

Boletim

INFORMATIVO DA

arge



Janeiro 2024 - Distribuição gratuita



Uma associação feita de emoções!

Votos de um Excelente Ano Novo



“O MUNDO ANDA PERIGOSO”...

“Ultima ratio regum” - Último argumento dos Reis

Inscrição que Luis XIV mandava gravar nos seus canhões



Rufino Ribeiro

“O Mundo anda perigoso”... dizem-me alguns do alto da sua sapiência e profundo conhecimento de especialistas das especialidades de La Palice.

Eu, claro, concordo logo, abanando firme e afirmativamente a cabeça com um ar meditabundo e compungido, como convém à ocasião e fujo rapidamente.

E depois, longe destes proclamados “experts” verbalistas de todas as tretas possíveis e impossíveis, ponho-me a pensar: mas, a sério, alguma vez deixou de estar?

Alguma vez os “Senhores da Guerra” (ou como lhes queiram chamar...) deixaram de estar atentos para venderem e “escoarem” os seus infundáveis arsenais de armas que vão fabricando? As guerras, ao contrário do que a rapaziada mais nova e as tv’s desmemoriadas pensam, não é coisa nova...

A verdade é que a minha geração e a que nos precedeu, em pouco mais de 100 anos - uma fracção mínima de tempo desde que os nossos avozinhos começaram a endireitar “a espinha” – assistiram ao envolvimento, umas vezes por própria iniciativa outras por arrastamento, do designado “mundo ocidental civilizado” (América do Norte e Europa) numa série continua de “grandes e pequenas guerras” que, concomitantemente com outros acontecimentos, provocaram enormes alterações impactantes no nosso mundo.

Senão, vejamos: nesse ínfimo espaço temporal, lembro que o século XX conheceu dois grandes conflitos, entre centenas de outros menores, mas também letais: a I Guerra Mundial (1914-18), a II Guerra Mundial (1939-45).

Deixaram milhões de mortos pelo caminho, muita dor, sofrimento e destruição e o risco nuclear a pesar, ainda hoje, sobre as nossas cabeças...

Mas há mais, infelizmente... (cito de memória e sem cuidado histórico-temporal) os tais eufemisticamente chamados de conflitos regionais: Coreia, Vietname, Países da ex-Jugoslávia, Yom Kipur, Malvinas, 2 Guerras do Golfo, várias Guerras Coloniais e ainda outros em África. E por aí vai... até chegarmos aos actuais flagelos da Ucrânia e de Israel.

“A guerra não vinga os mortos. Aumenta-os”

Palavra de ordem em manifestações estudantis em Berlim

“Não sei com que armas será feita a III Guerra Mundial, mas sei que a seguinte será lutada com paus e pedras”

Desconhecido

Acresce a tudo isto, a designada por “Guerra Fria” (1947-91), sem que eu perceba exactamente esta questão climática e sem sequer, ao que se saiba, se ter disparado um único tiro, que fez a Europa democrática andar entretida e afligida e em permanente estado de alerta até que o papão acabou por implodir por ele próprio mas que agora parece que, infelizmente, renasceu...

E, no entretanto, esqueceram-se do que disse Napoleão Bonaparte, há mais de 200 anos, precisamente em 1816, questionado sobre a, então, decadência da China: “Quando a China acordar, o mundo tremerá...”

Não sei se acordou ou não, mas a verdade, é que em pouquíssimos anos a China conseguiu e prepara-se para, eventualmente, ultrapassar e passar a ser a maior economia mundial.

Razões mais que suficientes para eu ter vontade de mandar todos estes “Senhores da Guerra e do Mundo”... bugiar; e lembrar-lhes aquele slogan magnífico que foi lema daquela geração Hippie, naif, ingénua, alegre e divertida (de que também fiz parte): Make love, not war... faça amor, não faça guerra.



Não que isto sirva para nada porque eles estão, obviamente, marimbando-se para todos nós, mas podia ser que o mundo fosse um bocadinho melhor...

Era, pois, inevitável, nos tempos que correm, não falarmos também aqui de guerra, né? Na verdade, tudo o que precede, mais outras desgraças que também andam por aí, são os fundamentos para nos podermos queixar dos custos da energia, da subida de preços dos bens e serviços, das taxas juro e de níveis de inflação muito altos e do impacto que tudo isto teve na nossa micro-economia da ARGE – os custos relativos a Boletins, Rendas, Transportes, etc...

Neste último trimestre, tivemos a realização da Assembleia Geral que aprovou o nosso Orçamento e o nosso Plano de Actividades para 2024 (que vos convido vivamente a ler neste Boletim) e os almoços de Natal das três Delegações com uma aderência que nos encheu de orgulho por, nalguns casos, termos o dobro de presenças relativamente aos do ano passado.

MENSAGEM DO PRESIDENTE

O próximo ano afigura-se-nos como um ano de particulares dificuldades económicas para a nossa Associação mas que iremos, com a ajuda de todos, superar uma vez mais, tendo sempre em referência que esta Direcção tem, como uma das suas prioridades, a sustentabilidade financeira da ARGE a curto, médio e longo prazo.

Neste enquadramento, e tendo em atenção a imprevisibilidade que o futuro nos reserva, é nossa intenção concretizar finalmente a realização (um desejo e uma vontade que já vêm de anos anteriores) de um Fórum a ter lugar no próximo mês de Abril, em moldes e

modelo a comunicar brevemente, com vista a promover um debate o mais alargado possível e em que o maior número de Associados possa participar, acerca da sustentabilidade e do futuro da ARGE.

Aqui chegados, pedimos, uma vez mais, que nos acompanhem e nos ajudem nesta caminhada comum em defesa e pelo progresso da nossa Associação.

