

ALMOÇO COMEMORATIVO DO ANIVERSÁRIO DA ARGE

41 ANOS VIVOS

Convívio Estima Dedicção **Alegria** Cumplicidade Amizade **União** Respeito Afetos **Animação**

Estima **Dedicção** Alegria Cumplicidade **Amizade** União Respeito **Afetos** Animação Jovialidade



Jovialidade **Divertimento** Camaradagem Convívio **Estima** Dedicção Alegria **Cumplicidade**

Amizade União **Respeito** Afetos Animação **Jovialidade** Divertimento **Camaradagem** Convívio

COISAS DE UM VELHO NOVO

“Primeiro detestei-me, depois adorei-me: em seguida envelhecemos juntos” (Paul Valéry)



Rufino Ribeiro

“Não deixes o velho entrar” (Clint Eastwood)

Convenhamos que esta “coisa” da idade não tem graça nenhuma e, na realidade, saber envelhecer é uma arte (diz-se...) e cada um de nós lida com isso de formas diferentes.

Eu? Fácil: primeiro detestei-me, depois adorei-me: em seguida, envelhecemos juntos!

E agora que soaram as 66 badaladas no relógio da vida, volto-me, olho para

trás e vejo que passou tudo muito depressa. Foi tão só o tempo de um fósforo a arder. Diz-se, em boa verdade, sic transit gloria mundi e, exactamente por isso, aqui vos deixo, se me é permitido, um pequeno e despretensioso conselho: “Nunca tomem a vida demasiado a sério, de qualquer modo não se sai vivo dela” (Elbert Hubbard)

Em boa verdade, memórias e recordações são intermitentes e fugidias porque a vida é mesmo assim. Não vivi, talvez, só em mim mesmo: vivi, talvez, a vida de outros... de todos os que me tocaram ou que eu toquei nesta estrada da vida. E, então, questiono-me como comecei: serão coisas de um velho novo? Ou coisas de um novo...velho?

Posto o que se desvenda a história do “não deixes o velho entrar” que, provavelmente, alguns bem informados já conhecerão porque andou a circular pela “net” e, ao contrário de muitas outras, esta até tem por base factos reais.

Ora, estando o Clint Eastwood (um grande canastrão como actor mas sublime como realizador... mas isso são outros “quinhentos”) a jogar golfe com o seu amigo Toby Keith, compositor e cantor de músicas country, disse-lhe que na segunda feira seguinte faria 88 anos (actualmente tem 93) e iria começar a gravar um novo filme. Surpreendido, Toby questionou-o sobre qual era a sua motivação para assim continuar. Clint respondeu, então, que todas as manhãs, quando se levantava, não deixava **“o velho entrar”**.

Toby acabou depois a compor uma canção sob o tema. Deu-lhe o título precisamente de “Don’t let the Old man in” e enviou-a para o seu amigo que acabou a usa-la no filme “The Mule” (titulado em português como “Correio de Drogas”). É uma exemplar lição de vida porque o que, na realidade, mais importa é manter permanentemente viva a chama da motivação e o continuar a querer construir o futuro.

E o presente são os nossos actos na gestão dos superiores interesses da ARGE de que aqui, também, se dá conta ao longo deste Boletim trimestral. Como sabem, no passado dia 03 de Junho em Abrantes,

mantendo uma nobre e dedicada tradição, realizámos, uma vez mais, o Encontro/Almoço/Convívio anual, para comemorar os 41 anos vivos e activos da nossa ARGE.

Queremos agradecer a todos os que estiveram presentes - mais de 270 colegas e amigos - e que muito honraram a ARGE com a sua participação. É sempre com grande prazer e alegria que organizamos estes eventos dando, assim, oportunidade para que antigos colegas e amigos se voltem a encontrar periodicamente ao longo dos anos. De novo, foram momentos marcantes de reencontro de colegas e amigos e de alegre convívio entre todos. Foi um enorme sucesso, como poderão constatar, mais à frente, neste Boletim.

Outro dia importante na vida da nossa Associação foi a realização da Assembleia Geral da ARGE que ocorreu no passado dia 30 de Março de 2023, na nossa Sede, para aprovação das Contas e do Relatório de Gestão relativos ao ano de 2022, entre outros temas, conforme também melhor se dá conta neste Boletim. Não posso, contudo, deixar de notar e referir a pouca participação de associados neste Acto solene de enorme relevância na vida da ARGE. Os diferentes Órgãos Sociais estão apenas de passagem, são transitórios, mas a ARGE é permanente e definitiva e irá sempre prosseguir a sua vida.

Mas para que tal seja uma realidade, a ARGE precisa de todos e todos temos a “obrigação” de ajudá-la. É por isso que somos e nos designamos por “Associados”.

O nosso “site”, depois de muitos meses inactivo, encontra-se, finalmente, numa fase de recuperação e actualização que esperamos concluir muito em breve. Ainda não está como pretendemos, trata-se de um trabalho moroso e complexo mas vamos continuar a trabalhar no sentido de o modernizar (mesmo do ponto de vista técnico).

Sem prejuízo do que precede, podem, desde já, voltar a visita-lo para verificarem algumas das novidades porque, na verdade, o Boletim é de todos e para todos, sendo um motivo particular de orgulho termos já mais de 1 milhão de visitantes.

Reitero, ainda a propósito da participação na vida da ARGE, o pedido anterior de que comuniquem com a Direcção ou com as Delegações no sentido de nos enviarem as Vossas ideias, sugestões e/ou críticas que serão sempre bem-vindas. Temos muitos meios de comunicação disponíveis para o efeito.

Finalmente e por tudo isto e mais aquilo, lembrem-se: **“não deixem o velho entrar”** Sempre juntos e unidos, mantenham-se sãos

Rufino Ribeiro

INFORMAR COM CREDIBILIDADE



Eduardo Guedes de Oliveira

Esta edição do Boletim da ARGE é publicada em Junho de 2023 e não foge em muito ao formato dos números anteriores. Contudo pugnamos por continuar a procurar inovar e melhorar, cada vez mais, esta nossa publicação introduzindo e reforçando novas secções e rubricas.

Nesta edição merece particular destaque o almoço anual da ARGE que se realizou no passado dia 3 de Junho, em Abrantes, na Quinta d'Oliveiras. Um encontro que contou com a presença de largas centenas de associados e seus familiares. Foi um enorme sucesso e proporcionou encontros de colegas e amigos de longa data, que desta forma tiveram, tal como em anos anteriores, a oportunidade de confraternizar e conviver. Viveram-se momentos de enorme alegria e partilha de emoções.

Contudo pugnamos por continuar a procurar inovar e melhorar, cada vez mais, esta nossa publicação introduzindo e reforçando novas secções e rubricas.

Além deste tema central, os nossos leitores poderão encontrar nesta edição os habituais artigos dos nossos colegas e associados, com os seus contos, poemas, “desabafos”, crónicas de viagens, crónicas

cinematográficas, mas também irão encontrar as novas secções dedicadas à saúde, com um artigo da Dr^a Teresa Costa, médica responsável pelos serviços de medicina curativa da Galp, bem como uma página dedicada à crítica literária, de autoria de Rui Costa, para além de fotografias que recordam momentos vividos e passados na nossa Empresa, da autoria de Manuel Aguiar.

... termos finalmente procedido à respetiva atualização do nosso site e estamos a trabalhar, ..., no sentido de termos um site atualizável praticamente ao minuto...

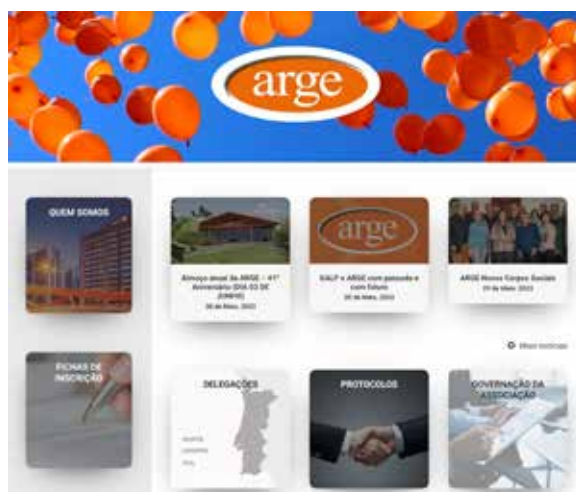
Este Boletim pode, tal como todos os outros, ser consultado na página da internet da Associação (www.arge.pt), pelo que importa salientar termos finalmente procedido à respetiva atualização do nosso site e estamos a trabalhar, neste preciso momento, no sentido de termos um site atualizável praticamente ao minuto, com informação relevante e onde também poderão consultar todas as atividades da ARGE, dando conta da vida da Associação. Destaque particular para as fotografias de eventos passados e futuros, bem como tudo o que tenha a ver com a vertente de solidariedade e apoio social.

Boa leitura!

Eduardo Guedes de Oliveira

VISITE
O NOSSO SITE

em www.arge.pt



Ficha Técnica

Boletim da Arge, nº 48
Junho 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

arge.reformados.galpenergia@gmail.com

ALMOÇO ANUAL DE COMEMORAÇÃO DO 41º ANIVERSÁRIO DA ARGE

(FOTOS J. BOLDT)

No passado dia 03 de Junho, no âmbito das comemorações dos 41 anos da ARGE – Associação dos Reformados da Galp Energia, realizou-se o almoço anual da nossa Associação na Quinta d’ Oliveiras em Alferrarede, Abrantes.

