

## TESTEMUNHOS DE FUTURO

O Grupo Galp foi sendo constituído, ao longo dos anos, por dezenas e dezenas de Empresas. Os Associados da ARGE - Associação dos Reformados da Galp Energia - são os testemunhos vivos da existência e vida dessas Empresas. Nós, as PESSOAS dessas Organizações, temos de ser os guardiões da conservação e preservação das suas memórias colectivas para que possam ser transmitidas às gerações vindouras.

Para que tudo e todos, **EMPRESAS** e **PESSOAS**, tenham **FUTURO**.



### GALP COM PASSADO E COM FUTURO



TORRES DE LISBOA

(FOTO M. AGUIAR)



ALCÂNTARA - LISBOA

(FOTO M. AGUIAR)



### ARGE COM PASSADO E COM FUTURO



DIRECÇÃO | 2019-2022

(FOTO J. BOLDT)



DIRECÇÃO | 2023-2026

(FOTO J. BOLDT)

## GENTE DE LUTA EM TEMPOS DIFÍCEIS

*“Homens fortes criam tempos fáceis e tempos fáceis geram homens fracos, mas homens fracos criam tempos difíceis e tempos difíceis geram homens fortes”.*

(Provérbio Oriental)



Rufino Ribeiro

Ilustres Colegas e Amigos Associados da ARGE - Associação de Reformados da Galp Energia,

Como sabem, em 24 de Novembro do ano passado, realizaram-se eleições para os Órgãos Sociais da nossa Associação para o período de 2023-2026.

Subsequentemente, os novos eleitos para a Mesa da Assembleia Geral, para a Direcção e para o Conselho Fiscal tomaram posse efectiva no dia 18 de Janeiro de 2023.

Assim, é nesta nova qualidade de Presidente da Direcção eleito que, agora, Vos escrevo esta primeira mensagem.

Antes de mais, seja-me permitido expressar o meu reconhecimento e apreço pelo trabalho da anterior Direcção. Viveram tempos muito complicados e difíceis, mais que não seja todo o período da Pandemia, que conseguiram superar graças à sua dedicação e ao seu esforço continuo ao longo desses anos.

A todos os que estiveram presentes e participaram nos Órgãos Sociais da ARGE cujo mandato acabou de terminar, bem como a todos os membros das Delegações, o nosso sincero agradecimento.

Compete-nos - como é nossa obrigação - continuar, consolidar e, se possível, melhorar e superar o que foi já feito ao longo de muitos anos.

Para tal, estou seguro de termos gente capaz, competente, trabalhadora, empenhada e entusiasmada para “atacar” todas as hercúleas tarefas que nos esperam e teremos pela frente.

Nunca nos podemos esquecer, contudo, que o nosso foco principal é ajudar quem precisa, quer sejam colegas Associados quer os respectivos beneficiários.

Infelizmente, nos tempos que vão correndo, cada vez essa solidariedade se mostra mais e mais necessária.

**A ARGE procurará estar SEMPRE disponível para analisar todos os casos que lhe sejam apresentados e ajudar SEMPRE quem possa vir a precisar, dentro das suas possibilidades que são, infortunadamente, escassas e limitadas.**

Este será um dos nossos compromissos de honra.

É, igualmente, importante alargar o número de Associados. Ainda há muitos colegas, activos e reformados, que continuam a não conhecer ou até a não saber da existência da ARGE. Temos de mudar esta situação e é nossa intenção lançar uma campanha de angariação

de novos Associados para o que pedimos o apoio de todos neste desiderato. Se trouxerem mais um Associado que seja, é sempre mais um para ajudar. Tem de ser esta a nossa matriz de actuação!

Outra preocupação que tenho é relativa ao relacionamento entre a ARGE e a GALP – aqui entendida, apenas por facilidade de expressão, GALP como a “entidade” aglutinadora do grupo de empresas que constituem ou constituíram o universo do Grupo GALP ou GALP ENERGIA.

Com efeito, tenho falado com muitos colegas que manifestam esta “estranheza” por este profundo e, parece que às vezes, insanável afastamento entre a GALP e os seus reformados.

A GALP sempre foi uma referência no País. Se hoje atingiu o nível que atingiu, foi porque tantos e tantos, homens e mulheres, ao longo de muitos anos, com orgulho, deram o seu melhor contributo para transformar, engradecer e elevar aquela que foi a “sua” Empresa aos patamares onde agora se encontra.

Nesse sentido, da nossa parte, tudo faremos para tentar alterar este paradigma com vista a “normalizar” e manter adequadas e excelentes relações institucionais entre a ARGE e a GALP.

Como podem constatar, há um novo responsável pelo nosso Boletim que dará a conhecer as “novidades” no seu Editorial para o qual chamo desde já a Vossa especial atenção. Porém, realço desde já aqui, pela sua importância, o acesso a uma importantíssima base de dados de imagem contendo o enorme historial da nossa Empresa e que iremos partilhar já neste e em futuros Boletins.

Outra questão vital para a ARGE é a receita proveniente da consignação do imposto (0,5% de IRS) a que temos acesso por força do seu estatuto legal de IPSS.

Agradecemos, desde já, a todos que possam contribuir com este valor o qual, como se sabe, não tem qualquer custo para o contribuinte, mas que é fundamental para a nossa Associação.

Sabendo do significado na vida dos Associados e o que representa para todos o nosso Almoço Anual, cumpre-nos informar de que o mesmo já se encontra marcado para o próximo dia 03 de Junho, em Abrantes, como melhor poderão verificar, com os devidos detalhes, neste Boletim.

Finalmente, uma última palavra para Vos pedir que comuniquem com a Direcção ou com as Delegações já constituídas, cujos contactos estão contemplados neste Boletim, enviando-nos ideias, sugestões e críticas. As Vossas contribuições são essenciais e sempre bem-vindas.

Sempre juntos e unidos, mantenham-se sãos.

Rufino Ribeiro

## UM NOVO CICLO



Eduardo Guedes de Oliveira

### **Esta edição do Boletim da ARGE surge no início de um novo ciclo na vida da nossa Associação.**

Desde a mudança de Sede, passando pelas comemorações dos seus quarenta anos de vida, bem como pela eleição dos novos Corpos Sociais, no passado mês de Novembro, muitas coisas foram acontecendo nos últimos

tempos, tornando-se marcos importantes e referenciais a salientar neste processo que se quer de evolução da nossa Associação.

Com efeito, ao longo destes anos muita coisa mudou. O Boletim da ARGE também evoluiu na sua forma e estilo. Um projeto editorial que também revelou ser um projeto de coração, graças ao envolvimento e participação ativa dos seus leitores. É nossa intenção continuar a apostar nesta mesma missão. Apostamos, por isso, no desenvolvimento de um projeto editorial atual e sempre em mudança, tendo em vista assegurar os interesses dos nossos leitores e Associados.

**E é da mais elementar justiça, realçar que, apesar de todas as adversidades, a anterior Direcção nunca deixou de publicar os Boletins** trimestrais que é o nosso meio privilegiado de informação e contacto entre os nossos Associados.

Habitados que estão os nossos atentos leitores a uma linguagem prática e um estilo de participação mais ativa por parte dos nossos amigos e Associados com os seus textos, artigos e opiniões, podemos garantir que vamos manter aberta e em funcionamento esta ponte com dois sentidos e o mesmo tipo de relação, mais ou menos, intensa com todos os nossos correspondentes que, de forma tão positiva, têm participado e contribuído para o sucesso deste Boletim.

Estamos seguros de que com a participação ativa de todos, o nosso Boletim atingirá os seus objetivos e será o interlocutor privilegiado para os nossos Associados manterem os contactos vivos. Os nossos leitores irão, também, passar a encontrar nas nossas páginas, mais fotografias e imagens históricas e do passado da nossa Empresa, bem

como factos e opiniões de personalidades convidadas a escrever para o Boletim, assim como outro tipo de conteúdos lúdicos e informativos de interesse.

É assim que neste Boletim da ARGE se dá espaço à divulgação do **Almoço anual que se irá realizar no próximo dia 03 de Junho de 2023.**

Nesta edição os nossos leitores poderão já encontrar novas seções temáticas, respetivamente da responsabilidade do nosso colega e associado Manuel Aguiar que irá trazer a todos, com as suas fotos, algumas memórias e recordações históricas da Galp e, ainda, dos também nossos Associados, António Vasconcelos Dias sobre cinema e Rui Mayer com os seus “desabafos”.

Pretendemos, pois, continuar a dar voz e estar abertos à colaboração de todos que habitualmente nos seguem, bem como paralelamente iremos procurar inovar e criar motivos de interesse adicional para os nossos leitores.

Novas seções, novas rubricas irão surgir naturalmente e por isso estejam atentos às próximas edições do Boletim da ARGE.

Obviamente que os Vossos contributos são essenciais e determinantes para levar a cabo estes ambiciosos objectivos.

### **O Boletim é de todos e para todos.**

Finalmente, importa aqui fazer uma referência ao site da ARGE.

Como já devem ter percebido, o nosso site encontra-se desfasado no tempo e carece de larga atualização em termos de conteúdos.

Tal deveu-se a razões de ordem técnica que vamos tentar ultrapassar com a maior brevidade possível.

Estamos a trabalhar nesse sentido de forma a voltar a retomar o seu normal funcionamento que, como todos sabemos, é um instrumento fundamental e duma importância crucial para a ARGE, bastando lembrar que o mesmo está perto de receber 1 milhão de visitas.