Sempre juntos e unidos, mantenham-se sãos

EDITORIAL

NÚMERO 50! MAIS DO QUE UM NÚMERO, UM MARCO NA VIDA DA NOSSA ASSOCIAÇÃO!



Eduardo Guedes de Oliveira

Hoje publicamos a edição número 50 do Boletim da ARGE. Trata-se, pois, de uma edição muito especial. O presente número celebra, de alguma forma, a dedicação e entrega das anteriores Direcções e Órgãos Sociais da ARGE às causas da vida associativa e ao espírito que levou à criação da Associação dos Reformados da Galp Energia. A solidariedade e voluntariado são valores que nos nortearam e

continuam a nortear a todos neste trabalho de informar, animar, apoiar e estar ao lado dos associados.

A variedade observada nos artigos e conteúdos publicados ao longo de todos estes anos e destas 50 edições, bem como o elevado número de correspondentes e articulistas ao longo dos tempos são bem demonstrativos da importância e relevância do Boletim da ARGE. Para nós que assumimos responsabilidades diretivas bem recentemente, foi surpreendente e um quase que caso de espanto.

A variedade e qualidade observada em todos os textos que nos são enviados para cada edição reflete a capacidade criativas e dotes literários de cada um dos nossos associados correspondentes. Artigos resultantes sobretudo de testemunhos e temas que a todos nos trazem memórias e levantam questões relevantes para a vida dos nossos associados.

Nesta edição, que poderemos designar como comemorativa, destacamos desde logo as reportagens fotográficas dos muito participados almoços de Natal nas delegações do Norte, Centro e Sul da ARGE.

Merece igualmente realce a colaboração de dois novos colegas, o José Inverno com um artigo da maior importância, pelo impacto que poderá vir a ter na vida de todos, sobre a importância do Atestado de Incapacidade Multiuso e o Rodolfo Garcia com um interessantíssimo artigo sobre música.

Em continuação do que pensamos ser uma evolução positiva (pelas críticas que nos vêm chegando) do Boletim agora culminado nesta Edição 50, sem prejuízo do destaque anterior por ser novidade, entendemos que todos os artigos aqui constantes, além de abarcarem uma grande diversidade de temas de grande relevância, possuem uma elevada qualidade que, estamos certos, serão devidamente apreciados por todos os nossos leitores.

Por fim, gostaria de expressar o nosso agradecimento a todos estes autores e correspondentes ad hoc, que contribuíram com muita eficiência e dedicação para este e os outros números do nosso Boletim.

E venham mais 50!

Haja vontades, espírito de colaboração e de partilha de experiências, saberes e de informação!

Ficha Técnica

Boletim da Arge, nº 50
Janeiro 2024

Director: Eduardo Guedes de Oliveira

Distribuição Gratuita
Tiragem: 2300 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

ASSEMBLEIA GERAL – 29 DE NOVEMBRO DE 2023

No estrito cumprimento dos Estatutos da Associação dos Reformados da Galp Energia (ARGE), realizou-se no passado dia 29 de Novembro de 2023, nas instalações da nossa Sede, pelas 14,00 horas, a Assembleia Geral Ordinária da ARGE, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

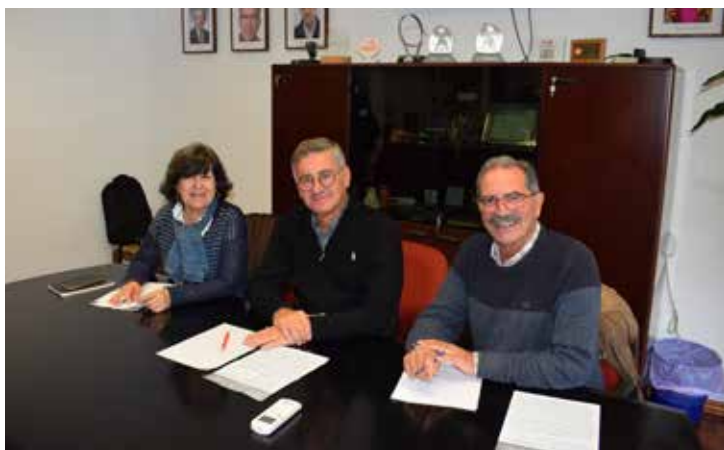
1. Análise e aprovação do Orçamento e do Plano de Actividades para 2024 e respectivo Parecer do Conselho Fiscal.
2. Outros assuntos que a Assembleia entenda debater.

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

No que diz respeito ao ponto 1, tendo o Presidente da Direcção apresentado as propostas de Orçamento e Plano de Actividades para o ano de 2024, e o Presidente do Conselho Fiscal apresentado o seu respectivo Parecer sobre os documentos em causa, os mesmos foram devidamente discutidos e aprovados por unanimidade.

Relativamente ao ponto 2, foi informado de que a Associada Helena Duarte, presente na AG, ofereceu um exemplar do seu livro “História da compra de uma casa” à ARGE.

Nada mais havendo a tratar, a Assembleia Geral Ordinária da ARGE foi encerrada, pelo Presidente da Mesa, pelas 16,00 horas.



PLANO DE ATIVIDADES 2024

O Plano de Atividades e Orçamento da ARGE, relativos a 2024, são os documentos orientadores da atividade da ARGE corporizando a sua missão e atribuições para o ano em apreço.

A ARGE desenvolve a sua atividade há mais de 40 anos sendo o seu objetivo primordial o apoio e assistência social aos seus Associados. Complementarmente, a Associação propõe-se ainda desenvolver atividades culturais e recreativas que contribuam para o bem-estar e harmonia dos seus Associados e por último promover a preservação e conservação da memória coletiva e histórica do Grupo Galp.

