar um cego é que não. Ah! Mas na taberna do meu avô surripiei tudo o que pude; aquelas moedas eram o diabo no bolso dos bêbados, mas nos meus eram uma grande excitação.

Eu ajudava o meu avô e trabalhava como se fosse um empregado, carregava com garrações de vinho como se fosse o carochó e ele nunca mais se resolvia a pagar-me. Um dia enchi-me de coragem e pedi-lhe. Ele olhou-me nos olhos, com ar de quem repreende e respondeu-me: “pois é meu pequeno Francisco, tenho que recuperar todas as moedas que me roubaste”.

Quando ouvi aquelas palavras que só podiam ser de um avô, sem me culpar, sem ralhar comigo, sem me bater, tive vontade de me pendurar no pescoço dele. Finalmente, fiquei sossegado. Ele tirava um grande peso de cima de mim. O meu avô que não merecia o que eu lhe fazia. Foi nesse dia que ficámos ainda mais amigos e fizemos este acordo: se eu quisesse continuar a roubá-lo, ele permitia, mas com uma condição: eu continuar a compensá-lo. Nunca mais me esqueci.

Isabel Madaleno



[www.arge.pt](http://www.arge.pt)

## POEMAS DE ASSOCIADOS



Jorge Alves

### Momentos de Reflexão

I

As portas e as janelas das casas estão fechadas...  
Lá dentro as pessoas ficam em total escuridão...  
Talvez á espera que cheguem os desejados afectos...  
Mas o que chega é mais exclusão...

II

O mundo está a perder os afectos...  
Que existem dentro de todos nós...  
Os pais vivem tristes sem verem os seus filhos...  
Os avós desgostosos sem verem os seus netos...

III

Os Astros lá vão seguindo nas suas órbitas...  
Mas o Sol benevolente lá continua a dar-nos o seu calor...  
Sómente, o egoísmo humano está mais doente...

Precisa de mais Humanidade, Esperança, Fé e Amor...  
Para que as portas e janelas de todas as casas voltem a abrir...  
E que os afectos que regressem, com todas as pessoas a sorrir...

Abril/20

### AMAR É ENTREGA TOTAL

Os nossos corpos, quando em comunhão eram mágica sinfonia. E ainda são, quando não os impedes, racionalmente, de se entregarem, um ao outro, totalmente.

Não podes, no amor, ser parte activa e, ao mesmo tempo, fria expectadora  
Ou entras, mergulhas, vais à deriva, ou não há amor, porque estás fora.

Amar é obra a dois, é entrega total.  
É festival dos sentidos em explosão.  
Não resiste a análise fria e racional.

É deixar fluir e refluir as emoções.  
É um matar de desejos em turbilhão  
que fundem num, os nossos corações.

José Maria Brandão Júnior



Desde 1982 a contribuir para o bem-estar  
e coesão dos seus associados  
e respetivas famílias.

[www.arge.pt](http://www.arge.pt)

## NOVOS ASSOCIADOS

A ARGE DÁ AS BOAS VINDAS A TODOS OS NOVOS ASSOCIADOS

### EFETIVOS

Nome	Nº Associado	Nº Mec.	Nome	Nº Associado	Nº Mec.
Fernanda da Silva Oliveira Mendes Santos	3194	046523	Odete Ferreira Abreu Fonseca	3206	070866
António Manuel Pereira	3195	096083	Maria Irene Afonso Hipólito dos Santos Ventura	3207	056170
Ana Paula Coelho Pádua de Lima Delgado	3196	939862	Evangelina Rosa Guimarães Teixeira Sousa	3208	107611
António Arnaldo Fernandes Cardoso	3197	065218	José Manuel Reis Dias	3209	063614
Manuel Nascimento André	3198	939153	Pedro Manuel Correia Carvalho	3210	098655
Guillaume Fernando de Almeida Ferreira Riflet	3199	1113895	Domingos Júlio Ferreira Moura	3211	098434
Carlos Francisco Carriça Luís Gaudêncio	3200	075604	Bruno Miguel Marcolino dos Reis	3212	1114611
Maria Cristina Albergaria Lopes Rodrigues Perdígão	3201	941506	Hugo Teixeira Lopes Pascoalinho Pereira	3213	1114565
José João de Almeida	3202	067024	Rui Jorge da Costa Penha	3214	1112031
Maria de Fátima Neves Duarte Sousa Lima Faria	3203	082465	Pascal Garcia Esteves	3215	864510
Virginia de Almeida Simões e Sousa Nóbrega	3204	079839	Erica dos Santos Godinho	3216	894346
Carlos Gata Luzia	3205	071773	Camilo Manuel Abreu Fonseca	A-0142	

## FALECIMENTOS

Lamentamos os casos de alguns Associados falecidos não aparecerem referenciados nas listas de falecimentos publicadas no nosso Boletim. Não temos qualquer responsabilidade nesse facto, uma vez que é a Galp que nos envia o respectivo ficheiro. Apenas publicamos tal como o recebemos.