Eduardo Guedes de Oliveira

### **Ficha Técnica**

Boletim da Arge, nº 47  
Março 2023

Director: Eduardo Guedes de Oliveira

Distribuição Gratuita  
Tiragem: 2500 exemplares  
Periodicidade: Trimestral

Propriedade e edição:  
Associação dos Reformados da Galp Energia  
Av. Almirante Reis nº 54 - 4º 1150-019 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



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

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

# MEMÓRIA FOTOGRÁFICA

## SISTEMA REFINADOR DA GALP

(FOTOS M. AGUIAR)

### REFINARIA DE LISBOA | 1940 - 1984



### REFINARIA DE MATOSINHOS | 1969 - 2021



### REFINARIA DE SINES | 1978 - EM OPERAÇÃO



## TOMADA DE POSSE DOS ÓRGÃOS SOCIAIS DA ARGE 2023-2026

No estrito cumprimento do preceituado nos Estatutos da nossa Associação, no dia 18 de Janeiro de 2023, tomaram posse os novos elementos que haviam sido devidamente eleitos na Assembleia Geral de 24 de Novembro de 2022 para os Órgãos Permanentes e para a Mesa da Assembleia Geral para o exercício do quadriénio 2023/2026.



(NOVOS CORPOS SOCIAIS COM A PRESIDENTE DA MESA DA ASSEMBLEIA GERAL CESSANTE)



### MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

- Carlos Bayan Ferreira, Presidente
- Manuela Guerreiro, 1º Secretário
- Eduardo Pereira, 2º Secretário
- Eugénio O. Rodrigues, Secretário Suplente



### DIREÇÃO

- Rufino Ribeiro, Presidente
- Eduardo Guedes de Oliveira, Vice Presidente
- João Melo, Secretário
- Diogo Guerreiro, Tesoureiro
- Anibal Gonçalves, Solidariedade
- Hermengardo Crista, Vogal Norte
- José Manuel Claro, Vogal Sul
- Catarina Lassen, Vogal Suplente
- José Gaudêncio, Vogal Suplente



### CONSELHO FISCAL

- Luis Martins Carneiro, Presidente
- Manuel Ramalhete, Vogal (ausente na foto)
- João Dinis Esteves, Vogal
- Maria Preciosa Rocha, Vogal Suplente (ausente na foto)

(FOTOS J. BOLDT)

São estes os colegas que, sem prejuízo de serem meros voluntários, irão trabalhar para todos Vós no sentido de prosseguir e cumprir os superiores desígnios e objectivos da ARGE, nos próximos 4 anos.

Para tanto, a Vossa ajuda torna-se essencial para o desempenho das funções que lhes estão atribuídas.

A todos desejamos as maiores felicidades porque o seu sucesso será o sucesso da ARGE.

## CONSTITUIÇÃO DAS DELEGAÇÕES NORTE, CENTRO E SUL

Ao abrigo do que se encontra previsto estatutariamente, foram recentemente designados os novos elementos para as Delegações da ARGE no Norte, Centro e Sul do País.

Desejamos-lhes as maiores felicidades no desempenho das suas nobres funções para o que contamos, também, com a ajuda de todos.



### DELEGAÇÃO NORTE

- José Manuel Ferreira, (coordenador);
- Albano Henrique Magalhães
- Luis Manuel Lima Soares,
- Manuel Mendes da Rocha
- José Manuel Pinheiro Rocha

(foto com Hermengado Crista, vogal Norte da direção)



### DELEGAÇÃO CENTRO

- Mendes Pinheiro
- José Ventura
- Paiva
- Tibério Antunes (ausente da foto)
- Vasco Saldanha



### DELEGAÇÃO SUL

- Maria José Estevens Rocha
- José Francisco Colaço Cachola
- Valter Garcia Ribeiro Jordão
- Manuel José Carneiro da Silva
- José Luís Cravela

(foto com José M. Claro, vogal Sul da direção)

## UM ANO DEPOIS DO INÍCIO DA GUERRA... E O FUTURO?

- POR RUI MAYER



Rui Mayer

Estamos perante uma complexa equação que importa resolver rapidamente. É o futuro da Europa, como projecto e como realidade que nos pode garantir a paz, que está em causa.

A queda do Muro de Berlim e a dissolução da União Soviética alimentaram o sonho liberal de integração económica e simplificação de relações comerciais, que generalizaria a prosperidade e

perpetuaria a paz. Ninguém terá hoje dúvidas que tanto a nível regional como global, esse sonho, em que assentavam os fundamentos essenciais da ordem internacional vigente, está posto em causa, e que o Mundo que sair desta crise será diferente.

Esperávamos que a Rússia, com um território imenso recheado de recursos naturais, com uma cultura fortíssima e uma população a habituar-se a novos hábitos de consumo e conforto material, se sentisse motivada a participar activa e construtivamente numa comunidade internacional cooperativa e não-confrontacional.

De repente, demo-nos conta que a Rússia moderna é um prolongamento da Rússia imperial, que mantém as ambições expansionistas que gerou a partir do século XVI para responder à insegurança histórica de não ter fronteiras naturais definidas que a protejam, e o desejo de ter uma saída marítima que facilite o intercâmbio comercial.

Foram essas as linhas de força da política externa Russa desde o Ivan, o Terrível, que o regime soviético na prática nunca abandonou e, aliás, tentou até desenvolver, numa visão de um Mundo dividido em dois grandes blocos que se opunham e que disputavam o apoio dos não-alinhados.

A Europa, que por um misto de razões pragmáticas fundadas e constatações geográficas, tinha deixado criar uma dependência da Rússia sobretudo em produtos energéticos, percebeu que não é do seu interesse que a Rússia ocupe a Ucrânia, pois tal seria um mero passo na concretização das ditas ambições.

Assim, a União Europeia apoiou a Ucrânia fornecendo armamento e meios financeiros e, sem participar directamente na guerra e agindo com cuidado para não causar danos aos países europeus que não tivessem alternativas facilmente operacionalizáveis para se abastecerem de produtos essenciais, adoptou sanções à Rússia para reduzir a sua capacidade financeira e tecnológica e aumentar o custo e a dificuldade das operações militares.

Os EUA, que tinham uma visão diferente da postura da Rússia e desde há anos criticavam a Europa por não reconhecer o perigo da dependência económica, igualmente apoiaram a Ucrânia, para combater o perigo que a Rússia passou a constituir para o “Ocidente” – que foi reconhecido como suficientemente real para justificar que a Suécia e a Finlândia abandonassem a sua neutralidade histórica e solicitassem a adesão à NATO.

Contudo, o apoio à Ucrânia tem uma natureza defensiva, visando a

manutenção da independência e integridade territoriais do país, vítima de uma agressão militar injustificada, mas sem pretender uma derrota humilhante para a Rússia.

Apesar de a ONU ter considerado que a invasão constitui uma violação do Direito Internacional, noutras regiões, a guerra na Ucrânia é vista como um conflito regional, que não justifica a adopção de medidas. E certos países, como o Irão, vêem-na como um episódio num confronto estratégico contra os interesses americanos, que justifica um apoio à Rússia.

Alguns países relevantes, como a China e a Índia, vêem aqui uma oportunidade para promover uma alteração da Ordem Mundial vigente, concentrada num pequeno grupo de nações, algumas das quais já sem a relevância que em tempos tiveram. Por isso, têm criticado a agressão militar sem daí extrair outras consequências.

É a tentativa de criação de uma Ordem Multipolar, em que se reconhece que a Rússia tem relevância devido à sua dimensão por ser uma potência nuclear, mas que é apenas mais um entre vários, e de ter maior peso nos fora onde se decidem os temas fundamentais de desenvolvimento e segurança à escala global.

O resultado deste jogo não é imediatamente previsível, mas será certamente interessante, e implicará um realinhamento que irá resultar do reajustamento dos circuitos comerciais, do desenvolvimento da transição energética e das medidas de combate à inflação resultante da guerra.

Esse realinhamento já está a ser pensado e preparado, e os Estados Unidos, com o Inflation Reduction Act (IRA), estão a posicionar-se para assumir uma posição de liderança na produção industrial, sobretudo de produtos de maior elevado valor acrescentado, invertendo a tendência das últimas décadas. Estão assim a criar condições excepcionalmente atractivas para o investimento na reindustrialização, que incentivarão a deslocalização de empresas de outras regiões.

A Europa, que definiu um conjunto de objectivos de sustentabilidade ambiental e social válidos, relevantes e eminentemente desejáveis, poderá ser a principal prejudicada, porque condiciona a execução dos seus programas de incentivos pela complexidade regulatória e por estímulos negativos, do tipo proibições ou sanções.

Já a implementação do IRA assenta na facilitação da concessão de financiamentos ou licenciamentos e benefícios fiscais e económicos muito relevantes, o que atrai os investidores. Ora, teremos de rapidamente resolver esta complexa equação. É o futuro da Europa, como projecto e como realidade que nos pode garantir a paz, que está em causa.

Entretanto, por cá, em vez de se discutir que futuro queremos para o país, e que modelo de sociedade devemos construir, continuamos entretidos a discutir os “casos e casinhos”...

O autor escreve de acordo com a antiga ortografia.

Artigo publicado no Jornal Económico on-line

# FOTOS COM MEMÓRIA

## ALBUM DE RECORDAÇÕES

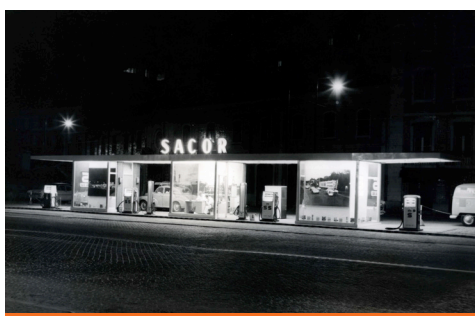
(FOTOS M. AGUIAR)

Uma fotografia capta e fixa um instante, um momento de vida. Ao guardá-las, conservamos memórias, recordações e permitimos que outros também as partilhem.

*O Manuel Aguiar andou, durante muitos anos, a fotografar Instalações, Equipamentos e Pessoas das Empresas do Grupo Galp.*

Assim, extraídas do seu vastíssimo “Album” de memórias, vamos encontrar algumas dessas fotos que ilustram e fazem parte da nossa história colectiva.