Embora o presente documento seja elaborado já numa conjuntura de relativa normalidade, é preparado num contexto rodeado de incertezas, nomeadamente um clima de guerra na Europa, de crise energética, de subida de preços dos bens e serviços e das taxas juro e ainda com perspectiva de níveis de inflação muito altos. O próximo ano afigura-se-nos, assim, como um ano de particulares dificuldades socioeconómicas e consequências financeiras imprevisíveis.

Como orientação basilar da nossa atuação, estará presente como sempre, a sustentabilidade financeira da ARGE a curto, médio e longo prazo.

Neste enquadramento, considerando o que precede, apesar da imprevisibilidade que o futuro nos reserva, propõe-se executar o seguinte Plano de Atividades para o ano de 2024:

- Comemorar o 42º aniversário da ARGE mediante a realização do habitual almoço anual nacional e assegurar, igualmente, a realização dos almoços de Natal, promovidos pelas três Delegações Regionais. Trata-se de momentos de encontro distintivos da vida da nossa Associação, muito apreciados pelos nossos Associados, que se têm revelado espaços de convivência, animação e de reforço da amizade;
- Recuperar, desenvolver e ampliar a rede de protocolos/parcerias de cooperação com diversos tipos de instituições, procurando desta forma fortalecer e diversificar as áreas de intervenção e apoios sociais disponibilizados aos nossos Associados;
- Estimular e apoiar a atividade das Delegações, na organização de atividades/eventos recreativos, culturais e de socialização de âmbito regional;
- Promover, com o envolvimento privilegiado das Delegações, ações de contacto junto aos nossos Associados mais idosos ou que aparentemente apresentem uma situação de maior fragilidade. Pretende-se de uma forma mais proativa localizar, determinar e sinalizar situações de risco com o objetivo de intensificar e ampliar os apoios individuais aos nossos Associados;

- Montar e implementar um sistema informático que permita suportar e agilizar a gestão de bases de dados sólidas dos Associados ARGE, com automatização de rotinas e informações seguras e fidedignas, permanentemente actualizadas, adequadas e talhadas para garantir o cabal cumprimento de todas as obrigações administrativas e legais da nossa Associação.
- Desenvolver estudos, em conjunto com a Galp (se possível), para definir e fundamentar uma caracterização qualitativa da nossa população de Associados, que nos proporcione uma melhor compreensão da sua realidade e, por conseguinte, nos torne mais e melhor capacitados para reforçar proactivamente as ações nas áreas sociais;
- Dinamizar e modernizar o Site ARGE, estimulando o número de visitantes: incrementar a sua difusão e utilização pelos Associados, reforçando conteúdos e alargando funcionalidades. Será ainda nosso propósito transformar progressivamente o Site da ARGE num repositório, por excelência, da memória fotográfica coletiva e histórica do Grupo Galp;
- Discutir e aprovar em Assembleia-Geral o Regulamento de Solidariedade;
- Continuar o processo de desenvolvimento e modernização do Boletim ARGE: aprimorar o grafismo/design, conceber um Boletim informativo criativo e útil onde os nossos Associados encontrem conteúdos com atualidade e temáticas envolventes;
- Concretizar a realização de um Fórum Alargado onde se pretenda promover um debate alargado acerca da sustentabilidade e do futuro da ARGE. Existem, presentemente, boas condições e reservas financeiras para fazer face ao futuro de curto/médio prazo. Porém, como é que se poderá perspetivar o futuro com todos os seus condicionalismos, nomeadamente a diminuição progressiva de número de novos Associados e consequente diminuição de receitas. Como organizar a ação na área social, nomeadamente o apoio ao número crescente de Associados mais fragilizados sob o ponto de vista de saúde, envelhecimento, solidão e carências financeiras;
- Rever o atual contrato de arrendamento da Sede Social da ARGE que termina no final de 2024, estudando e promovendo, simultaneamente, uma reflexão sobre eventuais soluções alternativas;
- Manter o esforço contínuo de captação de novos Associados: reformados, ativos, pré-reformados e respetivas famílias.

A Direcção da ARGE deseja a todos um excelente 2024.

ALMOÇOS DE NATAL

Cumprindo e mantendo as boas e longas tradições de muitos anos, nos passados dias 15 e 16 de Dezembro de 2023, tiveram lugar os habituais almoços de Natal das Delegações Norte, Centro e Sul da nossa Associação.

Saudamos e agradecemos a participação de todos os que compareceram e nos honraram com a sua presença nos diferentes locais onde os almoços se realizaram:

- o No Norte, em Pedras Rubras, Maia, no “Restaurante Malheiro – Eventos”, onde estiveram perto de 150 pessoas;
- o No Centro, em Algés, Lisboa, no “Restaurante Caravela D’Ouro”, com mais de 100 comensais;
- o No Sul, em Santiago do Cacém, no “Restaurante Mercado à Mesa” com perto de 90 presenças.

Registamos e salientamos, sendo uma agradável surpresa, a comparência de um elevado número de Associados, muito superior ao do ano transacto, dando-nos, conseqüentemente, uma grande satisfação por esta significativa adesão e participação a estes eventos da ARGE.

Finalmente, dando continuidade a esta “boa onda” vamos começar já a preparar o nosso almoço anual representativo da comemoração do 43º aniversário da ARGE e que, em princípio, irá ter lugar no dia 25 de Maio de 2024 para o qual esperamos uma adesão ainda maior.

Em nome da ARGE, o nosso profundo agradecimento a todos os participantes.

A Direcção não pode também deixar de agradecer muito reconhecidamente às Delegações e a quem, em especial e empenhadamente, promoveu, organizou e tornou possível a concretização destes magníficos encontros de convívio.