Saudamos e agradecemos a presença de todos os que quiseram comparecer, engrandecendo e abrilhantando este nosso salutar convívio (mais de duzentas e setenta presenças), honrando a ARGE com a sua participação.

Felizmente que “S. Pedro” ajudou à festa, trazendo sol e uma temperatura agradável ao longo de todo o dia, especialmente para desfrute dos aperitivos nos bonitos jardins e junto dos lagos deste complexo da Quinta d’Oliveiras.

Mais uma vez, foram momentos marcantes de reencontro de colegas e amigos e de alegre convívio entre todos.

De salientar que o almoço decorreu com evidente agrado de todos, conforme vários testemunhos que nos foram transmitidos.

Foram oferecidos, a cada um dos participantes individualmente, um saco com alguns brindes que a Galp fez o favor de nos atribuir e que agradecemos.

Depois do almoço, seguiu-se a animação musical ao vivo da própria Quinta que possibilitou que muitos dos nossos colegas mostrassem os seus extraordinários dotes e magníficas habilidades dançantes.

Antes de terminar, cantou-se - como manda a tradição – os parabéns à ARGE e apagou-se as velas do bolo comemorativo que foi repartido pelos presentes e brindou-se à saúde da ARGE e de todos os participantes com espumante.

No fim, podemos claramente afirmar que foi um enorme êxito este agradável e muito animado convívio da ARGE.

Bem hajam.



ALMOÇO ANUAL DE COMEMORAÇÃO DO 41º ANIVERSÁRIO DA ARGE

(FOTOS J. BOLDT)



ALMOÇO ANUAL DE COMEMORAÇÃO DO 41º ANIVERSÁRIO DA ARGE

(FOTOS J. BOLDT)



ALMOÇO ANUAL DE COMEMORAÇÃO DO 41º ANIVERSÁRIO DA ARGE

(FOTOS J. BOLDT)



ASSEMBLEIA GERAL – 30 DE MARÇO DE 2023

No estrito cumprimento dos Estatutos da nossa Associação, no passado dia 30 de Março de 2023, nas instalações da nossa Sede, pelas 14,00 horas, realizou-se a Assembleia Geral Ordinária da ARGE com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1. Apreciar e votar o Relatório e Contas do Exercício de 2022, bem como o respectivo Parecer do Conselho Fiscal;
2. Por iniciativa da nova Direcção da ARGE, propor e discutir a atribuição da categoria de Associado Honorário a Carlos Adolfo de Magalhães Bayan Ferreira, Associado nº 2988, anterior Presidente da Direcção da ARGE;
3. Outros assuntos que a Assembleia entenda debater.

Cumpridos todos os necessários formalismos, a Assembleia Geral pronunciou-se e tomou as seguintes deliberações:

Relativamente aos temas referenciados no ponto 1 da Ordem de Trabalhos, os mesmos foram devidamente apresentados e discutidos, tendo sido todos aprovados por unanimidade ainda com um agradecimento à anterior Direcção pelo desempenho do seu trabalho.

No que se refere à proposta mencionada no ponto 2 da Ordem de Trabalhos, a mesma foi aprovada por unanimidade e aclamação tendo o actual Presidente da Direcção elogiado o nosso novo Associado Honorário pela sua dedicação e trabalho à frente da Direcção que cessou funções.

Nada mais havendo a tratar, a Assembleia Geral Ordinária da ARGE foi encerrada, pelo Presidente da Mesa, pelas 17,00 horas.



COMISSÃO EXECUTIVA 2023-2026







A Galp realizou, no passado dia 03 de maio de 2023, uma Assembleia Geral onde foram eleitos novos membros para o Conselho de Administração que, por sua vez, nomeou uma nova Comissão Executiva composta por 6 elementos para o mandato de quatro anos (2023-2026), que termina em 31 de dezembro de 2026.

O Conselho de Administração decidiu ainda, por unanimidade, nomear Filipe Crisóstomo Silva, membro do Conselho de Administração da Galp, como Presidente da Comissão Executiva (CEO).

A Comissão Executiva é responsável pela gestão corrente da Sociedade, em linha com as orientações estratégicas definidas pelo Conselho de Administração e com os poderes delegados igualmente pelo Conselho de Administração

COMISSÃO EXECUTIVA

ATRIBUIÇÕES FUNCIONAIS

 Filipe Silva (CEO)	 Maria João Carioca (CFO)	 Ronald Doesburg (EVP Industrial)	 João Diogo Silva (EVP Comercial)	 Georgios Papadimitriou (EVP RINB)	 Rodrigo Vilanova (EVP Energy Management)
<ul style="list-style-type: none"> • Upstream • Projeto Matosinhos • Estratégia & Sustentabilidade • Portefólio & M&A • Pessoas, Organização, Espaços & Saúde • Assuntos Jurídicos, Secretaria Societária, Compliance & DPO • Relações Externas e Regulação, Comunicação & Impacto Social • Segurança & Qualidade • Projeto Hestia 	<ul style="list-style-type: none"> • Finanças Corporativas • Planning & Performance • Contabilidade e Fiscalidade • Relações com Investidores • Gestão de Risco & Controlo Interno • Tech, Data & Business Transformation • Procurement & Contratação • Auditoria Interna 	<ul style="list-style-type: none"> • Business Office, Digital & HSE • Refining • Refinery Optimisation & Logistics • Project Office • H2, HVO, e-fuels 	<ul style="list-style-type: none"> • Business Office • Mobilidade • Empresarial • Residencial • GMI • Fábricas • Novas Energias • Operações Digitais • Customer Care & HSE • Brand & Loyalty (Daloop) • Conveniência 	<ul style="list-style-type: none"> • Business Office • Renewables • New Business • Battery Value Chain • Aurora JV • Inovação 	<ul style="list-style-type: none"> • Business Office • Trading Operations • Oil, Products & Bios • NG & LNG • Euro Power • Derivatives & Environ. Products • Shipping & Portfolio Optimization • EM Brasil

ENTREVISTA DRA. MARIA TERESA COSTA

- POR ALEXANDRA PINOTE



Dra. Maria Teresa Costa

Dra. Maria Teresa Costa, é atualmente Médica Coordenadora da Galp para a Medicina Curativa e para a Medicina do Trabalho. Pedimos a sua disponibilidade para a conhecermos um pouco melhor:

ARGE: Dra. Teresa para quem não a conhece, fale-nos um pouco de si.

MTC: Tenho 3 filhos já crescidos, gosto de ler e estudar, ir à praia e nadar. Gosto muito do que faço e, tenho duas vertentes a Medicina do Trabalho e a Medicina Geral e Familiar, trabalhei no serviço público, num centro de saúde e no privado em diversas empresas, vendo a assimetria dos cuidados de saúde e diferentes aspetos da saúde das pessoas, acompanhando-as ao longo da sua vida pessoal e profissional.



“O Centro Médico das Torres de Lisboa (Torre D) vai manter-se com todas as actuais valências no atendimento a pré-reformados, reformados e familiares”

ARGE: Em criança, qual era a sua profissão de sonho?

MTC: Médica, sem dúvida.

ARGE: Sabemos que gosta muito de viajar: qual a viagem mais memorável que fez e porquê?

MTC: A melhor viagem que fiz foi ver a vida selvagem no Delta do Okavango, Botswana. O Delta do Okavango é o maior delta do mundo.

O rio Cubango desagua em “terra” numa placa tectónica que não atinge o mar, formando áreas onde os animais vão beber e essa água rejuvenesce toda aquela região desértica. O contacto com a natureza é sempre o que prefiro em todas as viagens e ver os animais no seu habitat natural é uma experiência maravilhosa.

ARGE: Falando agora da Galp, como tem sido o seu percurso nos Centros Médicos da Galp?

MTC: Tem sido muito bom, com desafios constantes, algum stress, mas motivante. Trabalho na Galp há 11 anos, e tenho de agradecer ao Dr. Gomes Meleiro a sua ajuda quando comecei aqui neste serviço e à Dra. Alexandra Pinote o incentivo e suporte que me tem dado.

ARGE: O que destaca dos serviços médicos da Galp?

MTC: A sua qualidade em todos os serviços de Medicina do Trabalho, a personalização da consulta com uma boa equipe, ouvindo o que os trabalhadores nos dizem, garantindo que as condições de trabalho são seguras e que os trabalhadores estão saudáveis, fazendo prevenção da doença e orientação médica. Também os recursos digitais são importantes - como o programa informático e por exemplo a digitalização da Ficha de aptidão que é imediatamente recebida pelo colaborador, pelos Recursos Humanos e Técnico de Segurança se tiver recomendações, para serem implementadas. Também destaco a Medicina Curativa onde os reformados devem continuar a vir às consultas, com os seus familiares, se for o caso, tendo os Médicos de Medicina Geral o papel de acompanhar a pessoa ao longo da sua vida. Realço a facilidade que os doentes têm de vir a uma consulta, com marcações rápidas, a qualidade da consulta e continuidade havendo o registo dos problemas médicos ao longo do tempo. A interação entre os dois serviços tem sido muito importante para os doentes e profissionais, partilhando informação para melhor acessibilidade e atendimento ao doente. A humanização de todas as consultas em que o doente é conhecido e os seus percursos são facilitados é uma mais-valia para todos.