Começamos, por agora, apenas por algumas Posições de Venda e respectiva evolução de imagem/marca, mas **muitas outras se seguirão em futuros Boletins.**



SACOR



PATACÃO - FARO



SACOR



VALENÇA DO MINHO



VALENÇA DO MINHO



AVEIRAS



OEIRAS



OEIRAS



LEÇA DA PALMEIRA



ALMEIRIM



LISBOA (PARQUE EXPO)



MADRID

## HAVERÁ RAZÕES PARA 12 HOMENS EM FÚRIA?

- POR ANTÓNIO VASCONCELOS DIAS



António V. Dias

Antes de a Internet democratizar o acesso à cultura, uma enciclopédia de cinema – um CD-ROM comprado com dinheiro oferecido num aniversário e de umas quantas mesadas – foi, durante anos, a fonte onde saciei a curiosidade cinematográfica: trailers, fotografias, fichas técnicas e prémios referentes a cada obra eram acompanhados por textos de Leonard Maltin, Roger Ebert

ou Pauline Kael, críticos conhecidos do meio.

Mais tarde, com a chegada da TV por cabo, tive no Canal Hollywood o grande fornecedor de obras que os canais abertos não passavam. Sempre que decidia ver um filme no Hollywood, fazia-o com a lição estudada pois não queria dar o tempo por perdido. Foi por essa altura no Hollywood que vi 12 Homens em Fúria (12 Angry Men, 1957), filme realizado por Sidney Lumet com Henry Fonda à frente de um grande elenco (Lee J. Cobb, Martin Balsam ou Jack Warden para citar alguns).



IMAGEM RETIRADA DO FILME "HAVERÁ RAZÕES PARA 12 HOMENS EM FÚRIA?"

A história decorre integralmente numa sala de jurados, durante a deliberação da culpabilidade ou inocência de um réu. O veredicto, fácil à partida, encontra na primeira votação a oposição de um único homem – o jurado número 8 – suportando-se na ideia de que enquanto houver uma dúvida razoável a condenação não deverá sair da sala. Segundo a wikipédia, «a evidência por trás de uma “dúvida razoável” é o nível (...) requerido para validar uma condenação (...)» sendo este nível tal que «a acusação deve estar confirmada ao ponto de não provocar uma “dúvida razoável” numa “mente razoável”».

O brilhantismo do filme é tal que, se eu o explorasse em todas as suas dimensões, encandearia uma futura visualização (a quem não o viu). No entanto, à parte das questões técnicas como a riqueza do diálogo (o filme é uma verdadeira peça de teatro), a força das interpretações ou a subtilidade da realização, interessa reflectir sobre a aplicação da justiça.

Num mundo em que a construção de uma condenação exclusivamente “beyond a reasonable doubt” rareia quando um boato traz consigo uma sentença imediata na praça pública, ver 12 Homens em Fúria é, mais do que um exercício de cidadania, uma demonstração de decência (um exagero consciente).

Não sabemos da culpabilidade ou inocência do réu durante a deliberação tal como não sabemos os nomes dos jurados: nesta história, a personagem principal é a Justiça. A sua aplicação evidencia a fragilidade do “fazer prova” quando colamos o termo “razoável” quer à dúvida quer à mente de quem decide. Não confundirá Henry Fonda, o jurado número 8 e herói deste filme, uma “dúvida razoável” com uma “réstia de dúvida”? É que há alturas em que, em defesa da razoabilidade da dúvida ele parece exigir a eliminação total da mesma para validar a condenação.

Numa votação por maioria simples, o réu teria sido condenado à primeira. O direito de veto ganha aqui uma importância preponderante, não como garantia de justiça mas como forma de obrigar a um debate do qual poderão emergir novos factos, reflexões, dúvidas...

Custar-me-ia ser jurado num julgamento de um crime de sangue pois pendo para o equívoco em que me parece por vezes incorrer o jurado número 8: o de que uma “dúvida razoável” significa o mesmo que a “mínima dúvida”. Sei que não seria razoável e que só “venderia” o meu voto a troco da anulação total da dúvida de partida com a qual nós, jurados, iniciáramos a deliberação. Poucos julgamentos chegariam ao fim, o que não seria razoável pois “fazer prova” não significa, infelizmente, eliminar a dúvida: “fazer prova” significa tão-somente conseguir que a nossa dúvida se liberte da sua razoabilidade.

Este magnífico ensaio sobre a aplicação da justiça é uma análise da natureza humana, dos preconceitos, das pessoas e da lógica que as move, do poder da argumentação e da interacção humana... enfim, da justiça da qual todos sentimos ter algo a dizer, ainda que nem sempre do jeito mais esclarecido. Mas é para isso que crescemos. E é para nos ajudar a crescer que vale a pena ver 12 Homens em Fúria.

*(Artigo publicado pela primeira vez no site Repórter Sombra)*

# ALMOÇO ANUAL DA ARGE

QUINTA D'OLIVEIRAS - ABRANTES

03 DE JUNHO DE 2023 | SÁBADO



## MENU

### RECEPÇÃO - JUNTO AO LAGO

#### SÓLIDOS:

- Presunto e queijinhos secos regionais;
- Canapés variados;
- Enchidos da região (magro, morcela, farinheira e mouro);
- Salgadinhos variados.

#### LÍQUIDOS:

- Vermute branco e tinto, vinho do porto branco, moscatel, vinhos branco e tinto, águas e sumo de laranja sem gás.

### REFEIÇÃO

#### SOPA:

- Sopa de peixe da Dona Helena | Alternativa: Creme de legumes.

#### PRATO DE PEIXE:

- Bacalhau coberto com broa crocante, batata a murro e salada.

#### PRATO DE CARNE:

- Vitela estufada com cogumelos, arroz com sultanas e legumes salteados.

#### SOBREMESA:

- Tigelada de Abrantes com fruta laminada.

### BEBIDAS

- Vinho branco e tinto "Maestro - Quinta do Coro", vinho verde, Águas minerais, cerveja e sumo de laranja.

#### CAFETARIA:

- Café, descafeinado e chá.

#### DIGESTIVOS:

(SERVIDO À MESA NA ALTURA DO CAFÉ)

- Whisky novo, licor Beirão e medronho.

#### BOLO COMEMORATIVO E ESPUMANTE

## ANIMAÇÃO TODA A TARDE

PREÇO ASSOCIADO: 25€ | PREÇO NÃO ASSOCIADO: 30€

CRIANÇAS ATÉ 4 ANOS: GRÁTIS; DOS 5 AOS 15: 10€

**INSCREVA-SE ATÉ AO DIA 23 DE MAIO**

# ALMOÇO ANUAL DA ARGE

## AS INSCRIÇÕES DEVEM SER FEITAS PARA:

### DELEGAÇÃO NORTE

Hermengardo Crita	966 865 396
José Manuel Ferreira	919 956 743
Albano Magalães	919 836 024
José Manuel Pinheiro Rocha	919 214 013
Luís Manuel Lima Soares	937 019 225
Manuel Mendes Rocha	936 170 330

### DELEGAÇÃO SUL

José Manuel Claro	919 093 196
Maria José Estevens Rocha	964 087 225
José Francisco Colaço Cachola	269 752 816

### DELEGAÇÃO CENTRO

Mendes Pinheiro	962 831 725
José Manuel Paiva	965 774 888
Ventura Domingos	962 311 894

O pagamento deve ser feito ao colega que estará a fazer a receção para a entrada nos autocarros.

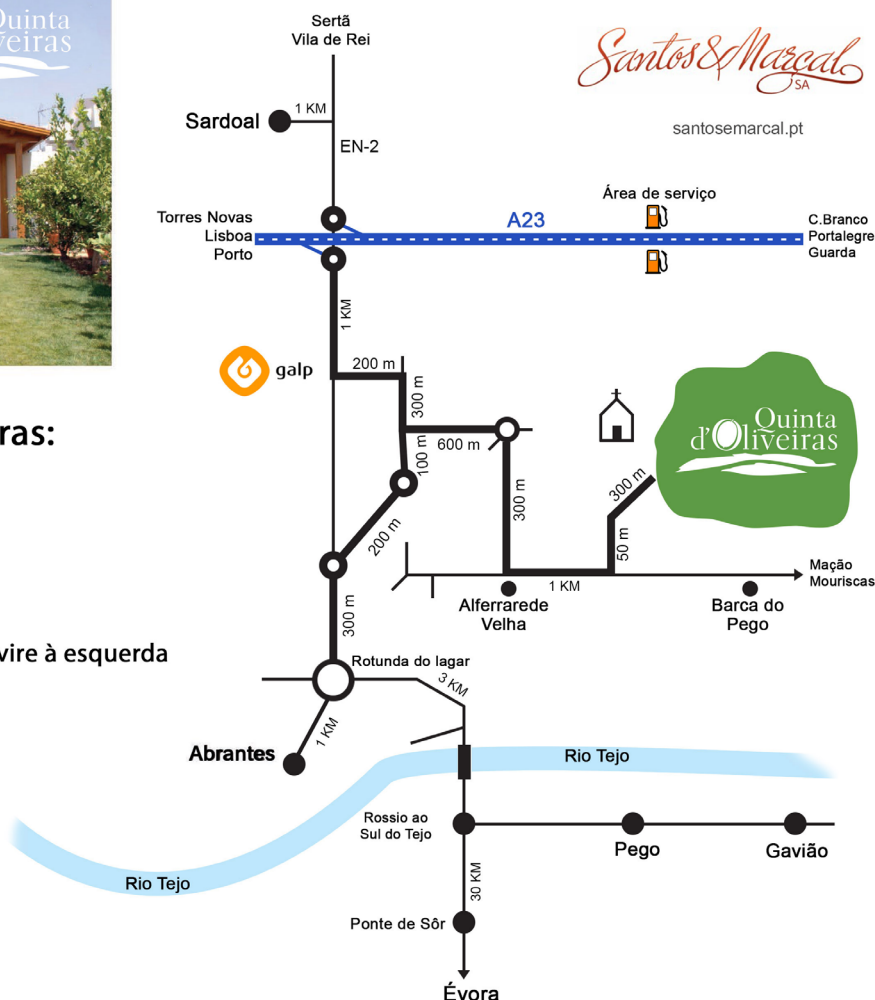
Os colegas que viajarem em viatura própria farão o pagamento no local do almoço.