DELEGAÇÃO NORTE



DELEGAÇÃO NORTE



DELEGAÇÃO CENTRO



DELEGAÇÃO CENTRO



DELEGAÇÃO SUL



DELEGAÇÃO SUL



SAÚDE DURANTE O INVERNO

- POR MARIA TERESA COSTA



Dra. Maria Teresa Costa

Manter a saúde durante o Inverno exige especial atenção às mudanças das condições climáticas e às ameaças sazonais à sua saúde. Aqui estão algumas sugestões para ajudá-lo a manter a sua saúde:

- **Vacine-se:** contra a Gripe e o Covid. Considere a vacina da Pneumonia, se indicada e também a vacina do Herpes

Zoster. Fale com o seu Médico.

- **Lave as mãos** com frequência, evitando a disseminação de vírus e bactérias.



- **Mantenha-se aquecido:** vista roupas quentes, e beba líquidos quentes, evitando a hipotermia. É importante hidratar-se durante o inverno, embora não sinta tanta sede como no verão.

- **Faça uma dieta equilibrada** com frutas da época como o marmelo, maçã e pera, que são ricos em vitamina C e antioxidantes, para fortalecer o sistema imunológico.



- **Faça exercício físico-** é fundamental para a saúde em qualquer idade, incluindo após os 60 anos. Praticar atividades físicas regularmente traz diversos benefícios, incluindo a melhoria da saúde cardiovascular, a manutenção da massa muscular e a promoção do bem-estar emocional. O exercício além de ajudar a

parte física, fortalece o sistema imunológico e melhora o humor. Aqui estão algumas orientações:

- atividades *aeróbicas*, que melhoram a saúde cardiovascular, a resistência e a disposição física (como caminhada, natação),
- exercícios de *resistência* que preservam e aumentam a massa muscular e a densidade óssea (como levantamento de pesos),
- *alongamento e equilíbrio* que são importantes para prevenir quedas, tão frequentes acima dos 60 anos (Tai chi e Yoga).



Tente que a actividade física faça parte da sua rotina diária, e seja orientado por um profissional de educação física ou fisioterapeuta para ajudar a criar um programa personalizado, considerando as suas necessidades e condições específicas.

- **Faça um Sono adequado** – procure seguir um horário sem variar muito. Não coma demasiado, nem esteja exposto a écrans antes de adormecer. O descanso adequado é vital para manter um sistema imunológico saudável.

- **Evite multidões e locais pouco arejados**, pois aumentam o risco de exposição a vírus, bactérias e poeiras, que podem originar infeções respiratórias.

- **Suplementos vitamínicos:** se necessário, considere a possibilidade de tomar suplementos vitamínicos, como vitamina C e vitamina D, que muitas vezes é deficiente durante os meses de inverno.

- **Saúde mental:** tenha especial atenção à sua saúde mental – “rir é o melhor remédio” O inverno pode afetar o bem-estar mental, devido a vários fatores, incluindo a redução da exposição ao sol, o clima frio e a possibilidade de isolamento social. Realize:

- Exposição à luz solar: é crucial para regular os ritmos circadianos e a produção de vitamina D. Tente passar algum tempo ao ar livre durante o dia, mesmo que esteja nublado.
- Exercício físico, todos os dias, mesmo que seja uma curta caminhada
- Socialize mantenha as ligações sociais, mesmo que seja por meio de chamadas de vídeo, mensagens ou encontros presenciais. A interação social é importante para o bem-estar emocional.
- Atividades agradáveis: faça uma lista de atividades que goste e que possa realizar mesmo durante o inverno. Isso pode incluir hobbies, leitura, assistir a filmes, cozinhar ou qualquer coisa que traga alegria.



• Dormir bem é vital para a saúde mental. Tente manter uma rotina de sono consistente e crie um ambiente propício para o descanso

• Mindfulness e meditação: podem ajudar a reduzir stress e ansiedade. Existem muitos recursos online, incluindo apps.

Lembre-se, é normal enfrentar desafios na saúde mental, e pedir ajuda é um sinal de força, não de fraqueza. Se você ou alguém que você conhece estiver enfrentando dificuldades, não hesite em buscar apoio.

Cuide de si e consulte o seu médico. A consulta é importante para sinalizar um ou outro aspecto que é necessário mudar e para a prevenção das doenças.



PORQUÊ PEDIR O ATESTADO DE INCAPACIDADE MULTIUSO

- POR JOSÉ INVERNO



José Inverno

Com este pequeno artigo pretende-se sensibilizar os colegas e seus familiares para a importância do Atestado de Incapacidade Multiuso.

Quantos de nós, ou familiares nossos têm ou tiveram doenças, acidentes, ou outras situações que provocam incapacidades temporárias ou permanentes e não têm conhecimento

que podem pedir o Atestado de Incapacidade Multiuso?

Se no atestado for declarada uma incapacidade superior a 60% considera-se que é uma incapacidade fiscalmente relevante e pode ter-se acesso a uma série de benefícios que muitos desconhecem.

Muitas pessoas não pedem este atestado por desconhecimento ou por falta de aconselhamento adequado e por isso podem perder milhares de euros a que teriam direito.

Se tiver uma doença oncológica ou qualquer outra situação clínica que possa atribuir graus de incapacidade, de acordo com a TNI (Tabela Nacional de Incapacidades) peça aos seus médicos relatórios acerca da sua situação clínica, junte exames e relatórios de exames que tenha e peça, assim que puder, a junta médica para atribuição do atestado no seu centro de saúde (a junta médica pode demorar alguns meses).

Todos os doentes oncológicos têm automaticamente direito a uma incapacidade de 60 % válida por 5 anos emitida pelo hospital onde fazem tratamentos e sem junta médica. Já existia esta lei desde 2021 por causa do Covid, mas foi corroborada em 2023 por nova lei da Assembleia da República.