ARGE: Quais as recomendações/conselhos que daria aos nossos colegas reformados?

MTC: Fazerem prevenção da doença com exercício físico e mantendo uma vida ativa física e psíquica. Organizarem programas juntos quer de natureza social – por exemplo criar uma bolsa de pessoas que estão dispostos a visitar alguns doentes, quer de natureza lúdica – organizarem convívios como por exemplo um clube de leitura, dançarem ou irem ao teatro juntos. As pessoas que “dão” a outras mantêm muito a sua saúde física e mental.

ARGE: Sabemos que a Galp vai ter uma sede nova em Alcântara. E o que vai acontecer ao Centro Médico das Torres de Lisboa?

ENTREVISTA DRA. MARIA TERESA COSTA

“Sempre quis ser médica”

MTC: O centro médico na Torre D que já está moderno e harmonioso, irá manter-se inalterado, com todas as actuais valências no atendimento a pré-reformados, reformados e familiares...

A nova sede no Edifício ALLO é elegante e mais funcional para trabalhar. Vai ter um espaço Balance onde vão estar: a Medicina do Trabalho, a Consulta de Medicina Geral e a Estomatologia para os colaboradores no activo. Vai, ainda, existir um ginásio que pode incentivar as pessoas a fazer exercício físico e outras atividades que contribuam para a pessoa se sentir bem em trabalhar para a Galp.

ARGE: Finalmente, o que gostaria que fosse o seu legado na Galp?

MTC: Ter um dos melhores Centros médicos de Medicina da Trabalho e Medicina Curativa de Portugal, transversal a toda a empresa e não só aos trabalhadores das Torres e do futuro Edifício ALLO, onde as pessoas que trabalham ou trabalharam na Galp e que estão reformadas se possam sentir confiantes e apoiadas na sua vertente bio-psico-social, pelos Médicos e Serviços.



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

CONSEQUÊNCIAS POSSÍVEIS DA GUERRA

- POR RUI MAYER



Rui Mayer

A Europa iniciou um esforço para conseguir diversificar a origem do gás natural de que tem necessidade. E esse esforço provocou a subida dos preços do gás natural nos mercados internacionais, porque a concorrência aumentou.

No final do Inverno, o volume de reservas de gás natural existente em instalações de armazenagem nos Estados-membros da União Europeia era superior a 50% da capacidade

total, quando em anos anteriores a quantidade comparável seria da ordem dos 20%. Os planos existentes permitem antever que será possível atingir o objectivo de 90% no início do próximo Inverno, mesmo considerando a redução das compras à Rússia.

É certo que uma parte deste resultado foi conseguido porque o clima foi mais suave do que o habitual para a época do ano. Mas há que reconhecer que as políticas de redução de consumos em cerca de 15% também tiveram um impacto positivo. E ficou igualmente patente que as iniciativas da União para procurar fornecedores alternativos foram bem-sucedidas, dado que a proporção de gás natural adquirido à Rússia baixou de mais de 50% em Janeiro de 2021, para cerca de 13% em Novembro de 2022.

Não foi fácil chegar a estes resultados. A forma preferencial de transporte de gás natural é por pipeline, o que restringe as opções relativas à origem àquelas regiões que podem fornecer dessa forma, por não obrigarem a longas travessias oceânicas. Foi essa a principal razão para que a Europa criasse a dependência do gás natural russo.

Contudo, é possível ultrapassar esse constrangimento físico através da importação de gás natural liquefeito, apesar de ser uma opção tecnologicamente exigente e mais cara. Por isso a construção de terminais de regaseificação que permitissem receber esse produto de outras origens, como o Qatar, a Nigéria ou os EUA nunca foi encarada como uma prioridade em termos económicos, embora do ponto de vista estratégico a fragilidade da situação fosse já bem conhecida.

Mas mais vale tarde do que nunca. A Europa iniciou um esforço para conseguir diversificar a origem do gás natural de que tem necessidade, num processo de busca agressiva de novos fornecedores e de investimentos para poder receber esses fornecimentos. Evidentemente que esse esforço provocou a subida dos preços do gás natural nos mercados internacionais, porque a concorrência aumentou.

Mas como a produção e o consumo mundiais de produtos energéticos são relativamente pouco elásticos, esse efeito tende a atenuar-se à medida que os mercados se reajustam e a Rússia encontra outros clientes, sobretudo a China e a Índia, cujas economias têm dimensão para absorver as quantidades em causa, substituindo os seus fornecedores tradicionais.

E aqui temos um outro fenómeno interessante. É que as circunstâncias criadas pela guerra na Ucrânia, que na Ásia, África e América Latina é encarada como um problema estritamente europeu (ou “ocidental”), estão a ser aproveitadas por um conjunto mais ou menos alargado de países para preparar uma alteração fundamental do quadro essencial que tem regulado a Ordem Mundial nas últimas décadas.

Numa perspectiva eurocêntrica, a absorção da Ucrânia pela Rússia é contrária aos interesses da Europa e, por arrastamento, da NATO e outros países que fazem parte deste bloco geoestratégico ou com ele estão alinhados, porque seria um primeiro passo num processo gradual de expansão russa. Daí que a Europa e os seus aliados tenham feito tudo o que está ao seu alcance para garantirem à Ucrânia os meios de que necessita para se defender da invasão – mas apenas isso, dado que é impensável que o Ocidente e a Rússia se envolvam num conflito militar directo.

Ora, isto tem duas consequências.

Por um lado, está a tornar-se claro que é essencial que a Europa reforce os seus quadros de cooperação e integração económica e política, apesar das pressões nacionalistas, porque isoladamente ou em grupos regionais estes países não terão condições para se manterem independentes a longo prazo. Mas não só. Considerando a experiência adquirida com a presidência de Donald Trump, e algumas declarações de responsáveis do Partido Republicano que parecem duvidar que a defesa da Ucrânia seja relevante para os interesses americanos, a confiança no firme apoio dos EUA está abalada, como foi reconhecido por Emmanuel Macron e Ursula von der Leyen.

Por outro lado, a China, a Índia e outros países, como o Brasil, estão a tentar aproveitar o momento para reafirmarem as suas pretensões a serem reconhecidos como decisores relevantes na cena internacional ao nível global. As afirmações do Presidente Lula da Silva, sobre as responsabilidades recíprocas da Rússia e dos EUA e a União Europeia na manutenção da situação na Ucrânia, bem como a postura do Presidente Xi Jinping relativamente à possibilidade de a China ser um mediador nesse conflito são, na minha opinião, manifestações dessas pretensões, e prenunciam o esboço de um novo quadro institucional das relações e segurança internacionais, numa versão multipolar que reflectirá este novo tipo de equilíbrio.

O autor escreve de acordo com a antiga ortografia.

“Artigo publicado no Jornal Económico on-line”

PARQUE DO ROSAIRINHO - 10 DE OUTUBRO DE 2003

- POR MANUEL AGUIAR

Para sinalizar o fim do programa 'Team 1500', a então Galp Energia reuniu, no dia 10 de Outubro de 2003, oitocentos colaboradores no Parque do Rosairinho. Coincidiu esta data com o desmantelamento deste Parque de Armazenagem de Gás, situado na margem sul do Tejo.

Estiveram presentes funcionários de todas as Unidades de Negócio de Portugal e de Espanha, divididos em dezasseis grupos de atividade, focados na interação, diretriz do presidente da Comissão Executiva da altura, António Mexia.



A CAÇA

- POR ANTÓNIO VASCONCELOS DIAS



António V. Dias

Por mais que tentasse encontrar uma forma de escapar àquele inferno, havia sempre um impedimento que me frustrava planos. À medida que o tempo passava, a irritação foi crescendo com a sensação de impotência: ter experimentado sentimentos tão vivos não está ao alcance de muitos filmes.

Quando vi pela primeira vez *A Caça* (*Jagten*, 2012) fiquei angustiado. A revolta deixou-me com uma sensação de mal-estar quase física que ampliou a minha incapacidade (crónica) de carimbar uma opinião acerca de um filme imediatamente após a sua visualização. Raras são as vezes em que o que penso naqueles instantes em que as ideias que vagueiam como poeira em suspensão pelo meu cérebro corresponde à impressão que mais tarde formarei (e mesmo esta, nunca está fechada).