### Como chegar à Quinta d'Oliveiras: (Para quem circula na A23)

- Sair da A23 em Abrantes Norte / Vila de Rei;
- Siga em direção a Abrantes;
- A 1Km, quando chegar às bombas da Galp, vire à esquerda e siga as nossas placas de sinalização.

Quinta d'Oliveiras:  
Estrada do Gaio  
2200-073 Alferrarede - Abrantes  
Telf: 241 364 373 / 918 795 405  
GPS: N 39° 28' 57" W 8° 09' 36"



## ACTUALIZAÇÃO DE INFORMAÇÕES SOBRE O MOSTEIRO DE S. VICENTE DE FORA

- POR HELENA DUARTE



Helena Duarte

No Boletim anterior publiquei algumas curiosidades que descobri sobre o Mosteiro de S. Vicente de Fora, em Lisboa.

Depois, a nossa associada Maria Guilhermina Pinto da Silveira teve a amável iniciativa de nos escrever para partilhar os seus conhecimentos, corrigir algumas informações que seguiam nesse texto e acrescentar outras, que

vos trazemos agora, para enriquecer e corrigir a informação que seguiu naquele boletim.

Nascida e criada naquela freguesia, conhece bem o Mosteiro de S. Vicente de Fora, o qual é para ela uma das Igrejas mais lindas de Lisboa e tem um órgão do século 18 que é uma raridade porque só existem na Península Ibérica dois iguais. Segundo suas próprias palavras, "... quando se ouve o seu toque, nos enche a alma de júbilo. E durante os meses do Outono, Inverno e Primavera, há concertos deste órgão nos segundos sábados de cada época."

**Assim, seguindo a mesma numeração, aqui ficam mais os seguintes comentários:**

**Curiosidade 3** – No painel de azulejos da Conquista de Lisboa aos Mouros, dissemos que a Sé ali pintada era um erro pois ainda não existia. No entanto ela existia como mesquita, conforme se pode perceber ao vê-la de frente. Só foi cristianizada no tempo de D. Afonso Henriques. Aquando da restauração do País (1640) o Bispo da altura, D. Martinho de Zamora, foi atirado das suas ameias para a morte.

**Curiosidade 6** - O Liceu Gil Vicente (agora Escola Secundária Gil Vicente), foi edificado nos terrenos anexos ao Mosteiro.

Em determinada altura esteve nos claustros do Mosteiro uma sucursal da Escola Comercial Patrício Prazeres, então instalada na Costa do Castelo não tendo já, nessa altura, capacidade para tantos alunos.

**Curiosidade 9** – O Mosteiro alberga o Panteão Real dos Bragança mas mesmo ao lado deste encontra-se o Panteão dos Cardeais. Quanto a D. Pedro IV, Primeiro Imperador do Brasil, os seus restos mortais estão numa cripta dentro do monumento da Independência do Brasil, em S. Paulo, mas o seu coração encontra-se na Igreja da Lapa, no Porto.

**Curiosidade 10** – Em 1147, quando D. Afonso Henriques fez o assalto ao Castelo, fundeu os seus soldados, mais os Templários e outros que o vieram auxiliar, no Terreiro de Stª Clara, onde hoje se pode visitar (às 3ªs e sábados) a Feira da Ladra. Diz-se que quando os combatentes se encontravam a descansar lhes apareceu Nossa Senhora a quem chamaram Nossa Srª da Aparição, que tem uma réplica na Igreja, sendo hoje adorada como Nossa Srª da Conceição.

Conto ter completado dignamente o conteúdo das curiosidades anteriormente enviadas e de novo agradeço à nossa ilustre associada Maria Guilhermina, uma jovem de 86 anos, todo o saber que nos quis transmitir.



IGREJA E MOSTEIRO DE SÃO VICENTE DE FORA

## CONTRA VENTOS, MARÉS E OUTRAS TEMPESTADES!

- POR JOSÉ MANUEL CLARO



José Manuel Claro

O escrever por passatempo, por profissão, por dever ou por um qualquer outro motivo, é e será sempre para memória futura, desde que se guarde o escrito, evidentemente.

Depois de reformado, desatei a fazer aquilo que nunca até aí fizera e, imaginem, voltei à escola, coisa que até aí não gostara e, curiosamente, até aos dias de hoje continuo com a

mesma opinião.

Só que, por alturas de 2015, esse meu regresso não tinha a enquadrá-lo o cenário dos joviais tempos em que frequentei o então Liceu Nacional de Setúbal nas décadas de cinquenta e sessenta.

Com os sessenta e cinco anos, já consolidados e fazendo jus ao popular aforismo de «quem pensa não casa, quem casa não pensa» adaptado àquele meu serôdio regresso à escola, lá me infiltrei no meio das crianças acabadas de sair do secundário, na plenitude dos seus dezoito anitos que, estranhamente, ou não, me receberam de braços abertos no seu seio.

O destino dessa aventura, a obtenção de uma Licenciatura em Comunicação Social.

Como escape da pressão originada por tão radical mudança, comecei a escrever com uma certa regularidade até aos dias de hoje e, creiam, são milhares de documentos por onde me passeio de vez em quando e pasmem-se... me comovo com muita frequência.

Hoje, dia da escrita de mais uma crónica para o Boletim da ARGE, tropecei num texto e, como quem não quer a coisa lá fiquei a recordar esses loucos tempos da não menos louca Licenciatura.

Reza assim o documento:

«Sete e meia da manhã, IP 1 na zona de Palma, o 'cantante' fez ouvir: "Ô senhor Zé Manel, você anda bom da cabeça? meteu-se à estrada com este vendaval?"

Foram os bons dias da dedicada D<sup>a</sup> Piedade, a administradora da casa, do meu filho Gonçalo, de toda a logística da minha existência... já é assim há mais de vinte e cinco anos!

Como confirmação do teor transmitido, nessa mesma altura, as comportas celestiais que até aí se tinham evidenciado de uma estanquidade a toda a prova, abriram-se como que por encanto.

Quase a nado, chego à minha escolinha e como que aproveitando uma distração momentânea do S. Pedro, esgueiro-me em direção ao bar onde uma fumegante e aconchegante bica e o jornal 'O Público', esperavam por mim.

Olhando abstratamente através das envidraçadas paredes constato um rebuliço exterior, havia chegado um comboio, sim! a minha escola tinha e tem um terminal ferroviário no seu interior.

De poça em poça as minhas predominantes 'netinhas', o género feminino domina todo aquele estabelecimento de ensino, quais 'salta pocinhas', tentavam desesperadamente pôr-se a salvo das inclemências.

Então, qual eco, voltaram à minha memória as 'piedosas', recriminações matinais: "você anda bom da cabeça?"

Imóvel, fitando a calçada entretanto desaparecida sob mais um lençol de água, tento raciocinar.

Não consigo! talvez fruto de um reflexo condicionado bloqueador de uma verdade que quase me destruiria, se a ela chegasse.

Lá fora, encostados, abraçados, corpos comprimidos sob umas sombrinhas, sorrindo pela generosa dádiva celestial que tal aconchego lhes propiciava, os meus 'netinhos e netinhas', saltam sorridentes de poça em poça.

É sexta-feira, chove e... estou na escolinha.

Já ao final do dia, sem chuva, três aulas acabadas quando o sol já se escondeu por detrás da 'arrabidina serra', retomo o IP 1, agora em sentido descendente.

Intelecto assoberbado, empapado mesmo! pela sapiência de três dedicados mestres que tentaram, talvez em vão, inocular nesta dura cabeçorra.

"Você anda bom da cabeça?", voltou a soar-me ao espírito: "Pois, talvez não ande", respondo a mim próprio. "Então, ando a fingir?", continuei com as interrogações, estrada fora.

Aqui chegado, saltou-me à mente uma coisa linda escrita por um "apessoado" Fernando, meu amigo sempre presente nestas alturas refletivas: «O poeta é um fingidor / Finge tão completamente / Que chega a fingir que é dor / A dor que deveras sente».

Hoje, ao reler este texto apeteceu-me escrever: "Fingindo ser estudante, fingindo ser quem na realidade não era, ali estava eu caminhando em direção a uma realidade desconhecida e nem sequer sonhada ou ambicionada".

Que todos os textos dessa época, davam para escrever um livro? Ah, pois davam... até mais que um!

Fruto daquela aventura, resta-me hoje uma 'Carteira Profissional de Jornalista', uma pós-graduação em 'Jornalismo de Guerra', uma imensa vontade de dar uma saltada até à rádio e... e... e.

## VIAGENS (1)

- POR JOSÉ ROQUE



José Roque

Proponho-vos um passeio pelo sul do estado da Baviera, na Alemanha, bem junto às montanhas dos Alpes, na região de Schwangau, uma viagem muito agradável que, se bem planeada, se faz a custo reduzido.

Emoldurada pela neve perpétua dos cumes alpinos, é uma extensa zona de florestas e lagos, que, pela manhã

estão frequentemente envoltos em neblina, a que o profundo silêncio acrescenta uma aura de fantástico, onde se encontram vilas dispersas e um conjunto de três pequenos, mas lindíssimos, palácios.

O primeiro, Hohenschwangau, residência da casa real de Wittelsbach, é do final da Idade Média.