Passados 5 anos peça nova junta médica para reavaliação da sua situação, eventualmente no seu atestado a incapacidade poderá ou não passar a definitiva.

Quando lhe for atribuído o atestado, guarde bem o original e entregue sempre fotocópias nas várias entidades, pois pode precisar do original mais tarde!

Abaixo estão listados alguns dos benefícios e passos que têm que se dar após estar na posse de um atestado com incapacidade acima dos 60%.

a) O primeiro passo é registar o atestado junto da Autoridade Tributária na sua repartição de Finanças ou online. Online é mais complicado pois tem que se enviar pelo correio cópia autenticada com custos envolvidos.

b) Se a data de início da incapacidade declarada for anterior à data da junta médica (normalmente é emitido desde a data em que se iniciou a situação clínica que gerou a incapacidade), o contribuinte poderá entregar declarações de substituição do IRS até 4 anos para trás (confirme o número de anos com a Autoridade Tributária), dependendo da data de início da incapacidade. As declarações de IRS de substituição são muito importantes pois dependendo do rendimento e do imposto retido em cada ano o acerto da coleta de IRS poderá atingir milhares de euros. A diferença no IRS anual pode ser muito grande, pois são descontados 2500 euros ao rendimento da pessoa com incapacidade (diminuindo o rendimento coletável e baixando a taxa de IRS) e ainda no final são deduzidos mais 1900 euros à coleta.

c) Informar a sua entidade patronal, segurança social ou outra entidade que lhe pague ordenado ou pensão, para que a retenção mensal de IRS passe a ser de acordo a nova condição, retendo menos IRS todos os meses e aumentando o seu rendimento líquido.

d) Entregar cópia do atestado no seu Centro de Saúde. Dependendo da incapacidade poderá ficar isento de taxas moderadoras

e) Pode pedir desconto de 30% na tarifa base nos seus pacotes MEO ou NOS ou de 25% na Vodafone.

f) Fica isento de IUC. Se tiver mais que uma viatura pode pedir isenção do IUC do veículo em que o IUC for mais elevado.

g) Se tiver problemas de mobilidade é com este atestado que pode pedir o dístico para estacionamento nos lugares para deficiente.

h) Se tiver uma incapacidade acima de 60% e provar que tem problemas de mobilidade, na compra de um veículo fica isento de Imposto Automóvel

Para mais informações podem ser consultados os sites:

www.sns24.gov.pt/servico/atestado-medico-de-incapacidade-multiuso

www.ers.pt/pt/utentes/perguntas-frequentes/faq/obtencao-de-atestado-medico-de-incapacidade-multiuso

[Pessoas com deficiência fiscalmente relevante – Deduções e Isenções \(portaldasfinancas.gov.pt\)](http://portaldasfinancas.gov.pt)



PRECISA DE AJUDA?
Fale connosco. Podemos ajudar.
arge.reformados.galpennergia@gmail.com

AS DIFICULDADES NO COMBATE À INFLAÇÃO

- POR MANUEL RAMALHETE



Manuel Ramalhete

Em certo sentido, a inflação pode ser comparada à pressão arterial, não se quer nem muito alta, hipertensão (hiperinflação) nem muito baixa, hipotensão, que no caso da inflação seria equiparável à deflação. Os bancos centrais consideram normalmente como inflação adequada um valor cerca de 2%, no máximo 3%. Claro que no caso da pressão arterial

existem outros pormenores para definir o que é normal, desde a idade, o género, masculino, ou feminino, o peso, etc. mas fica a ideia de que em ambos os casos as situações extremas podem trazer grandes dificuldade, à saúde humana ou à saúde económica e social do país, respectivamente.

No caso da saúde humana, uma vida regrada com comportamento saudáveis ajuda a prevenir eventuais situações de hipertensão, embora por vezes outros factores não controláveis possam ser responsáveis pelo seu aparecimento, nomeadamente factores genéticos. Num ou noutro caso, os médicos recomendam a utilização de medicamento hipotensores, a par de comportamentos mais favoráveis ao seu controle dentro dos valores normais.

As situações de inflação elevada e indesejável também resultam muitas vezes de políticas económicas erradas, potenciadoras dos seus efeitos, muito embora possa também ser despoletada por factores não controláveis por um país específico, provocadas pela subida de certos bens essenciais, como alimentação ou energia, devido a guerras e outros cataclismos, como aconteceu recentemente. Nestes casos, para além correção de algumas políticas, o ataque imediato é feito através da política monetária, com a subida das taxas de juro de referência do banco central, para reduzir a massa monetária (liquidez) em circulação. Digamos que as taxas de juro funcionam um pouco como os hipotensores.

Como se disse atrás, os bancos centrais, responsáveis, independentes do poder político, nos países democráticos pelo controle dos preços, assumem em geral uma inflação desejável (benigna) de 2-3%. Desde o início desta década o fantasma da inflação regressou às economias ocidentais. Como se sabe nos anos 70, as economias ocidentais, Estados Unidos e Europa, viveram os pesadelos das espirais inflacionistas, que levaram alguns anos a serem debeladas. Foi nessa altura que surgiu um fenómeno novo, a estagnaflação, situação que configurava a existência de elevadas taxas de inflação com fracos ou nulos crescimentos do produto, e daí o conceito que combina as duas situações simultâneas.

Segundo os economistas Ben Bernanke (ex-presidente da Reserva Federal) e Olivier Blanchard (ex-economista-chefe do FMI), o surto inflacionista que se vive desde 2020, a que eles chamam inflação da era pandémica (devido ao surto de *covid* depois de 2019), foi despoletado por três motores inflacionistas, ou triunvirato de

choques: picos nos preços das *commodities*, forte procura de bens e serviços e escassez na oferta, num contexto de grande liquidez nos mercados, devido às políticas expansionistas que vinham sendo seguidas.