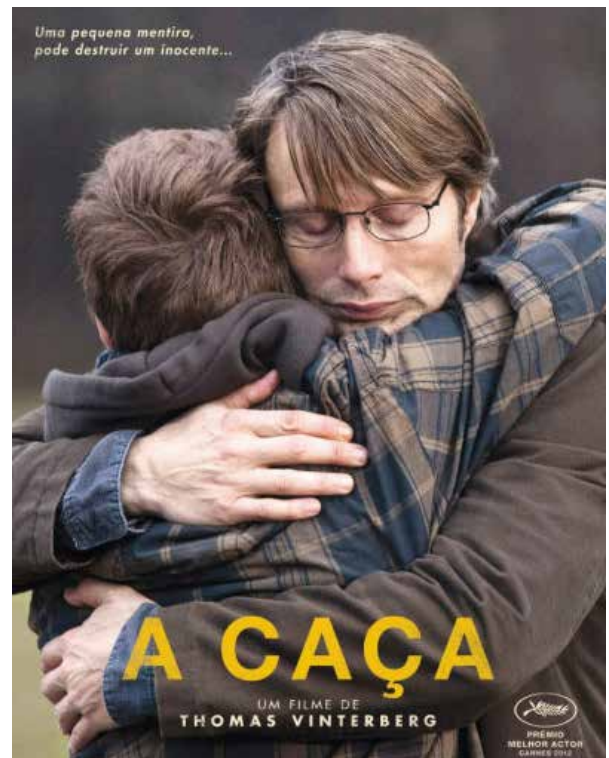
Paradoxalmente, não fiquei com dúvidas de que havia assistido a um grande filme e, sobretudo, a uma grande história. Thomas Vinterberg constrói uma obra provocadora numa altura em que a pedofilia estava na ordem do dia. O tema alimentava o espaço mediático e o filme nadou contra a corrente da indignada justiça colectiva que tão depressa alastrou nos *media* e redes sociais. Hoje não é a pedofilia, mas o assédio e o cancelamento, com qualquer denúncia a despoletar um movimento automático de condenação, com o contraditório a ser abafado e a defesa, ou mesmo a absolvição, a nem sequer caber nas notas de rodapé de um noticiário das quatro.

Lucas é um educador de infância numa pequena comunidade dinamarquesa onde todos se conhecem. Um dia, Klara, uma das meninas de quem toma conta e que não terá mais de quatro ou cinco anos, filha de um grande amigo seu, dá-lhe um beijo na boca levando-o a explicar à criança, firme mas carinhosamente, a inadequação de tal comportamento. Conduzida por um sentimento algures entre a frustração e o ciúme, a menina insinua perante os pais que Lucas foi “mais longe” com ela do que o beijo que a própria lhe havia dado. A denúncia é montada com uma sensibilidade que nada deixa ao acaso pois uma criança daquela idade mal consegue concretizar a profundidade da acusação. A partir daqui começa o filme!

A luta de um homem contra a revolta popular atinge proporções (in)imagináveis e Mads Mikkelsen é brilhante na composição de alguém que, independentemente da surpresa, irritação, tristeza ou revolta que mostra, percebe que nenhuma reacção é capaz de aplacar a ira colectiva. Vítima do julgamento popular, Lucas tem que lutar não só pela sua dignidade, mas pela própria vida obrigando-me, enquanto espectador, a pensar **como é que me safaria se me visse nesta situação?** Não encontrei resposta. . .

A inocência de Lucas e a mentira de Klara são pressupostos de partida numa história sobre a injustiça e o comportamento em massa (por isso esta frase não constitui um *spoiler*). Nos temas respeitantes à sexualidade (pedofilia, assédio, abuso. . .) nem tudo é o que parece e no filme, estão próximos da perfeição a história, o enquadramento, o suspense, o crescendo, a revolta e o desenlace.

Vi este filme no cinema do *El Corte Inglés* com o Vítor, um amigo meu que lecciona numa escola secundária. As poucas impressões que trocámos sobre o que nos deixara pregados à cadeira caminharam no sentido da prática dele **Bem! Isto é incrível!** e depois **Eu nunca fecho a porta da sala sempre que um aluno me pede para falar no final da aula.** Porque é fácil pormo-nos ao lado de quem se apresenta como vítima. Hoje em dia somos até empurrados para tal. Mais: caso, mal sai a notícia, não gritemos nos *media* ou redes sociais mais alto ou em *posts* inflamados, pugnando pela condenação do acusado, então estamos do lado do agressor e dos que querem manter as coisas como sempre aconteceram. O filme tem o mérito de mostrar que varrer todos os casos da mesma forma, pode trazer a tribo para o nosso lado, mas não faz de nós melhores pessoas. É delicada a forma como deveremos actuar quando não sabemos da culpabilidade de alguém, mas a presunção de inocência fica apenas na teoria. *A Caça* também nos põe a pensar sobre o nosso próprio juízo sempre que um caso não segue o padrão que a pressão social impõe.



Sem minimizar os efeitos devastadores que um abuso sexual tem numa criança (casos de pura maldade em que todos estamos de acordo), esquecemo-nos dos outros, dos que ficam do lado contrário, e esse é a novidade desta obra, lembrar as excepções que são tomadas pela regra quando julgadas por uma sociedade que abdica de usar a inteligência e o bom senso para tudo aceitar acriticamente.

Afinal, uma criança, sobretudo se for bonita e vier de uma família estruturada, nunca mente.

(Artigo publicado pela primeira vez no site Repórter Sombra)

SEIS QUILÓMETROS DE ARGE... COM COMOÇÃO NO FIM

- POR JOSÉ MANUEL CLARO



José Manuel Claro

Inerências de avô, eu, o levar do neto todos os dias à escola e a uma ou outra atividade – natação, inglês e o que mais aprouver na formação do neófito.

Como avô de um neto de cinco anos, acho imensa graça à curiosidade que ele apresenta em relação a tudo que o

cerca e que é consubstanciada nas perguntas que faz, em relação a tudo que vê ou ouve pela primeira vez.

Calhou, uma manhã destas, quando o fui buscar a casa, ter de atender um telefonema de um sócio da ARGE, a tratar da inscrição para o almoço anual da nossa Associação.

Foi o quanto bastou para suscitar a curiosidade do Francisco que ao, ao longo dos seis quilómetros que nos separavam da escola, quis saber 'tudo'.

Telefone desligado e lá começaram as perguntas: "Avô, o que é a Arge?".

Como adivinhando o que aí viria, lá fui explicando que era uma Associação de senhores que trabalharam com o avô e que agora estavam reformados, mas continuavam amigos e encontravam-se de vez em quando para fazerem umas atividades e uns almoços de convívio.

"Conheces todos?", que não, porque a empresa está disseminada por várias instalações ao longo do País e o que nos une é aquele símbolo cor de laranja que vês nos postos de abastecimento de combustível.

Calou-se por breves instantes, para logo de seguida voltar à carga: "São todos amigos?", que sim, porque nos vamos encontrando e falando daquilo que vivemos enquanto trabalhávamos lá na Empresa e por isso temos coisas em comum.

Para facilitar a apreensão do que eram os colegas de trabalho e a forma como a coisa se desenrolava ao longo dos tempos, citei-lhe o exemplo do pai que igualmente trabalha na Galp.

"Mais tarde, quando chegar à idade da reforma, o teu pai irá pertencer a uma Associação que poderá ser a ARGE ou outra qualquer, da qual farão parte os amigos que trabalharam com ele".

"Muitas das vezes, acrescentei, é através dessas Associações que voltamos a encontrar amigos que já não vemos há muito".

Voltou a calar-se para digerir mentalmente o que acabara de ouvir, mas a coisa estava difícil de ser assimilada, então voltou à carga: "Avô, eu quando for grande vou trabalhar numa empresa?".

"Claro que vais, terás lá amigos e quando um dia mais tarde te reformares, terás igualmente uma Associação onde poderás obter ajuda para alguma coisa que precisares, poderás reviver os tempos passados, lembrar estórias vividas por ti e pelos teus companheiros de trabalho... é bom", rematei.

A escola já se via lá ao fundo.

Foi o repetir da rotina – estacionar, pegar na mochila e quase correr para a sala onde já o aguardavam os colegas de brincadeira e pouco ensino, definição que eu dou à atividade da 'pré-primária' que ele frequenta.

Chegou-se à porta da sala e, virando-se na minha direção, fulminou-me: "Avô, quando eu me reformar vou também ter uma ARGE?".

Como que engoli em seco, ao gasganete aflorou-se-me o tal nó que não foi impeditivo de eu dizer, quase em surdina, um 'vais!'.

Lá dentro foi uma festa quando o Francisco entrou, os amigos envolveram-no para verem o brinquedo que ele levava nesse dia, procedimento instituído pela professora que, para isso, estipulou um dia certo da semana.

O diálogo que durou seis quilómetros, foi abruptamente cortado pelos valores que mais alto se levantavam, a brincadeira e o convívio com os amigos.

Durante o resto do dia andei às voltas com as perguntas do 'Kiko', tentando decifrar como será o mundo laboral quando ele chegar à sua idade de reforma.

Confesso que não consegui sequer esboçar um cenário ficcional que correspondesse a uma situação sessenta anos à frente, quanto à ARGE que completou já quarenta anos, desconheço se sobreviverá mais sessenta, alguns pais dos colegas do meu neto trabalham, tal como o meu filho, na Galp e... mais não pensei.

Como que corri para a alva folha e nela plasmei as muitas questões com que o meu neto me presenteou nesse dia em que, mais uma vez, o levei para a escola.

UM DIA ESCREVO UM LIVRO...

- POR RUI COSTA

Caros e Caras Leitores/as, Amigos/as e Colegas, confesso que não sei como começar este meu primeiro artigo. Confesso que um misto de emoções se apoderou das minhas palavras.