Os outros dois, Neuschwanstein e Linderhof, foram mandados construir na segunda metade do séc.XIX pelo rei Ludwig II, um homem estranhíssimo, que evitava ao extremo qualquer contacto com outros seres humanos e vivia exclusivamente de noite, alucinado pelo romantismo das lendas germânicas e dos romances de cavalaria medievais, o que o fez desbaratar o erário público em palácios megalómanos e óperas de Wagner, que financiou e para as quais edificou o caríssimo teatro de Bayreuth, onde ainda hoje se realiza o famoso festival de música. Aos quarenta anos, robusto e saudável, ter-se-á afogado à beira do lago Starnberg, em cerca de 30 cm de água e, dias depois, o médico da corte, que certificou o afogamento accidental, ter-se-á suicidado com arma de fogo...

Dado que sobre os palácios e a zona há muito a dizer, dividirei



PALÁCIO DE NEUSCHWANSTEIN

o texto em várias partes, começando hoje pelo contexto e pelas sugestões para a viagem.

Ideal será ir de fim de Abril a meados de Junho ou em Setembro, evitando feriados católicos e os meses de Julho e Agosto, porque os preços são bem mais altos (em tudo) e porque se vai gastar o tempo nas longas filas de entrada.

Há voos para os aeroportos de Memmingen, Baden-Baden ou Innsbruck, de baixo custo se reservarmos com antecedência, depois é alugar automóvel e usar o GPS.

Alojamento numa quinta, sem hesitar nem pensar duas vezes. Na Baviera existem centenas de explorações agropecuárias que convertem uma parte dos edifícios em apartamentos turísticos, certificados pelo Estado, que alugam a preços muitíssimo inferiores à hotelaria, garantindo total privacidade porque são independentes da residência dos quinteiros. Algumas vendem ou oferecem alguns



PALÁCIO DE HOHENSCHWANGAU



APARTAMENTOS TURÍSTICOS NA QUINTA STIEFENHOFER

gêneros (leite, ovos, queijo) e costumam ter serviço de padeiro à porta. Tudo está em vários sítios da internet, sempre fiquei em quintas e só posso recomendar. Para aqueles que não falam alemão (a maior parte dos turistas), os sites indicam quais as línguas faladas nas quintas, pelo que convém escolher com acerto para evitar desacertos.

Os quinteiros são muito simpáticos, tratam muito bem os hóspedes e, se não quisermos interagir com eles, deixam-nos completamente à vontade, em total isolamento e privacidade.

Alimentação: nos restaurantes das aldeias come-se bem, sem vinho, por menos de 20€/pessoa (antes da inflação). Os apartamentos permitem refeições, até mesmo churrasco, e os preços no supermercado são praticamente os de Portugal (os ordenados é que não). Aproveitando bem o dia, almoçamos em



FARMÁCIA EM INNSBRUCK

restaurante, onde estivermos, e, no regresso, compramos coisas simples para jantar no apartamento, porque então já se sente o cansaço.

A condução não é problema, já que as estradas estão sempre em bom estado e, em regra, nos meios rurais, os condutores são conscienciosos e cumpridores. Nas autoestradas não há portagens e, salvo sinalização local (frequente à volta de grandes cidades), não há limite de velocidade, todavia, circular acima de 130 km/h implica riscos não cobertos pelos seguros.

As províncias austríacas de Vorarlberg e Tirol estão a curta distância.

Para a deslocação à Áustria, a distância é pequena, mas a viagem não é rápida, já que se atravessam os Alpes, no entanto recomenda-se, porque é um passeio bonito. O acesso a autoestradas austríacas



PAISAGEM ALPINA A DOMINAR INNSBRUCK

implica a aquisição, em qualquer estação de serviço alemã, de uma vinheta de validade semanal, a colar no para-brisas e que funciona como portagem. Não é cara e a multa por ausência é certa e dolorosa.

A cidade de Innsbruck, de que junto fotos, dominada pelo gigantesco trampolim olímpico de saltos de esqui, tem um bonito centro histórico e merece seguramente uma visita de um dia.

Bregenz, na província de Vorarlberg, e Vaduz, capital do Liechtenstein, são acessíveis para passeios de um dia e merecem a visita, assim como Lindau, na margem alemã do Bodensee (lago Constança).

No próximo texto iniciaremos a visita aos palácios associados ao rei Ludwig II.



DECORAÇÃO TROMPE L'OEIL EM INNSBRUCK

## SOLIDARIEDADE 2023

Com a eleição da nova Direcção, fiquei com a responsabilidade do setor da Solidariedade da ARGE, pelo que quero apresentar, desde já, os melhores cumprimentos a todos os Associados, fazendo votos de que tenham muita saúde.

Entretanto, nas Delegações Norte, Centro e Sul já foram, igualmente, designados os respectivos responsáveis pela área de solidariedade em cada uma delas, conforme poderão verificar abaixo.

Assim sendo, gostaria de em meu nome e de todos os elementos que compõem este setor manifestar toda a nossa disponibilidade para continuar a auxiliar a família ARGE, na pessoa dos nossos Associados.

A Solidariedade é um valor essencial que representa a atitude de ajudar pessoas que possam estar a passar por situações delicadas, independentemente das razões que a tal levaram.

A nossa área de Solidariedade prossegue vários objectivos que podem passar, entre outros, pela protecção dos nossos associados na velhice e invalidez em situações de carência ou redução dos seus meios de subsistência, apoio às suas famílias, concessão de bens ou prestação de serviços na promoção do bem estar e da sua qualidade de vida.

A solidariedade da ARGE não é, pois, só apoio material (seja financeiro ou de entrega ou empréstimo de vários tipos de equipamentos, ortopédicos e outros), mas também o acompanhamento na doença e acima de tudo na solidão.

Estamos, então, disponíveis e fortemente empenhados, dentro das nossas naturais limitações, a tentar ajudar e resolver ou minorar as necessidades ou dificuldades de todas as situações que nos fizerem chegar ou nos forem presentes por qualquer forma ou meio.

Entretanto, todos os voluntários que se queiram juntar a nós, na Direcção, delegações Norte, Centro ou Sul, serão sempre bem-vindos.

Aproveitamos para indicar os contactos directos das nossas áreas de Solidariedade.

### **DIRECÇÃO E COORDENADOR PARA A SOLIDARIEDADE**

ANÍBAL GONÇALVES - Tlm 962 461 487

### **DELEGAÇÃO NORTE, RESPONSÁVEL DA SOLIDARIEDADE**

ALBERTO MAGALHÃES - Tlm 962 461 491

### **DELEGAÇÃO CENTRO, RESPONSÁVEL DA SOLIDARIEDADE**

VENTURA DOMINGOS - Tlm 963 905 759

### **DELEGAÇÃO SUL, RESPONSÁVEL DA SOLIDARIEDADE:**

LUÍS CRAVELA - Tlm 963 905 762

ANÍBAL GONÇALVES  
VOGAL DA SOLIDARIEDADE

## ACONSELHAMENTO JURÍDICO

Alguns Associados têm vindo, ao longo dos tempos, a questionar se a ARGE poderia, de alguma forma, ajudá-los em determinadas questões jurídicas com as quais se viam confrontados e que, como todos sabemos, são temas complexos e assuntos de difícil explicação e até, muitas vezes, compreensão.

No sentido de corresponder a esse apelo, a ARGE conseguiu garantir que dois ex-colegas, com a profissão de advogados e também nossos Associados, possam passar a prestar essa ajuda e aconselhamento jurídico, a quem precisar.

### **Cumpra, porém, fazer aqui um alerta muito importante:**

Por questões legais, trata-se **APENAS** de **ACONSELHAMENTO JURÍDICO** a título particular e não de qualquer tipo de patrocínio ou exercício ou prática de advocacia.

É, pois, com particular agrado e reconhecimento, que informamos de que o Dr. Rui Mayer e a Dra. Rita Almeida Lima estarão disponíveis para responder às questões que lhes forem colocadas neste âmbito.

O Dr. Rui Mayer, entre outras funções de muita relevância

(nomeadamente Secretário-Geral e Director de Recursos Humanos), foi durante mais de 13 anos Director dos Serviços Jurídicos do Grupo Galp.

A Dra. Rita Almeida Lima, exerceu durante mais de 20 anos funções de Advogada nos Serviços Jurídicos da Galp e noutras Empresas.

Aos dois manifestamos, desde já, o nosso profundo agradecimento por nos ajudarem.

**Assim, a partir de agora, quem quiser um aconselhamento jurídico poderá contactar, por qualquer meio, a ARGE que, posteriormente, estabelecerá a conveniente ligação entre os interessados.**

Entretanto, esperamos que outros colegas – e tudo faremos nesse sentido – se juntem ao Dr. Rui Mayer e à Dra. Rita Almeida Lima nesta nova “bolsa” de aconselhamento jurídico proporcionado através da nossa Associação.

## “OS PESSOAS”

- POR LUIS MARQUES

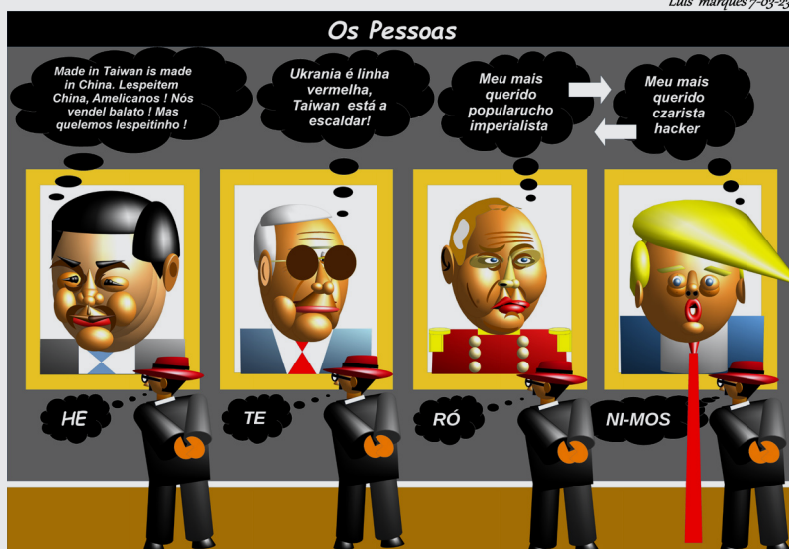


Luis Marques

Luis Marques 11-01-23



Luis marques 7-03-23



By Luis 12-02-23

By Luis marques 07-02-23



Persons



## CONTO “O CHARNECO O TARECO E AS TANGERINAS”

- POR JORGE ALVES



Jorge Alves

Em finais dos anos quarenta do século XX a Freguesia da Lardosa tinha quase três mil pessoas. A maioria dos casais tinham cinco ou seis filhos e por vezes quanto mais pobres mais filhos havia.