Muitos destes movimentos resultaram da invasão da Ucrânia, e os movimentos sancionatórios, em particular dos países ocidentais, nomeadamente a forte subida nos preços de *commodities*, em particular da energia (a Rússia é um dos maiores exportadores mundiais de petróleo e gás) para a Europa, bem como à ruptura e limitações nas cadeias de abastecimento, como fortes implicações na oferta. Por outro lado, sobretudo depois dos confinamentos devidos à pandemia, assiste-se a um acentuar da procura. Estavam, portanto, reunidas as condições para o flagelo da inflação. Se ela não for combatida desencadeia um mecanismo em espiral, chamado *espiral inflacionista*, que resulta do aumento dos custos salariais para tentar repor o poder de compra, que por sua vez gera nova subida de preços, com as empresas a tentarem reconquistar as margens de lucros, afectadas pela subida os custos, e assim sucessivamente, até ser debelada.

Uma das formas de combater a inflação é através da política monetária, utilizando as taxas de juro. É uma tarefa do banco central. A outra é através da política orçamental, de que falaremos mais à frente, isto no curto e médio prazo, já que as medidas estruturais sobre a oferta são de implementação mais lenta e com efeitos no longo prazo.

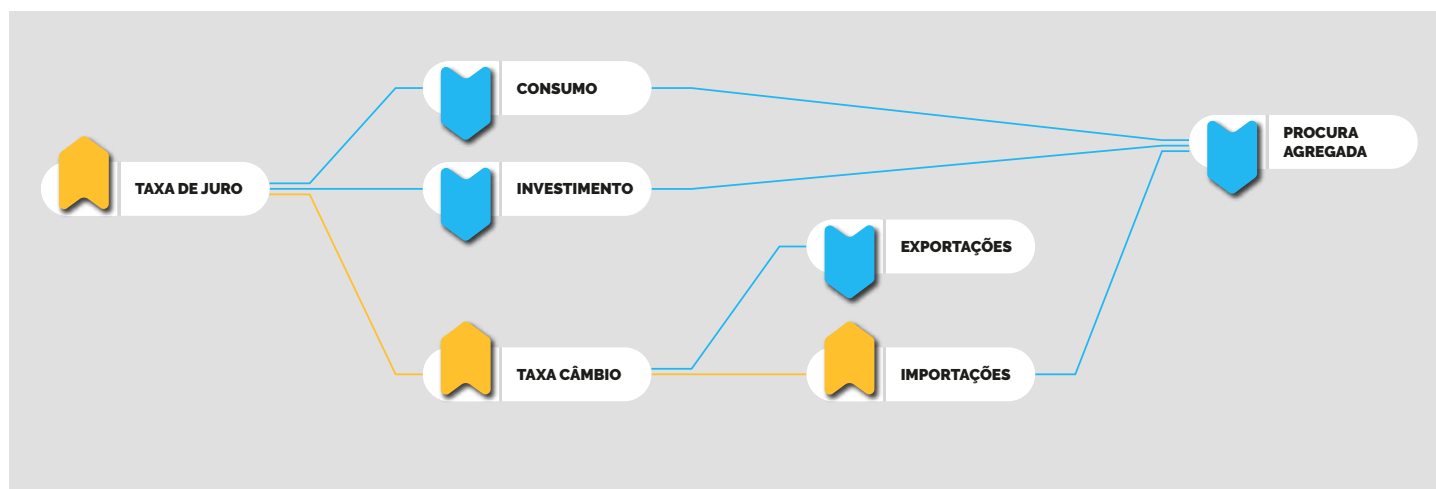
Por isso o BCE, à semelhança de outros bancos Centrais, como o banco de Inglaterra (BoE), a FED (USA) e o banco do Japão (BoJ), por exemplo, têm vindo a subir as taxas de juro. O objectivo é reduzir a procura agregada (da zona monetária), já que a inflação resulta basicamente do desequilíbrio entre a Oferta e a Procura.

Com esta decisão, existe pressão para:

- Redução do *Consumo*. As famílias têm tendência a poupar mais e o crédito ao consumo encarece.
- Redução do *Investimento*. Menos projectos tornam-se rentáveis, devido ao maior custo do dinheiro.
- A *Taxa de Câmbio* sobe (mais procura de moeda devido à subida das taxas de juro), implicando redução das exportações (os produtos exportados tornam-se mais caros) e aumento das importações (produtos externos mais baratos em moeda local).
- Aumento dos custos das *Hipotecas* com efeitos imediatos nos custos dos empréstimos, implicando redução do consumo dos outros bens (os custos das hipotecas são rígidos).

O saldo final é uma menor procura agregada (real), pressionando os preços, ilustrado pelo mecanismo de transmissão (na política monetária):

AS DIFICULDADES NO COMBATE À INFLAÇÃO



Dada a natureza deste surto inflacionista, não apenas devido às pressões do lado da procura, mas também às limitações na oferta e subidas de custo das matérias primas, muitos governos, incluindo o português, procuraram intervir nos mecanismos de formação dos preços, tanto mais que a inflação em produtos como a energia e os produtos alimentares (de primeira necessidade) registavam subidas muita acima da inflação subjacente (inflação sem estes produtos), afectando muito mais a população e em particular os mais necessitados.

Uma das medidas adoptadas foi a redução de alguns impostos indirectos, e noutros casos mesmo a sua eliminação transitória, em particular do IVA de alguns produtos alimentares (também se estabeleceram tectos ao preço do gás natural na sua utilização na produção de electricidade e ajustamentos no ISP dos produtos petrolíferos).