Estou praticamente a contar 3 anos desde que sai da Galp, após 22 anos de total dedicação e, acima de tudo, de muitas amizades. Assim, quando recebi um telefonema com um convite para escrever sobre livros na revista da ARGE, quando ouvi as vozes de pessoas com quem trabalhei de perto e mesmo em equipa e com as quais me cruzava diariamente, a minha resposta não poderia ser outra, apenas perguntar como esperavam que o fizesse – penso que cometeram um erro, deram-me total liberdade!

Como o meu sistema límbico se apoderou de mim, vou deixar que seja o mesmo a guiar-me. Vou falar-vos do meu primeiro casamento – desta feita com a poesia – que sempre me acompanha, nos dias bons e nos dias maus. Verdade seja dita que apenas me voltei a casar mais uma vez e com a pessoa que ainda hoje caminha comigo.

Mas no que diz respeito à poesia, tudo remonta ao tempo em que cheguei, assustado, à Escola Secundária Maria Amália Vaz de Carvalho para iniciar o 7.º ano de escolaridade (ainda mais assustado fiquei agora ao perceber que foi há 35 anos!).

Na primeira aula reparei em especial numa rapariga que se mostrava tímida. Com o tempo fui reparando que não era das mais populares, mas isso pouco me importava, a verdade é que foi um dos meus primeiros amores. . .

Estava apaixonado, nunca soube bem se fui correspondido ou não, tudo foi muito platónico tal como a idade exigia. Andámos 3 anos pelos corredores da escola, ficávamos horas a falar, fui ganhando coragem e comecei a escrever-lhe poemas em papéis que dobrava várias vezes e que lhe entregava antes de apressar o andar à saída e com a vergonha de o ter feito. . . Bem, sendo muito honesto, não lhe escrevia poemas (nesse tempo não me atrevia), copiava-os de um livro, num contexto em que os computadores, o Google e os telemóveis não eram uma realidade.

Coincidentemente no tempo (ainda no 7.º ano), um vizinho que eu ia ajudando quando me pedia, pois já tinha algumas das maldades da idade, pediu-me para lhe ir comprar algo que precisava e, como forma de agradecimento, ofereceu-me dois livros que tinha em casa, um atlas do mundo magnífico (que pela primeira vez me levou a viajar para fora das minhas 4 paredes bem apertadas) e um livro de poesia da Florbela Espanca, o “Livro de Soror Saudade”.

Foi com este livro que me iniciei numa forma estranha de dizer as coisas, que de tão estranha se entranhou. Claro que foram estes os poemas que copieei para folhas em branco, o que fazia em dias especiais antes de me ir deitar, para que no dia seguinte estivessem nas mãos certas.

No 9.º ano, devido à opção vocacional que fiz, tive que mudar de

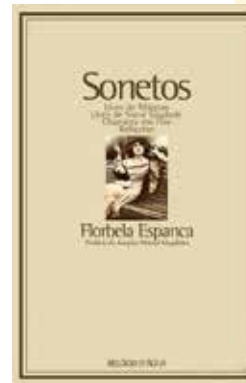
escola. Lembro-me, como se fosse hoje, do poema que lhe entreguei no último dia de escola. Chama-se “Fumo” e consta do livro que me foi oferecido pelo meu vizinho.

Não posso deixar de partilhar o mesmo convosco.

Desta forma se deu o nascimento da minha paixão pelos livros e em especial pela poesia, uma curiosidade imensa e uma admiração incalculável por quem conseguia escrever daquela forma.

Pensei várias vezes, será que um dia consigo escrever um livro?

Pois hoje falo-vos dos livros da minha vida, aqueles que tiveram um impacto significativo em mim, das mais diversas formas.



FUMO

Longe de ti são ermos os caminhos,
Longe de ti não há luar nem rosas;
Longe de ti há noites silenciosas,
Há dias sem calor, beirais sem ninhos!

Meus olhos são dois velhos pobrezinhos
Perdidos pelas noites invernosas...
Abertos, sonham mãos cariciosas,
Tuas mãos doces plenas de carinhos!

Os dias são Outonos: choram... choram...
Há crisântemos roxos que descoram...
Há murmúrios dolentes de segredos...

Invoco o nosso sonho! Estendo os braços!
E ele é, ó meu amor pelos espaços,
Fumo leve que foge entre os meus dedos...

A minha primeira recomendação: Sonetos, de Florbela Espanca, editora Relógio D'Água. Uma ode ao amor, que por vezes se torna difícil e mesmo cruel.

Mais tarde, encontrei-me com os livros de António Gedeão, pseudónimo de Rómulo de Carvalho, professor de físico-química. Sim, um homem de ciências a escrever poesia.

Devorei toda a obra, magnífica. Aconselho vivamente o livro Obra Completa, de António Gedeão, editora Relógio D'Água.

Como é que alguém pode escrever um poema fantástico sobre um fecho éclair?!

Mas de entre todos, deixo-vos um poema que para mim é uma ode à igualdade e à diversidade, chama-se “Lágrima de Preta” e arrepiame sempre que o leio.

E como António Gedeão escreveu: tudo é foi, nada acontece!

UM DIA ESCREVO UM LIVRO...

LÁGRIMA DE PRETA

Encontrei uma preta que estava a chorar, pedi-lhe uma lágrima para a analisar.

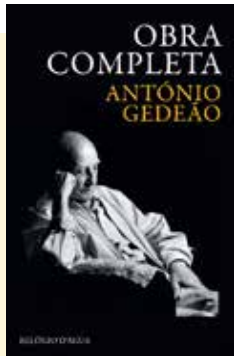
Recolhi a lágrima com todo o cuidado num tubo de ensaio bem esterilizado.

Olhei-a de um lado, do outro e de frente: tinha um ar de gota muito transparente.

Mandei vir os ácidos, as bases e os sais, as drogas usadas em casos que tais.

Ensaiei a frio, experimentei ao lume, de todas as vezes deu-me o que é costume:

Nem sinais de negro, nem vestígios de ódio. Água (quase tudo) e cloreto de sódio.



Não posso terminar esta minha seleção sem referenciar Miguel Torga, pseudónimo de Adolfo Correia da Rocha. Um homem nascido em Trás-os-Montes, médico de profissão,

escritor por inspiração. Dizem que a obra do Miguel Torga tem um verdadeiro carácter humanista. A sua obra traduz uma evidente rebeldia contra as injustiças e um inconformismo face aos abusos de poder.

Foi por intermédio do livro Os Bichos, obrigatório na escola no meu tempo, que fiquei rendido. Lembro-me de estar sentado na cozinha a ler os contos para a minha mãe.

Um dos lemas que tenho para a vida é de um excelente poema deste homem admirador da humanidade e crítico das divindades e dos deuses: “O destino destina, mas o resto é comigo”.

Atrevam-se a folhear a poesia, mas também a prosa de Miguel Torga. Recomendo a edição da Dom Quixote da Poesia Completa de Miguel Torga, nem sempre fácil de

encontrar nos seus volumes I e II.

Mesmo sabendo que já me estou a alongar, também não posso deixar de falar de José Carlos Ary dos Santos, afastando todas as conotações políticas, pois um poema brilhante será sempre um

poema brilhante. Tal como escreveu, podem chamar-lhe tudo e acredito que possa ser bastante adjetivado, excessivo foi certamente, mas poucas pessoas conseguem escrever como ele o fazia. Marcou uma geração, seria, provavelmente um libertário que adorava a liberdade.

Marcou a minha adolescência e uma fase mais de protesto que experienciei na escola e na vida.

Terá, porventura, a melhor definição do que é ser poeta – trecho de “O Poema Original”:

“Original é o poeta que chegar ao despudor de escrever todos os dias como se fizesse amor.”

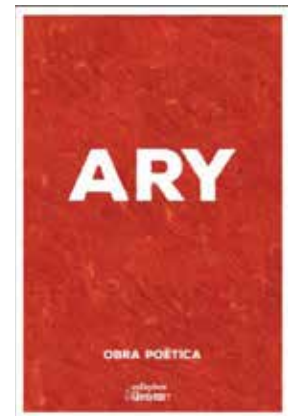
Ary, Obra Poética, editora Edições Avante

A estes, que me prenderam na poesia durante a minha juventude (o dinheiro para livros não era muito), seguiram-se outros que com as suas palavras me fazem alhear de um mundo cada vez mais estranho... Fernando Pessoa, Mário Cesariny, Luís Vaz de Camões, Herberto Helder, Sophia de Mello Breyner Andresen, Natália Correia, Alexandre O'Neill, José Régio, entre muitos/as outros/as. Mas destes falaremos oportunamente.

Deixo-vos o meu endereço de e-mail: rui.mendesdacosta@gmail.com.

Fico ao vosso dispor. Apreciem, critiquem, sugiram, participem! Neste espaço vamos falando de livros, não apenas de poesia, mas de livros que têm o poder de mudar o mundo, sim, porque se conseguirmos ver o mundo de forma diferente, o mundo muda para nós.

Até breve!