Nas três escolas primárias, com pelo menos quatro salas e oito turmas, separadas para rapazes e raparigas, nunca faltavam professores para todos.

A Igreja Católica como tinha muitos sacerdotes presenteou-nos com dois, embora o padre Marcelino, como já estava bastante velho e desactualizado, pouco fazia, ainda assim, lá ia por vezes de manhã à igreja matriz celebrar alguma missa por encomenda da alma de fiéis defuntos.

Numa manhã de Primavera, um grupo de miúdos que ainda não andavam na escola, estão a jogar ao pião (em grupo de pares) na estrada junto à capela de Santo António, o jogo estava tão renhido que nem deram conta que uma carroça tinha parado junto deles. Na carroça vinha um casal com mais ou menos sessenta anos, sentados numa tábuca que encaixa nos dois taipais laterais e que serve de acento para quem conduz a carroça. Na caixa da carroça, em dois pequenos bancos, vêm sentados os dois filhos do casal, um homem e uma mulher, talvez já perto dos trinta anos de idade e também uma pequena arca de madeira, mas em comum, vestidos com cores muito escuras.

### Bom-dia rapazes! Disse o condutor da carroça.

Sabem onde mora a senhora Adriana Carvalheira? Os miúdos olham uns para os outros e em voz baixa dizem, (deve ser a Ti Boticas, era assim conhecida porque ela tinha ervas para todas as maleitas - doenças) a Ti Boticas mora lá mais para cima e o condutor da carroça volta a pedir se um deles podia ir com ele a ensinar-lhe onde é a casa, como o jogo era de pares não podiam jogar, resolveram ir todos à frente da carroça, até à casa da Ti Boticas. Uns dias depois souberam que era um novo padre de nome Rafael Salgueiro e ficou a morar com a irmã nos anexos da casa da Ti Boticas. Os miúdos quando viam ir os ganhões buscar os restos da limpeza dos pinhais para aquecer os quatro fornos a lenha para cozer o pão, perguntavam!

### Ó Ti Domingos para onde vai hoje? O Ti Domingos respondia. Vou p'ra charneca. Os miúdos diziam, onde é a charneca?

Então o Ti Domingos respondia: vou pelo caminho da Fonte da Ordem até ao Monte Barriga e depois de atravessar a Ribeira da Ocreza e o Monte do Visconde de Tinalhas, lá mais para a frente, começam a aparecer muitos pinhais que lhe chamam Pinhais da Charneca, é muito longe, demoro quase um dia para lá chegar! Como os miúdos ouviram dizer que o padre Rafael tinha vindo desses lados, na sua infantilidade, baptizaram-no com a alcunha, “O Charneco”. Como a

aldeia tinha quatro feiras de calendário nacional e alguns mercados de calendário camarário, um casal de vendedores ambulantes, (oriundos dos arredores de Nisa) com uma caterva de filhos, resolveu assentar arraial, num campo de sobreiras do senhor Machado, mas com a chegada do frio, arrendaram uma casa, para que o filho mais novo pudesse ir para a escola primária, coisa que não tinha acontecido com os restantes filhos e filhas.

**O Ti Marcelo Dunas que tinha um aspecto rude e áspero para o exterior era muito carinhoso com a sua família.** O Ti Marcelo, além das muitas bugigangas, também vendia costis (costilhas ou costelas) para apanhar os pássaros, armadilhas para apanhar javalis e texugos (proibidas pela lei) e ratoeiras para apanhar os ratos (que nessa época eram uma autêntica praga) tudo feito pela mulher e os filhos e não foi preciso muito tempo para ficar a ser conhecido pelo, (Ti Ratoeiras).

O benjamim da família é o Alexandre, um miúdo magricela, hábil a subir às árvores, com um caminhar que mais parecia um gato, então o seu primeiro grupo de amigos começam a chamar-lhe “O Tareco” sendo as tangerinas a sua fruta preferida. Logo que “O Charneco” acabou de se instalar na casa da Ti Boticas, esta começa logo a espalhar a notícia que o senhor padre Rafael, gosta muito de tangerinas, então as senhoras das casas ricas até disputavam quem mandava as cestinhas de vime mais bonitas (cheias destes deliciosos frutos) feitas pelo Ti Jorge de Alcongosta que era um perito nesta arte. (Com a morte destes velhos cesteiros, aparece a praga dos plásticos). Com a morte do padre Marcelino, “O Charneco” e a irmã muda-se para a casa onde o padre Marcelino tinha vivido bastantes anos. Uma pequena-quinta, com casa, situada na extremidade da aldeia, onde havia bastantes árvores de frutos incluindo duas laranjeiras. Logo que houve feira na aldeia, “O Charneco” comprou três tangerineiras já grandinhas, que mandou plantar, para não estar tão dependente da boa vontade, das ofertas das senhoras ricas. Um dia “O Tareco” andava pelos olivais aos ninhos de tentilhão e reparou que na quinta do Charneco havia umas tangerineiras que já iam dar frutos e avisou logo o seu grupo de amigos.

### “O Charneco” andava eufórico e todos os dias lá ia ver as tangerinas e a imaginar o momento em que as ia comer.

Naquele mês de Janeiro choveu muito, mas também houve algumas tardes sem chuva e então “O Tareco” e os amigos resolveram que era altura de ir roubar as tangerinas ao Charneco, e assim, logo que escureceu com a ajuda dos amigos (que se puseram em posição como fossem saltar ao eixo) “O Tareco” pôe os pés nas costas de dois deles e sobe para o muro e depois salta para dentro do terreno e lá vai pé ante pé por duas vezes buscar todas as tangerinas.

Depois saltam para um terreno, do outro do caminho para comer as tangerinas e esconder as cascas num silvado. Como não conseguiram comer todas as tangerinas (e não as podiam levar para casa, porque os pais iam perguntar de onde vinham as tangerinas) resolveram

esconder as restantes num buraco no muro da quinta do Charneco, ao nível do caminho e que serve para quando chove a água da chuva sair dos caminhos através desses buracos.

Nessa noite choveu a cântaros e as tangerinas escondidas, foram pelo regato da água e ficaram a boiar na parte mais baixa da quinta. “O Charneco” quando se levantou pela manhã e viu as suas tangerinas a boiar na água nem queria acreditar no que estava a ver, se as laranjas que caíram com o vento e a chuva, ficaram debaixo das laranjeiras, porquê motivo as tangerinas foram parar tão longe!

Calçou as botas e lá foi muito lentamente (pois que devido à muita chuva o terreno estava alagado) e começou a ver umas pequenas pegadas, primeiro pareciam de um cão ou de um javali e só depois encontrou algumas mais visíveis que são de criança com o pé descalço.

Bem, “O Charneco” foi apossado de tamanha ira que até perdeu a capacidade de raciocinar. Mas logo que baixou a ira, nos dias seguintes, sempre que havia um pouco de Sol e os miúdos vão para o adro da igreja a brincar era ver “O Charneco” a mandar os miúdos a voltar a região plantar do pé para cima.

Como “O Tareco” morava um pouco afastado da igreja, brincava com os amigos na rua dele e “O Charneco” nunca lhe viu o pé. Entretanto, “O Tareco” faz os sete anos e vai para a escola ao mesmo tempo que começam a preparar as crianças para a primeira comunhão.

**Quando lhe perguntam em que igreja ele foi baptizado, ele não sabe responder. (creio que na altura ele nem sequer era baptizado).**

Passaram alguns meses “O Tareco” e outros miúdos lá se foram confessar, sendo o confessor “O Charneco”. (naquela tarde a confissão era só para os miúdos).

Quando chegou a vez do Tareco ele lá se foi ajoelhar no confessional, mas não disse uma única palavra, então “O Charneco” começa a perguntar que pecados ele tem, mas “O Tareco” continua mudo e calado, de novo, **“O Charneco” pergunta se ele é um menino obediente, se respeita os mais velhos, se não bate nas meninas, se vai à missa ao Domingo e se não rouba fruta!** (andar aos ninhos e roubar fruta nesses tempos era o desporto nacional dos miúdos das aldeias) Aí o Tareco não resistiu e disse-lhe que tinha roubado um gaixo (cacho de uva) no quintal da Ti Boticas e “O Charneco” diz-lhe que isso não se deve fazer por ser muito feio e pecado de roubar e volta a perguntar se ele não roubou mais nada e “O Tareco” disse-lhe que lhe tinha roubado tangerinas na quinta dele.

Bem, o padre Rafael, perdeu as estribeiras, sai do confessional, pega na mão do Alexandre e - diz, ah meu malandro então foste tu que comeste as minhas tangerinas - dá-lhe um grande chuto no cú (pontapé no rabo) e “O Tareco” como era tão pequeno e magro quase que levantou os pés do chão e sai da igreja a chorar. Os outros miúdos

que já estavam cá fora, quando viram “O Tareco” a chorar foram logo ao seu encontro para saber o que tinha acontecido.

**“O Tareco” a chorar e a falar lá contou o que se tinha passado. Combinaram logo ali que não podiam dizer nada, senão os pais ou as mães deles, em casa, também lhes davam uma sova.** “O Tareco” vai para casa a coxear e a mãe Ti Alexandrina, pergunta porque anda ele a coxear, ele responde que caiu nas escadas do adro.