Alguns comentadores, em particular economistas, manifestaram-se contra a redução ou eliminação de alguns impostos, justificando essa posição com o facto de essas medidas beneficiarem todos e não apenas os mais necessitados, como seria razoável. Também se argumentou que a eliminação ou redução de impostos indirectos teriam uma eficácia reduzida ou mesmo nula, já que seria capturado pelas empresas para aumentar as suas margens.

Quanto ao primeiro argumento, não negamos a sua bondade, dada a sua evidência, embora se questione que a introdução de esquemas administrativos com pretensões discriminativas aumenta a burocracia de um Estado já fortemente intervencionista, gerando mais custos na implementação e controle de tais sistemas, para além de ser o contexto em que geralmente medra a corrupção (nem sempre os apoios chegam a todos os que precisam e por vezes chegam a quem não precisa). Os falhanços relativos do IVA Vocher e do Auto Vocher são exemplos da pouca eficácia de algumas destas medidas, não obstante a bondade social que lhe possa estar subjacente

Quanto ao segundo caso, esse risco existe, mas existe ainda antes de tais medidas serem implementadas, pelo que é fundamental, através das autoridades que zelam pela concorrência, vigiar e combater os

eventuais abusos de poder, não apenas agora, mas em geral.

Finalmente, estas medidas servem para minimizar o impacto social da inflação e não para o seu combate.

A outra forma de reduzir a inflação a curto prazo é através da política orçamental, seja reduzindo os estímulos à actividade económica seja através dos impostos. Normalmente estas medidas são em geral mais difíceis de implementar, por duas razões básicas: (i) devidos aos efeitos da inflação sobre as famílias, nomeadamente as mais pobres, é necessário por vezes acorrer em auxílio destes para minorar os efeitos da inflação, como referimos atrás, o que torna difícil política e socialmente a retirada dos apoios. Também a redução ou eliminação de apoios a empresas e outras instituições pode criar problemas sociais adicionais, com reflexo até no emprego; (ii) os governos são muito sensíveis aos ciclos eleitorais e a essas medidas, e por isso oferecem alguma resistência ao seu estabelecimento, pois baixam a sua popularidade junto do eleitorado, e ainda são exploradas politicamente pelas oposições. É sempre mais fácil criticar a insensibilidade do banco central, como se viu recentemente.

Com estas medidas, a inflação começa a dar mostras de desaceleração. Estas medidas provocam em geral arrefecimento na actividade, e o risco maior é se elas provocam recessão na Economia, e daí a prudência dos bancos centrais em fazerem por vezes alguns compassos de espera na subida das taxas de, procurando dosear as medidas, e aliviar a partir do momento em que existem sinais evidentes de que a inflação se está a aproximar do objectivo. Apesar de alguns políticos mostrarem por vezes algum desconforto, pelas razões apontadas, perante as subidas das taxas de juro, em geral os custos destas medidas, embora de curto prazo, são inferiores aos custos de longo prazo de uma inflação persistente.

Relembremos que a inflação acaba por ser um imposto “encapotado”, o que é bem ilustrado pelos excedentes orçamentais obtidos por essa via, mas em que grande parte da população, sobretudo a mais vulnerável e de baixos rendimentos fixos, é a sua principal vítima. Por isso para o bem-estar social é fundamental diminuir ou eliminar esse “imposto encapotado”.

LISBOA, ACÇÃO SOLIDÁRIA - 17 DE NOVEMBRO DE 2014

(FOTOS MANUEL AGUIAR)

Mais de uma centena de Quadros da Galp reuniram-se no Pavilhão da Ajuda, no dia 17 de Novembro de 2014, para daí partirem para uma série de acções de solidariedade, nomeadamente, execução de obras, pinturas, consertos de equipamentos, montagem de móveis, etc, em Instalações degradadas de várias Entidades pertencentes à freguesia da Alcântara: uma Escola primária, um Quartel dos Bombeiros, um Infantário e um Balneário Público.



É URGENTE UMA REFORMA DA JUSTIÇA

- POR RUI MAYER



Rui Mayer

O quadro actual está a tender para a criação de um cenário de judicialização da política, que é pelo menos tão indesejável como o de politização da Justiça.

Independentemente do que se pense sobre a decisão do primeiro-ministro de se demitir face ao comunicado da Procuradoria-Geral da República do dia 7 de Novembro, parece-me inegável que estamos perante a demonstração

de que é urgente e necessária uma reforma da Justiça, a principal e mais nobre função do Estado.

Nas sociedades ocidentais modernas, em que vigora o princípio da separação de poderes, a administração da Justiça é delegada nos Tribunais, que são órgãos de soberania com independência relativamente aos órgãos legislativos e executivos.

Em Portugal, a Constituição comete aos Tribunais “administrar a Justiça em nome do povo” e “assegurar a defesa dos direitos e interesses legalmente protegidos dos cidadãos, reprimir a violação da legalidade democrática e os conflitos de interesses públicos e privados” e atribui ao Ministério Público “representar o Estado e defender os interesses que a lei determinar (...) participar na execução da política criminal definida pelos órgãos de soberania, exercer a acção penal orientada pelo princípio da legalidade e defender a legalidade democrática”. Para tanto “o Ministério Público goza de estatuto o próprio e de autonomia nos termos da lei”.

No plano dos princípios, nada a dizer. É do interesse público garantir que as potenciais violações da lei criminal sejam devidamente investigadas, e que, se houver matéria, os seus autores sejam acusados e julgados em Tribunal.