ENFERMEIRAS PÁRAQUEDISTAS

- POR JOSÉ VENTURA



José Ventura

A guerra, do então Ultramar Português, no passado século XX, tem sido uma fonte de relatos históricos, mais ou menos verdadeiros, muitas vezes baseados em dados manipulados, de acordo com interesses ideológico/partidários, ou reflectindo historietas de heróis de secretária. As nossas enfermeiras páraquedistas, algumas ainda vivas, são uma fonte credível de histórias verídicas,

relatadas e ocorridas com as próprias nas mais diversas situações. Se alguém estava sujeito a deslocar-se, todos os dias, a qualquer hora do dia, às zonas de guerra, eram elas, quantas e quantas vezes com as próprias refeições tomadas á pressa, ou com o tempo de descanso extremamente reduzido, porque um ferido não se compadece com demora na sua evacuação. Um dia chegou a Bissalanca (Guiné Bissau, aeroporto), uma enfermeira novata. À sua espera, na pista, estava uma outra, já com experiência em vários teatros de guerra. Como boas vindas, além do clima tórrido e húmido, normal naquela zona do equador, recebeu a informação de que tinha que se equipar, imediatamente, para ir efectuar uma evacuação. Nas evacuações as recolhas dos feridos tinham que se processar muito rapidamente, evitando a sua localização e eventual ataque pelo inimigo, chamado turra. Embora proibido, por motivos óbvios, não lhes era permitido afastarem-se de junto dos helicópteros, não obstante, de quando em vez o fizessem, para ajudarem os socorristas a prestar os primeiros socorros aos feridos que iriam evacuar. No decorrer destas missões de evacuação, iam sempre tão preocupadas com os feridos que, normalmente, nem se apercebiam dos riscos que corriam. Muitas vezes ocorriam situações extremamente graves que obrigavam uma enfermeira, regressada de uma evacuação às 10h da manhã, a ir efectuar nova deslocação, passado pouco tempo, dado as demais já estarem ocupadas com outras evacuações. Aconteceram situações como a de as aeronaves em que se deslocavam sofrerem impactos de mísseis Strella e conseguirem aterrar em zona segura ou, derivado a avaria, aterrarem numa qualquer clareira ou zona pantanosa e aguardarem pela recuperação dissimuladas nas águas pantanosas ou escondidas nas matas. Quando estavam na Guiné ou no Planalto dos Macondes, norte de Moçambique, de vez em quando, ficavam com o “amoke”, sem saberem porquê e saíam dele da mesma maneira. Este estado psicológico era um estado de espírito semelhante ao de “apanhado do clima”; mas, enquanto que este se manifestava mais nos homens e tinha carácter permanente – “aquilo” já não saía mesmo de lá, o “amoke”, versão feminina, era do seu uso exclusivo e transitório, indo e vindo. Este estado de espírito nunca

chegava ao conhecimento dos familiares, nomeadamente dos pais. A estes era transmitida uma ideia mais lúdica, quer do seu estilo de vida, versando a beleza das paisagens de Luanda e Lourenço Marques, quer sobre o clima, as chuvas repentinas africanas, os frutos africanos, as terras vermelhas, enfim, tudo aquilo que era belo e bonito nas províncias africanas. Para os seus pais e demais familiares, a África Portuguesa, era boa e bela, ficando estes até com alguma inveja delas. A única coisa que poderia trazer algum risco, aos olhos deles, eram as frequentes deslocações aéreas, de longo curso, á Metrópole, efectuando evacuações de feridos de guerra. Estas deslocações permitiam visitas á família e amigos. Falavam de tudo o que era natural e normal em África, como acima é referido, mas nunca efectuavam descrições nem mostravam fotografias tiradas durante as evacuações e muito menos as tiradas a tratar feridos ou estropiados no “mato”. Não podemos esquecer que uma das enfermeiras, numa evacuação, foi atingida com um tiro na cabeça, vindo a recuperar, felizmente, e que outra, por ter quebrado, inadvertidamente, uma regra de segurança, faleceu ao ser atingida pela hélice do avião DO 27, em que ia embarcar, deixando inclusive, suspensa a refeição que estava a tomar, para efectuar mais uma evacuação. Quando os mísseis Strella, fornecidos pela Rússia, começaram a ser utilizados na Guiné, limitando o apoio aéreo ás nossas tropas no terreno, um jacto Fiat G91 foi abatido, tendo o jovem tenente piloto conseguido ejectar-se, saltando de páraquedas. Ao aterrar fracturou uma perna ficando a aguardar evacuação, camuflado, em território controlado pelo inimigo. Localizado pelas nossas tropas, foi assistido e evacuado por uma bela e jovem enfermeira paraquedista. Contrariamente ao usual esta evacuação originou, mais tarde, o seu enlace matrimonial. O casal, hoje avós babados, com quem eu tenho o prazer de conviver, vivem numa cidade a sul do Tejo. Nunca é demais prestarmos homenagem a estas 46 corajosas mulheres, primeiras jovens enfermeiras militares Portuguesas, que não olhavam a meios nem a condições, muitas vezes de extrema dificuldade e perigo, para tratar e recuperar os militares feridos, nas matas dos três teatros de guerra. Eventualmente, em próximo artigo, poderei abordar as demoradas horas de voo passadas nas evacuações para a metrópole.



FOTOS COM MEMÓRIA

FOI HÁ 20 ANOS

-POR M. AGUIAR

Respondendo ao desafio lançado por António Mexia, à época presidente da Comissão Executiva da Galp, em outubro de 2003, assinei o primeiro aniversário da 'Energia da Semana, a "newsletter" da empresa que comemorava, nessa data, o seu primeiro ano de vida, com uma exposição de doze fotografias de colegas de diferentes áreas de actividade.

Doze pessoas muito diferentes, retratados em situações e cenários pouco habituais. Tinham em comum o facto de estarem todos eles a ler a newsletter da empresa. É essa a galeria de imagens que recordamos hoje aqui. Os nomes e os locais de trabalho indicados nas legendas são os que cada um deles tinha à data da recolha das imagens. Já lá vão quase 20 anos.



PATRICIA SEQUEIRA - DIR. COMPRAS



HUGO PEREIRA - BIOCOMBUSTÍVEIS



RITA SANTOS - FÁB. AROMÁTICOS



ANTÓNIO JÚLIO - FÁB. LUBRIF. REF. DE MATOSINHOS



ELSA BEBIANO - COMUNICAÇÃO



FELIX DE ORDUÑA - MARKETING



SANDRA APARÍCIO - AQS COORPORATIVO



NUNO CARDOSO - DIR. COMUNICAÇÃO



TEREZA SIMÕES - S. JURÍDICOS



CAETANO COSTA MACEDO - RETALHO



DORA NOGUEIRA - REF. SINES



ANTÓNIO ABREU - SEGURANÇA REF. DE SINES

VIAGENS (2)

- POR JOSÉ ROQUE



José Roque

Começamos neste texto a visita aos palácios de Ludwig II, iniciando com os dois edifícios situados junto ao lago Schwansee, uma região densamente florestada, já no início das montanhas dos Alpes.

A chegada faz-se por um vale estreito, na sombra dos altos cumes alpinos e onde se localizam parques de estacionamento, restaurantes, estabelecimentos hoteleiros e lojas de recordações.

À chegada, veremos, do nosso lado direito, bem no alto, o palácio de Hohenschwangau e, do nosso lado esquerdo, também muito acima, o de Neuschwanstein.

O acesso ao palácio de Hohenschwangau faz-se por uma escadaria longa e tortuosa, já que o edifício tinha de origem uma vocação defensiva, pelo que foi construído sobre uma escarpa a pique, muito elevada e difícil de subir.

Tratava-se originalmente de uma edificação medieval, que chegou a estar em ruínas e foi recuperada no século XIX para residência de férias da família real, os Wittelsbach, reflectindo o gosto e concepções da época romântica, adoptando nomeadamente o estilo neogótico. Mantiveram-se, embora apenas com intuítos decorativos, características da função defensiva original do edificado, patente quer na localização sobranceira ao vale, quer na cerca amuralhada, com torreões e ameias.

O palácio está completamente mobilado e decorado, apresentando colecções com algum interesse, ainda que não propriamente



PALÁCIO DE HOHENSCHWANGAU

espectaculares. Destaco uma curiosidade: trata-se de um pão de trigo com uns 40 cm de diâmetro, encastado numa belíssima salva de prata, oferecido no século XIX ao príncipe-regente Luitpold por camponeses gratos por uma qualquer benesse e que, passados tantos anos, se apresenta à vista como muito bem conservado, ainda que talvez um pouco duro de roer...

O local, escarpado e elevado, permite uma esplêndida vista, desimpedida, sobre a região circundante, com o lago logo em baixo e, na montanha fronteira, o palácio de Neuschwanstein.

Este último é o edifício cuja visão terá inspirado Walt Disney para a concepção do palácio da Bela Adormecida. Quando chegamos, a visão do edifício à distância, com o seu estilo peculiar, ao gosto historicista romântico, com as torres e os arcos dos janelões, inserido numa floresta cerrada, de verde profundo e com a montanha por detrás, é fantástica e simplesmente incomparável.

O acesso faz-se por uma estrada íngreme, mas muito bonita, pelo



ÁREA DE RESTAURAÇÃO E HOTELARIA



HOTEL

VIAGENS (2)

meio da floresta. É possível fazer a subida em miniautocarro (há quem chame minibus, mas fico-me pelo português) ou carruagem descoberta puxada a cavalos, opção que aconselho, já que convém não chegar ao palácio já com “a língua de fora”, para depois ainda fazer a visita, que leva algum tempo e exige andamento (há escadas para subir). A descida faz-se facilmente a pé em quinze a vinte minutos.