Como a cozinha da casa onde mora o Alexandre é muito pequena à noite junto do lume (lareira) lá está o Ti Marcelo e a Ti Alexandrina e os filhos mais velhos, com os filhos ou irmãos mais novos, assentados nas pernas, para que todos se possam aquecer ao lume. (a cozinha mais parece um ninho de perdiz em período de postura). “O Tareco” como é o mais novinho tem sempre lugar cativo nas pernas do Ti Ratoeiras. Naquela noite quando “O Tareco” se vai sentar queixa-se que lhe dói o rabo, o Ti Ratoeiras puxa as calças do Tareco para baixo e vê que o rabo do filho é uma nódoa negra e quer saber quem lhe fez aquilo, **“O Tareco” começa com uma série de mentiras, depois começa a chorar e por fim lá diz que foi “O Charneco” que lhe deu um chuto na igreja.**

O Ti Ratoeiras fica desvairado, pega no chicote para ir à casa do “Charneco” para lhe dar umas chicotadas, mas a mulher e os filhos agarram-se todos ao pai e este ficou mais calmo, ainda assim, jurou que “O Charneco” vai levar umas chicotadas porque ele não tem o direito de bater nas crianças.

À hora em que acabo de escrever este conto ainda não soube, se o Ti Marcelo, deu as chicotadas no padre Rafael, se não lhas deu o mundo fica um pouco melhor, agora que o padre Rafael as merecia ai isso merecia.



**SOLIDARIEDADE**

Uma prioridade da nossa Associação

# ALMOÇOS DE NATAL 2022

## DELEGAÇÃO NORTE

(FOTOS J. BOLDT)

Seguindo uma já longa tradição da ARGE, em dezembro de 2022 tiveram lugar os almoços de Natal das Delegações Norte, Centro e Sul da nossa associação. Foram almoços que contaram com um elevado número de participantes, congregando num ambiente festivo e de confraternização algumas centenas de colegas e amigos que se juntaram respetivamente no Porto, em Lisboa e em Sines.



# ALMOÇOS DE NATAL 2022

## DELEGAÇÃO CENTRO

(FOTOS J. BOLDT)



# ALMOÇOS DE NATAL 2022

## DELEGAÇÃO SUL

(FOTOS J. BOLDT)





Isabel Madaleno

“A POESIA LEVA-NOS A DESCOBRIR O QUE ESTÁ DENTRO DE NÓS.”

Enquanto cuido da flor  
mais minúscula do meu jardim  
vozes da Terra chegam até mim

Desponta a primeira folha  
e já balança ao vento  
numa dança  
frágil como eu  
insegura como eu  
com destino incerto como eu

Respiramos o mesmo ar  
recebemos o mesmo sol  
temos o mesmo o luar

Somos irmãs  
sinto-a viajar até  
à raiz da minha alma  
numa transcendência  
que me amarra à Terra  
e me amarra a ela

Da raiz à flor  
que dela vive  
da raiz da Terra  
à Humanidade  
que nela vive  
nasce o mistério  
que interroga a alma humana  
seja a minha  
seja a tua  
seja a do mundo inteiro



## NOSTALGIA

Ó ribeira do vale da Alpreada!  
Ladeada de amieiros.  
Tuas águas dão saúde!  
A pastores, ganhões e romeiros.

II

Tuas margens estão ligadas  
Por pontões de madeira de vimeiros!  
Feitos com engenho, arte e carinho  
Pelos filhos dos moleiros!

III

Tuas águas cristalinas  
Correm da Gardunha para o Sul!  
Ansiosas, a bater granitos,  
Querem ir namorar com o Ponsul!

IV

Mas assim que avistam o Tejo  
Nada as consegue segurar!  
Fazem um adeus a Constância,  
Levam a língua de Camões p'ra recordar!  
Cheias de pressa beijam Lisboa!  
No Atlântico vão-se casar!

## A COBIÇADA

Ó Lua cobiçada,  
Afasta-te mais da Terra  
P'ra que os homens loucos,  
Não te utilizem na guerra.

II

Segue uma nova órbita  
Mas não digas a ninguém...  
Se não queres seguir sozinha  
Eu sigo contigo... meu bem...

III

És a musa dos poetas  
Pelos cientistas estudada,  
Cantada por trovadores...

Avistada de toda a terra  
AMADA... só pelos pastores...  
Nunca p'los homens da guerra.



Jorge Alves



## VAMOS CONHECER MELHOR O NOSSO CORPO

- POR HELENA DUARTE



Helena Duarte

### POR QUE É QUE SOLUÇAMOS?

O soluço é a contração involuntária do músculo do diafragma, responsável pela respiração.

Geralmente é causado por uma irritação no nervo frénico, responsável por activar o diafragma devido a um aumento do volume do estômago.

E não é ficção a história de que um susto pode curar quem soluça, pois liberta adrenalina e activa o nervo frénico. Outra alternativa é beber água gelada, que provoca o mesmo efeito.

### OH! O MEU PÉ ESTÁ DORMENTE!

Isso acontece porque a compressão do fluxo sanguíneo (ao cruzar as pernas, por exemplo) interrompe o tráfego de impulsos nervosos.

Ao restabelecer o fluxo, acontece uma espécie de “curto-circuito” nos impulsos eléctricos dos nervos, daí a sensação de “formigueiro”.

Há até uma situação conhecida como “paralisia dos amantes”: o casal dorme agarrado e um deles fica em cima do braço do outro. O fluxo sanguíneo pode ficar interrompido por horas, comprometendo por meses ou até para sempre o músculo do braço.

Para acabar com o “formigueiro” há que movimentar o músculo e restabelecer o fluxo sanguíneo.

Dependendo do caso, pode ser necessária fisioterapia.

### POR QUE TENHO VONTADE DE URINAR QUANDO ENTRO NA PISCINA?

Ao entrar na água, a pressão externa sobre o corpo aumenta.

Os líquidos componentes do plasma que estão fora dos vasos sanguíneos são “empurrados” para dentro deles e, com o aumento do volume de sangue nos vasos - chamado volemia - vem a vontade de urinar.

Já agora: é verdade que o chuveiro ou a torneira aberta despertam a vontade de urinar.

É psicológico, e chama-se “reflexo da micção”.

### DE ONDE VEM A CÃIBRA?

Segundo o neurologista Acary Oliveira, 95% da população já

experimentou esse espasmo muscular, em geral na barriga da perna.

Após intensa actividade física, acaba a energia e a musculatura contrai-se e não relaxa. Para passar, o segredo é contrair o músculo oposto ao que está doendo, como fazem os jogadores de futebol.

Se a cãibra for na barriga da perna, por exemplo, basta alongar os músculos da parte da frente, puxando a ponta do pé para cima, em direcção à canela.

### O QUE CAUSA O ARROTO?

Também chamado eructação, o arrote é causado pelo acto de engolir ar (aerofagia).

Falar ou comer muito depressa, engolindo ar, são as causas mais comuns.

Ingerir alguma substância que contenha gás, como refrigerante, pode ser outra causa provável.

A cura não é muito educada. Basta “eructar”.

### POR QUE, ÀS VEZES, O MEU OLHO TREME?

O espasmo das pálpebras é causado pela contracção do músculo orbicular (músculo responsável pelo fechamento das pálpebras).

A causa mais provável é que seja provocado pelo cansaço ou tensão.

Segundo o oftalmologista Paulo Henrique, é como uma cãibra: o músculo movimenta-se rapidamente para fazer circular mais sangue na região e dissipar o ácido láctico, responsável pela irritação na terminação nervosa.

### POR QUE HÁ UM “CHOQUE” QUANDO SE BATE COM O COTOVELO?

A reacção é causada pela compressão de um nervo chamado ulnar.

No cotovelo, o nervo ulnar está muito exposto, ficando susceptível a pancadas. Esse nervo está ligado aos dedos mínimo e anular, por isso a sensação de choque espalha-se do cotovelo até esses dois dedos.

### ESTALAR OS DEDOS ENGROSSA AS ARTICULAÇÕES?

Segundo o ortopedista cirurgião de mão Luís Nakashima, a resposta é Não!

Ao esticar o dedo, o líquido sinovial lubrificante da articulação,

responsável por diminuir o atrito, desloca-se sob o vácuo formado entre as articulações, fazendo o barulho do estalo.

O mesmo fenómeno pode ser percebido nas costas e nos joelhos, e provocar o estalo no dedo não faz mal algum.

## POR QUÊ A IMPRESSÃO DE JÁ TER VISTO UM LUGAR ONDE NUNCA ESTIVE?

A sensação de “déjà vu” pode acontecer com quase todos e tem origem biológica.

O hipocampo - região do cérebro responsável pelo processamento da memória - é activado fora de hora, exactamente quando está ocorrendo um facto novo, dando a impressão de que aquilo já estava registado, e que é um facto do passado.

Segundo explica o psiquiatra Roberto Sassi, isto acontece mais frequentemente em pessoas com epilepsia no lobo temporal e provavelmente isso está relacionado com um “disparo” anormal do hipocampo, um dos centros cerebrais da memória, mas tal não implica que pessoas que tenham este “déjà vu” sofram de epilepsia.

## POR QUE BOCEJAMOS?

É uma forma de activar o cérebro e evitar o sono, afirma o coordenador do departamento de distúrbio do sono da Unifesp, Ademir Baptista Silva.

Ao bocejar, o segundo e o terceiro ramo do nervo trigémeo (um dos nervos da face) são activados, estimulando o cérebro. O mesmo efeito pode ser obtido mascarando chiclete.

O único mistério é o factor “epidémico” do bocejo pois ninguém sabe porque as pessoas bocejam quando vêem outras bocejando, diz Ademir.

## POR QUE OS PELOS FICAM ARREPIADOS?

O frio e as fortes emoções são os principais estímulos causadores da contracção do músculo erector dos pelos, afirma a neurologista Cláudia Garavelli.