Foi o caso do nosso Associado Benjamim Miguel Carona com o Nº 1577, que faleceu no dia 22 de Julho de 2020 de morte natural e não foi referenciado. Cumpre-nos enviar as nossas desculpas à família, na pessoa do seu filho Renato de Sousa Pereira Carona, Associado Nº 1606. Que seu pai descanse em Paz.

### MANIFESTANDO O NOSSO SINCERO PESAR ÀS FAMILIAS ENLUTADAS REGISTRAMOS OS SEGUINTE FALECIMENTOS

SÓCIO	NOME	LOCAL	DATA	SÓCIO	NOME	LOCAL	DATA
2638	Maria Helena de Jesus Caetano	AMADORA	22-jan-20	0708	Adelaide Vidal Guedes Ferreira	LISBOA	16-out-20
2735	Adolfo Alles Monteiro	OEIRAS	08-fev-20	1075	José Manuel da Silva Rodrigues	CUSTÓIAS MTS	18-out-20
0189	Nuno Gabriel Carreira Luis	LISBOA	17-jul-20	2012	Luís Fernando Maia Rodrigues	LISBOA	20-out-20
1577	Benjamim Miguel Carona	BOBADELA LRS	22-jul-20	2165	Olívia Camilo da Costa Nogueira	QUELUZ	23-out-20
0382	Augusto Moreira Silva	S. MAMEDE DE INFESTA	25-jul-20	2461	João Manuel Coelho	BOBADELA LRS	26-out-20
2602	Maria Ivone Mateus Ferreira Menana Alves	PORTELA LRS	30-jul-20	1674	Abel Cipriano de Jesus	BOBADELA LRS	27-out-20
2504	Maria Amélia Cardoso Silva	V. NOVA DE STº ANDRÉ	10-ago-20	A-0106	Mercedes Valente Antunes	ALMARGEM DO BISPO	28-out-20
1948	José Eduardo Ferreira da Costa	S. JULIÃO DO TOJAL	16-ago-20	2030	José Bento	FÁTIMA	29-out-20
1390	Norton Alexandre Baldroegas	S. FRANCISCO	16-ago-20	2843	Manuel Ferreira Baltazar	BOBADELA LRS	24-nov-20
0474	Helio António Silva Gaspar	V. NOVA DE STº ANDRÉ	05-set-20	2796	Jaime Pereira de Almeida	ALMARGEM DO BISPO	26-nov-20
1428	Victor Fernando da Silva Sousa E Mello	LISBOA	05-set-20	2656	Lucrécia Cecília Moraes da Silva	ODIVELAS	17-dez-20
2980	Manuel Eduardo Santos Morales de Los Rios	LISBOA	09-set-20	1652	Fernando José Varejão Pinto Bastos	MATOSINHOS	18-dez-20
1601	José Manuel Antunes Marau	BOBADELA LRS	10-set-20	0510	Humberto Mario Araujo	ALFENA	22-dez-20
2003	Júlio dos Santos Vaz	PINHAL NOVO	21-set-20	1192	José da Silva Sequeira	CARCAVELOS	02-jan-21
2270	Álvaro Sá Pereira de Carvalho	ALMADA	01-out-20	0674	João Rodrigues Moreira	MELRES	03-jan-21
2309	António José e Silva dos Santos Nascimento	V. NOVA DE STº ANDRÉ	08-out-20	0352	Maria Leonor Silva Neves Torres Dias	COIMBRA	08-jan-21
2172	Alberto Pinto Dias	LISBOA	13-out-20	2082	José Júlio Soares Carvalho	VENDA DO PINHEIRO	13-jan-21
0472	Adalberto Fonseca Reis Rosa	V. NOVA DE STº ANDRÉ	15-out-20	2470	Joaquim Ramos Vale	AMADORA	13-jan-21



MAIO

Aguarela de Alfredo Moraes

ESPIGAS E PAPOILAS

## BILHETE POSTAL



Na quinta-feira de espiga,  
vou ao campo p'ra colher  
espiga, papoilas e oliveiras  
para um raminho fazer.

A espiga é um simbolo de pão,  
a papoila é um simbolo de  
alegria,  
com a oliveira não faltará,  
a luz que nos alumia.

Associação dos Reformados

da Galp Energia

arge