Trata-se de uma construção relativamente pequena, se considerarmos que se destinaria a residência real, mandada construir por Ludwig II. O rei determinou imprimir ao palácio um cunho marcadamente lendário, inspirado no imaginário medieval dos romances de cavalaria, da saga da tábua redonda e da busca do Santo Graal, destinando alguns salões à exibição de óperas de Wagner, alusivas àquela época, como Parsifal ou Tannhäuser.



NEUSCHWANSTEIN - PÁTIO INERIOR

Deste modo, não só a arquitectura reflecte este desígnio, como a decoração interior o acompanha e vinca ainda mais: as paredes de diversas salas estão pintadas com cenas alusivas àqueles temas e os artigos de decoração, incluindo a sala do trono, integram-se no ambiente sonhado.

Apesar de tudo, o palácio ainda não estava concluído aquando da morte do rei, pelo que ele nunca lá viveu, o que também explica o escasso mobiliário e têxteis.

Como apreciação final deste palácio, diria que vale essencialmente pela visão exterior que proporciona, integrado na paisagem, que é bastante mais excitante do que a visita interior, espaço curioso, sem dúvida, mas algo despojado e frio.

São duas visitas que se fazem em um dia, uma vez que os dois palácios são fronteiros. Todavia, há que ter em atenção que as visitas são exclusivamente em grupos, com horários marcados e guiadas na



NEUSCHWANSTEIN

língua escolhida para o grupo, mas português não estará disponível.

É por isso necessário escolher o idioma em que se quer fazer a visita e comprar os bilhetes em conformidade. Depois há que aguardar pela hora a que o grupo escolhido inicia a visita e só então se pode aceder a qualquer dos palácios.

Esta situação implica alguma perda de tempo, à espera do início do grupo, em especial se se escolhe uma língua com menos visitantes e, portanto, com menos frequência de visitas, como é o caso do castelhano. A maior frequência é para os grupos guiados em alemão, como se compreenderá.

Convém assim reservar um dia inteiro para estas duas visitas, podendo almoçar-se num dos estabelecimentos existentes, ou, em alternativa, levar comida e almoçar por ali, se o tempo ajudar. O ambiente é muitíssimo agradável e aconselha-se o passeio a pé pela área, especialmente à volta do lago Schwansee.



NEUSCHWANSTEIN - ENTRADA

MULTICARE

A cobertura de Medicina Online do seu seguro de Saúde Multicare disponibiliza-lhe, **sem quaisquer custos**, teleconsultas de Medicina Geral e Familiar 24h/7 dias, Médico de Família Online, consultas de algumas especialidades, Avaliador de Sintomas, Serviços de Apoio Oncológico, de Saúde Mental e de Promoção de Vida Saudável.

Os serviços da Medicina Online são acessíveis através do **telefone 210 440 440***, disponibilizando-lhe estes serviços de saúde sem necessidade de deslocações. Estão também disponíveis formulários para que possa agendar a sua consulta para quando lhe for mais conveniente. Saiba mais em www.multicare.pt

Quer ter uma teleconsulta médica gratuita quando precisar e sem se deslocar?

Através da Medicina Online tem à sua disposição uma equipa de médicos especializados em Medicina Geral e Familiar que podem apoiá-lo e responder-lhe a diversas questões relacionadas com sua saúde. Se estiver com sintomas de doença pode ligar para o **número 210 440 440***, para uma teleconsulta com um médico de Medicina Geral e Familiar, disponível a qualquer hora do dia ou da noite.

Durante a consulta, o médico estará disponível para ouvir as suas queixas, fazer perguntas de forma a obter um quadro clínico mais completo e, se possível, elaborar um diagnóstico. Com base na avaliação médica, e caso necessário, poderá ainda prescrever medicamentos ou recomendar a realização de exames adicionais, para concluir o diagnóstico. Caso o médico considere necessária uma ida a serviços presenciais, recomendará a unidade com Serviço de Atendimento Permanente mais próxima. Se o seu estado de saúde o recomendar, o médico poderá solicitar o serviço de Médico ao Domicílio.

Gostaria de ter um médico que o acompanhe e que esteja disponível quando precisa?

Ter um médico disponível quando precisa é uma vantagem significativa. Com o **Médico de Família Online**, tem à sua disposição um médico especializado em Medicina Geral e Familiar que pode ajudá-lo através de uma consulta por telefone, **sem custos adicionais**. O seu Médico de Família Online vai acompanhar o seu estado de saúde ao longo do tempo, fornecendo diagnósticos e tratamentos, esclarecer dúvidas sobre sintomas, doenças, toma de medicamentos, resultados de análises e exames, entre outros e encaminhá-lo para consultas especializadas ou presenciais, sempre que necessário.

Além disso, caso os elementos do seu agregado familiar sejam pessoas seguras do seu seguro Multicare, também podem ser acompanhados pelo mesmo Médico. O seguimento por um Médico de Família Online requer uma avaliação inicial da sua situação clínica.



Em caso de patologia grave, pluri-patologia ou comorbilidades complexas, poderá ser-lhe recomendado o seguimento por um médico em consulta presencial.

Que outro tipo de consultas tem disponíveis na cobertura da Medicina Online?

A Medicina Online disponibiliza-se mais de 10 Especialidades Médicas, como consultas de Cardiologia ou Oftalmologia, que estão disponíveis por telefone, nos dias úteis, das 9h às 19h, mediante agendamento. Saiba mais em medicinaonline.pt.

Esta informação não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida

* Chamada para a rede fixa nacional



Como se sabe, o foco principal da ARGE é ajudar quem precisa.

A ARGE desenvolveu, ao longo dos anos, muitas acções que resultaram em variadíssimos tipos de apoio, ajuda e/ou solidariedade para com os seus associados.

A partir de agora, sempre que se mostrar possível, passamos a fazer um ponto de situação relativamente aos processos abertos na ARGE na sequência de pedidos de ajuda que nos foram apresentados, consubstanciados em grandes rúbricas (abaixo exemplificadas).



PROCESSOS DE SOLIDARIEDADE

TIPO DE PEDIDO	PROCESSOS					
	EM ANÁLISE		ENCERRADOS		TOTAL	
	2023	ANOS ANTERIORES	2023	ANOS ANTERIORES	2023	ANOS ANTERIORES
Apoio Financeiro	1	1	5	1	6	2
Equipamentos			3	3	3	3
Apoio Domiciliário			1		1	0
Entrada Lares	3	1	1		4	1
Outros				1	0	1
TOTAL GERAL	4*	2	10	5	14	7

(*) Pedidos recentes agendados para decisão na próxima reunião de Direcção em julho 2023

Legenda (exemplos):

Apoio Financeiro: Empréstimos, adiantamentos monetários, donativos a fundo perdido, etc..

Equipamentos: Camas articuladas, cadeiras de rodas, andarilhos, outros equipamentos ortopédicos ou de outro tipo

Apoio Domiciliário: ajudas e recurso a instituições especializadas em diferentes áreas relacionadas com este tipo de prestação

Entrada Lares: participação em cauções ou primeiras prestações para garantir lugar e entradas em Lares a associados

Outros: equipamentos e/ou obras necessárias e/ou indispensáveis para manutenção e/ou beneficiação da qualidade de vida dos associados

É nosso compromisso de honra, enquanto responsáveis da ARGE, estar sempre disponíveis para analisar todas as situações que nos sejam submetidas no sentido de ajudar quem precisa, dentro das nossas possibilidades que são, infelizmente, escassas e limitadas.

Aproveitamos para relembrar os contactos directos das nossas áreas de Solidariedade:



Direcção e Coordenação Áreas de Solidariedade



Anibal Gonçalves



962 461487



Delegação Centro, Área de Solidariedade



Ventura Domingos



963 905 759



Delegação Norte, Área de Solidariedade



Albano Magalhães



962 461 491



Delegação Sul, Área de Solidariedade



Luis Cravela



963 905 762



Isabel Madaleno

Viagem
não tens fim
mas eu, viajante
sim!
O fim de um viagem
é sempre o começo de outra
e mais outra....

Ainda não viajei
mas já vi
cidades invisíveis
lugares nunca antes vistos
onde me perdi

Sou viajante de pés nus



VIAGEM

e sinto o pulsar do sangue
nas pedras do caminho
sou viajante e levo
entre os dedos
a democracia amordaçada
e a minha voz grita indignada
onde está a liberdade
se não há igualdade?

Sou viajante sem casa
viajante do desconcerto
e digo em segredo:
tenho uma habitação
em construção
dentro de mim

Oiço subitamente
um pássaro cantante

a voar nas minhas veias
com ele procuro um lugar
no Mundo
à beira da Terra
entre as raízes do chão
onde possa semear pão

Depois
sem desistirmos
voaremos os dois

VINTE ANOS - PAIXÃO

I
Há vinte Primaveras nasceu,
De uma roseira tão formosa...
Uma pôla tão cintilante,
Mais perfumada que uma rosa...

II
Primaveras que foram passando,
Tu és a flor que rejuvenesceu...
E que no meu cérebro sempre viveu...
Tantas Primaveras que vou pensando!

III
Não fiz este poema em vão,
Foi p'ra to dedicar...
Por ser amargo chegar o dia dos teus anos,

Sem ter uma prenda para te dar...
Mas dar-te-ei o meu coração...
Se o poderes aceitar!