A origem pode estar na teoria darwinista e sua explicação é que o arrepio é uma forma de defesa.

No frio, a camada formada pelos pelos retém o ar quente, aquecendo o corpo.

No medo, aumenta-se o volume do corpo, assustando assim um

eventual agressor, como fazem os gatos.

## POR QUE A PELE DA MÃO ENRUGA QUANDO FICAMOS NA ÁGUA?

Porque a camada externa da pele do dedo é composta por uma proteína - a queratina - que pode absorver água como uma esponja, explica o clínico geral Luís Fernando.

A camada externa da pele da ponta dos dedos é “fixa” e para caber o volume de água absorvido, a pele enruga.

## O QUE CAUSA O ESPIRRO?

É um mecanismo de defesa, uma forma de o organismo liberar bactérias e vírus alojados nas vias respiratórias, especialmente no nariz, limpando-o, explica o pneumologista Clystenes Odyr Silva.

Não tente impedir o espirro e jamais bloqueie o nariz para evitar fazer barulho.

A velocidade do espirro pode ser de 160 km/h; ao tapar nariz, a pressão é transmitida para um canal do ouvido e corre-se o risco de se romper o tímpano.

## É VERDADE QUE ORELHAS E NARIZ CRESCEM QUANDO ENVELHECEMOS?

Não. O problema é que o tecido de sustentação da pele perde elasticidade.

A partir dos 75 anos, a flacidez é mais acentuada devido à perda da elastina, proteína responsável pela elasticidade da pele, afirma o geriatra Clineu Almada.

Assim, o tecido “cai”, dando a impressão de que o órgão cresceu.

Interessante saber tudo isso, não é?

Fonte: Pesquisas na Internet

## A NAVE DE NOÉ

- POR ISABEL MADALENO



Isabel Madaleno

Pois é Noé! A Barca que Deus te deu para a Renovação da Criação e que tanto entusiasmo trouxe aos Homens, está em decomposição e está a afundar-se no mais negro dos Oceanos.

***Que fizemos nós, descendentes de Noé? Fomos perdendo os valores humanos e demos primazia***

aos valores materiais. Deixamos que muitos de nós ficassem para para trás, sem presente, sem futuro, e tudo isso porque nos deixámos levar pela ganância.

O tempo passou, a ciência e a técnica evoluíram mas o Ser Humano não! Hoje somos quase oito biliões de habitantes na Terra, e somos o único animal que contribui para a sua destruição.

***Perdemos a moral, - a nossa essência, ou seja o melhor da Humanidade***

Pois é Noé, isto é passado, e presente, infelizmente.

Mas há esperança. Na verdade, no meio da Floresta Humana, há ainda quem lute pelos amanhã, quem lute por um mundo melhor, e serão esses que vão erguer a Bandeira da Paz ou seja a Bandeira do Futuro, para começar tudo de novo, à semelhança da Renovação da Criação de Deus, não na Arca de Noé, mas na Nave de Noé

Ela voará até um lugar novo, onde nascerá um Homem Novo, o Homem do Futuro!

Levará os homens e as mulheres de boa vontade

Estará equipada da mais moderna tecnologia. Terá a capacidade de escolher quem terá direito a viajar até ao futuro, e saberá ver quem

alimenta o sonho de trocar a barbárie pela beleza, quem tenha a humildade de reaprender a inocência perdida.

Todos desejarão partir nesta aventura, mas nem todos estão preparados, mas a Nave de Noé, terá sabedoria para sensibilizar e preparar até os mais pessimistas que não acreditam. na mudança.

***Mas afinal de que futuro falamos? O que vai acontecer e como?***

No futuro ,a ciência, a tecnologia e todo o conhecimento estarão sempre ao serviço dos seres Humanos. Não haverá lugar à riqueza nem à pobreza. Ao embarcarmos na Nave, todos adquirem a igualdade, e os que são ricos não ficarão pobres e os que são pobres não passarão a ser ricos. Ninguém ficará para trás, Os bens materiais serão justamente repartidos; essa é uma das regras essenciais para a construção do Homem do Futuro Haverá um lugar justo, alegre e feliz para cada Ser Humano.

A Nave sairá do Presente rumo ao Futuro na Primavera de 2023 e cada passageiro levará uma flor para plantar e um poema para cantar a ti FUTURO. Tu ficarás emocionado e entusiasmado para nos ajudar a renascer. E nós abraçar-te-emos com todas as nossas forças!

Mas como vai acontecer tanta mudança, pergunta o presente e pergunta toda a gente. Tudo vai ser gradualmente atingido, haverá passos para a frente e para trás.. Haverá quem tenha partido para o Futuro e tivesse que regressar ao presente por não ter ainda capacidade de adaptação. Esses voltarão a viver no presente, e serão convidados a refletir mas terão muitas dificuldades pois haverá falta de trabalhadores, falta de bens essenciais para continuarem com os seus privilégios. Na verdade os mais desfavorecidos já estarão felizes a viver o seu futuro!

Um dia chegará em que já nem um Ser Humano vive no presente, todos partiram na Nave de Noé onde encontraram um lugar sem guerras sem ganâncias, um lugar de igualdade, um lugar de AMOR.

galp



**CENTRO DE  
RELACIONAMENTO  
COM COLABORADORES**

Recordamos aos nossos Associados, que a Galp colocou ao dispor de todos os seus colaboradores, meios de comunicação específicos para se relacionarem com a empresa.

Assim, se tiver necessidade de contactar os serviços da Galp para prestar informações, obter esclarecimentos ou qualquer outro assunto do seu interesse, deve fazê-lo através dos seguintes meios:

Mail: [CRC@galp.com](mailto:CRC@galp.com)

Ou

800 251 251 (gratuito)

Aconselhamos, sempre que possível, que os contactos sejam feitos através de mail.

## NOVOS ASSOCIADOS

A ARGE DÁ AS BOAS VINDAS A TODOS OS NOVOS ASSOCIADOS

### EFETIVOS

NOME	Nº Assoc.
João Carlos Cristino	3240
Susana Silva Freitas Cardoso da Silva	3241
João Leitão Diogo	3242
António Celso Guerreiro Caeiros	3243
Manuel Alberto Freitas Aguiar	3244
Carlos Martins do Espírito Santo	3245
Jorge Manuel Mendes Luiz Coelho Miguel	3246
António Manuel Alexandre de Vasconcelos Dias	3247
José Rodrigues Cacheira	3248
Maria José Castanhas de Campos	3249
Maria Margarida Ferreira Carvalho Cruz	3250

### AGREGADOS

NOME	Nº Assoc.
Rui Maria Diniz Mayer	A-0152
Maria de Fátima Mota do Amaral	A-0153

## FALECIMENTOS

MANIFESTANDO O NOSSO SINCERO PESAR ÀS FAMILIAS ENLUTADAS REGISTRAMOS OS SEGUINTES FALECIMENTOS

SÓCIO	NOME	LOCAL	DATA
1213	Maria Rosário Lagoa Palmeiro Otero	LISBOA	01/10/22
2818	Eduardo Nuno Teles Pimenta	PORTO	26/11/22
468	Manuel Fernandes Sobral	MATOSINHOS	22/12/22
1395	Vitor Manuel da Conceição Santos	PONTINHA	26/12/22
374	Jose Alberto Santiago Teixeira	S. JOÃO CAMPO - COIMBRA	27/12/22
395	Altino Assuncao Pires	GUIFÕES - MATOSINHOS	27/12/22
2562	Jose Augusto Mateus	PRIOR VELHO - LISBOA	03/01/23
623	Jose Conceicao Carruna	LAGOA - ALGARVE	11/01/23
508	Manuel Jesus Freitas	FÂNZERES	13/01/23
1080	Silvestre Ferreira Correia	VILA NOVA SANTO ANDRÉ	26/01/23
2852	Fausto Rosa Martins Pereira	LISBOA	25/02/23



### PAGAMENTO DE QUOTAS

Todos os Associados que, por qualquer motivo, deixaram de receber a sua reforma através da GALP, deverão **pagar as quotas directamente à ARGE**, a partir do mês em que tal se verificou.

Esse pagamento deverá ser efectuado preferencialmente mediante Transferência Bancária para o seguinte IBAN:

**PT50 0033 0000 0000 0510777 83**

Para qualquer informação ou dúvida, por favor, entre em contacto connosco pelos canais ao seu dispor.

**SEMPRE JUNTOS A AJUDAR**

# COM O SEU IRS AJUDE-NOS A AJUDAR

A ARGE – Associação dos Reformados da Galp Energia – legalmente uma IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social), é uma entidade que pode ser beneficiária da consignação de imposto (0,5% do IRS) autorizada pela Autoridade Tributária e Aduaneira.

Ao preencher a sua declaração de IRS, pode ajudar a ARGE, sem qualquer custo para si, a promover ações de ajuda aos colegas associados, nos planos social e da solidariedade.

Para tal, só tem de preencher o Quadro 11 do seu impresso de IRS, assinalando com um X a opção “Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.32º, nº6 da Lei nº 16/2001, de 22 de junho)” e no campo 1101 inscrever 509485642 e colocar um X no quadro IRS, conforme figura seguinte.

11		CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS/CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPORTADO		
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS				
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	NIF 5 0 9 4 8 5 6 4 2	IRS <input checked="" type="checkbox"/> IVA <input type="checkbox"/>
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>			
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)	<input type="checkbox"/>	1102		
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)	<input type="checkbox"/>	1103		



## PRECISA DE AJUDA?

### Fale connosco. Podemos ajudar.

Se precisar de ajuda, dirija-se à ARGE:

**Morada:**

Av. Almirante Reis, 54 – 4º andar  
1150-019 Lisboa

**Números de contacto das áreas de Solidariedade:**

Tlm 962 461 487 (Direcção)

Tlm 962 461 491 (Delegação Norte)

Tlm 963 905 759 (Delegação Centro)

Tlm 963 905 762 (Delegação Sul)

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