REINO DA COTOVIA

I
Recebi uma visita
Da rainha do outeiro,
É a última a deitar-se
E levanta-se em primeiro.

II
Perguntou pelo pastor
O rebanho e o cão,
P'lo relógio prateado
Do colete do ganhão.

III
Já perdeu a companhia
E vive em solidão...
- Até no reino da cotovia,

Sendo ela a rainha,
Não quer morrer sozinha
E os velhos, também... **NÃO!**



Jorge Alves



10 FRUTAS QUE DÃO MAIS SAÚDE E AJUDAM A EMAGRECER

- POR HELENA DUARTE



Helena Duarte

Há tempos falamos aqui da importância das frutas (Boletim 28) e destacamos dois aspectos importantes: qual a melhor altura para comer a fruta e que melhor do que beber o seu sumo é comer a fruta, pois o sumo mantém grande parte das suas vitaminas mas perde toda a fibra e esta, é igualmente importante. O tema de hoje também é sobre as frutas, mas com nova informação...

alimentação saudável são uma boa opção para controlar e perder peso. Com poucas calorias são, também, fonte de vitaminas, antioxidantes e água. Segundo o ditado americano, "an apple a day, keeps the doctor away" (uma maçã por dia mantém o médico longe) por isso, inclua-as numa das refeições diárias.

10 FRUTAS QUE DÃO MAIS SAÚDE E AJUDAM A EMAGRECER

Na verdade, podemos dizer que as frutas que ajudam a emagrecer, são todas. Mas umas emagrecem mais do que outras. Uma alimentação à base de frutas, ou seja, pobre em proteínas e gorduras e rica em fibras, vitaminas e minerais, é meio caminho para uma saúde de ferro e um corpo esbelto. Aliás, a fruta fresca, em doses moderadas, é um dos melhores alimentos que podemos ter na nossa alimentação. Mas quantas peças de fruta devemos comer por dia? De acordo com a Roda dos Alimentos, devemos comer, diariamente, entre 3 a 5 peças de fruta. Se ainda não cumpre estes valores, venha conhecer as 10 melhores opções para reforçar a saúde e reduzir a cintura e passar a fazer as melhores escolhas alimentares.

No processo de emagrecimento, as frutas são mesmo os seus melhores trunfos. Ricas em fibras, vitaminais e minerais, as frutas regulam o trânsito intestinal, reduzem o inchaço abdominal, desintoxicam o corpo, saciam e reforçam o organismo. São um reforço de saúde e de substâncias que ajudam a queimar a gordura localizada e a dar vitalidade ao corpo por isso, inclua uma peça de fruta no pequeno-almoço, nos lanches e antes das refeições principais.

Toranja



Com apenas 75 calorias a toranja encabeça a nossa lista de frutas que ajudam a emagrecer porque é uma autêntica queima gorduras. Com propriedades antioxidantes, reduz os níveis de glicemia e do colesterol. Tem ainda uma ação estimulante, adstringente, depurativa, antissética e digestiva.

Côco



Sabia que o côco, ao fazer parte de uma dieta de baixas calorias, queima sete vezes mais gordura abdominal? Impressionante! Graças ao ácido láurico, o côco aumenta o gasto energético, acelera o metabolismo e impede a acumulação de gorduras indesejadas. Mas este fruto tropical tem mais propriedades interessantes já que é rico em energia, rejuvenesce, hidrata e sacia.

Maçã



Por serem ricas em fibra, as maçãs reduzem o apetite e ajudam no processo de digestão. Aliadas a uma

Mirtilo



Os benefícios dos mirtilos para a saúde há muito que são conhecidos. De acordo com uma investigação do Centro Cardiovascular da Universidade de Michigan, os mirtilos têm propriedades que reduzem a gordura localizada na barriga. São também antioxidantes e importantes na redução do risco de doenças cardiovasculares.

Morango



O morango é uma fruta com calorias negativas, ou seja, o organismo gasta mais energia a digerir este alimento do que a energia que o próprio alimento contém. Também ajuda a combater o inchaço abdominal porque tem grande quantidade de fibras o que facilita a eliminação das gorduras e toxinas, logo, ajuda a perder peso e a queimar a gordura localizada. E ainda fica com a pele saudável porque tem antioxidantes.

Banana



Por ser rica em triptofano, um aminoácido que ajuda a reduzir a fome e a vontade de comer doces, a banana é uma das frutas que ajudam a emagrecer. É também, pelo seu teor de potássio, uma boa opção para antes dos treinos por reduzir o risco de câibras. É ainda rica em fibras, vitaminas B1, B2, B6, e C, assim como em ácido fólico, cálcio, cobre, ferro, magnésio e manganês.

Kiwi



Se tem dificuldades com a regulação do intestino, um kiwi pela manhã é a solução para os seus problemas porque combate a prisão de ventre e, além disso, tem substâncias que provocam perda de apetite. Ora, se o intestino funcionar como um relógio, a barriga inchada deixa de ser um problema. Ele é também diurético portanto, é um desintoxicante natural do organismo e, para além disto, é dos frutos mais ricos em vitamina C.

Papaia



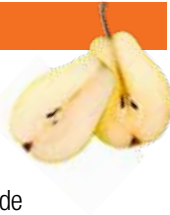
A papaína é uma substância presente na papaia que faz desta uma das frutas que ajudam a emagrecer porque acelera o metabolismo e ajuda na digestão da carne e de outras proteínas. Rica em fibras, combate o inchaço abdominal e regula o trânsito intestinal.

10 FRUTAS QUE DÃO MAIS SAÚDE E AJUDAM A EMAGRECER

- POR HELENA DUARTE

Pera

Saiba que, por ter antioxidantes, vitamina C e cobre, a pera aumenta os níveis de energia e previne diversas doenças. Com cerca de 100 calorias, as peras são também ricas em fibras, ou seja, mantêm a sensação de saciedade por mais tempo e melhoram o trânsito intestinal.



Uva

Pela sua ação diurética, as uvas são um poderoso desintoxicante natural, eliminando de forma eficaz as gorduras e toxinas que se acumulam no organismo. De baixo teor calórico, contém vitaminas e antioxidantes e as grainhas são um poderoso aliado no combate ao envelhecimento.



Texto extraído do Blog "BodyScience" por Helena Duarte

CARTOONS

"OS PESSOAS"

- POR LUIS MARQUES



Luis Marques

Luis Marques 22-04-06



<https://santoantonio.live/a-cruz-de-santo-antonio/>

NOVOS ASSOCIADOS

A ARGE DÁ AS BOAS VINDAS A TODOS OS NOVOS ASSOCIADOS

EFETIVOS

NOME	Nº Assoc.
Alda Maria Cunha Gonçalves	3251
Rosa Maria Marques Paulos Ramos Almeida	3252
Júlio António Canotilho	3253
Ivone Tavares Pereira Rodrigues	3254
António José Custódio	3255
António Manuel Canongia Fonseca	3256
Maria da Luz de Brito Carreira Telo de Castro	3257

AGREGADOS

NOME	Nº Assoc.
Ramiro Gustavo Evaristo Gonçalves	A-0154

FALECIMENTOS

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

SÓCIO	NOME	LOCAL	DATA
2066	José Filipe de Mendonça Athayde de Carvalhosa	LISBOA	13/02/2023
3172	Maria Fernanda Carrau Massacote	BOBADELA - LISBOA	11/03/2023
1898	Carlos Afonso de Serpa Tello de Castro	ALFRAGIDE - LISBOA	27/04/2023
1263	João Baptista Soares	BOBADELA - LISBOA	29/05/2023
0876	José Maria Sestelo Caçador	LISBOA	31/05/2023
2690	José Franciscco do Carmo	MAXIAL - TORRES VEDRAS	21-06-2023



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

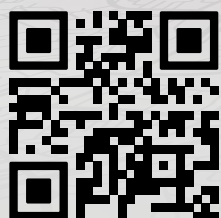
Para qualquer informação ou dúvida, por favor, entre em contacto connosco pelos canais ao seu dispor.

SEMPRE JUNTOS A AJUDAR

FIDELIDADE

SEGUROS DESDE 1808

OPORTUNIDADE PARA GANHAR UM AUTOMÓVEL



CONCURSO DRIVE TO WIN

DESCARREGUE A APP FIDELIDADE DRIVE

NÃO PRECISA SER CLIENTE FIDELIDADE

[fidelidade.pt](https://www.fidelidade.pt)    

A imagem apresentada não é vinculativa. A viatura a sortear poderá apresentar características diferentes daquelas que são apresentadas na imagem. Concurso n.º 7/ 2023, "DRIVE TO WIN", autorizado pela Câmara Municipal de Lisboa e promovido pela Fidelidade - Companhia de Seguros, S.A.

Fidelidade - Companhia de Seguros, S.A. - NIPC e Matrícula 500 918 880, na CRC Lisboa - Sede: Largo do Calhariz, 30 1249-001 Lisboa - Portugal - Capital Social EUR 509.263.524, registada na ASF sob n.º1011 - www.fidelidade.pt. Apoio ao Cliente: Dias úteis das 9h às 20h. T. 217 94 87 01 Chamada para a rede fixa nacional. E. apoiocliente@fidelidade.pt