Mas é necessário que a investigação e toda a actuação subsequente sejam conduzidas em respeito pela legalidade e pelos direitos das pessoas, designadamente pela presunção de inocência, que é um dos princípios basilares da civilização Ocidental moderna, mesmo que haja constituição de arguidos ou acusação.

Bem como pelos princípios da proporcionalidade e da intimidade da vida privada, que impõem que não sejam causados danos ou inconvenientes desnecessários à vida ou imagem das pessoas, e que, caso danos desse tipo sejam causados, os seus efeitos sejam reparados na medida do possível. E pela competência exclusiva dos Tribunais para julgar e condenar, evitando-se a criação na opinião pública de presunções de culpabilidade.

Infelizmente, em muitíssimos casos, não é isso que sucede em Portugal. São inúmeros os exemplos de investigações criminais que se transformaram em espectáculos mediáticos, anunciadas publicamente antes de existir qualquer acusação.

Como se pode justificar que o público saiba através de notícias de jornais detalhes da investigação que deveriam estar em segredo de justiça? Quantas vezes se anunciou a constituição de arguidos, sabendo-se que aos olhos da opinião pública tal equivale a uma forma de acusação, que por sua vez induz imediatamente um juízo de culpa? Quantas vezes as investigações, mesmo com constituição de arguidos, acabaram sem acusação? E quantas vezes a acusação acabou em absolvição? Que medidas foram tomadas nesses casos para reparar os danos causados às pessoas que acabaram por ser inocentadas?

Mais. Como justificar os mega-processos, com milhares e milhares de páginas, cuja investigação durou tanto tempo que se corre o risco de prescrição, a não ser pelo efeito mediático – será porque os acusados, na sua defesa, fazem uso dos direitos que a Lei (e bem) lhes reconhece? Como aceitar que se realizem escutas telefónicas durante anos a fio, quando métodos desse tipo deveriam ser excepcionais e meramente pontuais?



E como pode suceder que tantos desses processos acabem por se revelar mal fundamentados, e as acusações, quando surgem, se resumam a uma fracção do que se apontou como indiciado? E como justificar que existam lapsos relevantes nos processos, como sucedeu no processo “Influencer”, se não pela pressa de conseguir a exposição mediática resultante de os visados serem quem são, que levou a evidente falta de cuidado e atenção?

O processo “Influencer” é apenas a proverbial gota de água num copo já muito cheio. Teve como consequência uma crise política. Mas a reacção do primeiro-ministro devia ter sido prevista. É um cenário que não se pode admitir que não tenha sido considerado. E que pensar se não o tiver sido? E se o tiver sido?

É urgente mudar este estado de coisas. O quadro actual está a tender para a criação de um cenário de judicialização da política, que é pelo menos tão indesejável como o de politização da Justiça.

É imperioso que os principais partidos políticos – pelo menos os do chamado “arco da governação” – se entendam, num pacto de regime, para redesenhar o funcionamento da Justiça em Portugal, para que a investigação criminal seja conduzida segundo regras compatíveis com o Estado de Direito, e com a preservação dos direitos fundamentais, da liberdade e da legalidade democrática.

NÃO SEI POR ONDE VOU



Rui Mendes da Costa

Já cheira a Natal!

Hoje escrevo este artigo iluminado pelas luzes da árvore de Natal que tenho à minha frente.

Não sou uma pessoa religiosa (espiritual sim), pelo que o Natal terá, provavelmente, um significado diferente para mim, mas não o terá para todas as pessoas?

Também nem sempre foi um período

de grande alegria ao longo da minha vida, mas desde há 14 anos que o meu filho me fez ver tudo de forma diferente. Agradeço-lhe, pois tudo acabou por se equilibrar. Por estes motivos, festejo o Natal à minha maneira!

Por estes motivos regresso ao José Carlos Ary dos Santos e a um fantástico poema de Natal chamado “Quando um homem quiser” que podem ler na coletânea “As Palavras das Cantigas” das edições Avante.



*Tu que dormes à noite na calçada do relento
numa cama de chuva com lençóis feitos de vento
tu que tens o Natal da solidão, do sofrimento
és meu irmão, amigo, és meu irmão*

*E tu que dormes só o pesadelo do ciúme
numa cama de raiva com lençóis feitos de lume
e sofres o Natal da solidão sem um queixume
és meu irmão, amigo, és meu irmão*

*Natal é em Dezembro
mas em Maio pode ser
Natal é em Setembro
é quando um homem quiser
Natal é quando nasce
uma vida a amanhecer
Natal é sempre o fruto
que há no ventre da mulher*

*Tu que inventas temura e brinquedos para dar
tu que inventas bonecas e comboios de luar
e mentes ao teu filho por não os poderes comprar
és meu irmão, amigo, és meu irmão*

*E tu que vês na montra a tua fome que eu não sei
fatias de tristeza em cada alegre bolo-rei
pões um sabor amargo em cada doce que eu comprei
és meu irmão, amigo, és meu irmão*

Depois virá o novo ano, falaremos novamente de mudança, principalmente daquelas que nos custam ou não queremos mesmo

fazer, formulamos desejos, vamos repetindo o ciclo... Mas o importante é que o próximo ano seja o melhor possível para todos e todas nós. O que quer que seja que isso significa. Só nunca se esqueçam de uma coisa, a mudança só depende de nós, não depende de mais ninguém, de mais nada. Tudo são escolhas nossas e, acima de tudo, temos que viver bem com as que fizemos. Numa formação de PNL que fiz ainda na Galp, já nos últimos anos que estive na empresa, o formador (e hoje em dia meu amigo) Estevão Daudt dizia recorrentemente: “se é o seu jeito, é o jeito certo”! E é assim tão simples.

Por fim, para concluir a introdução a esta época festiva do ano, que simplesmente me apeteceu escrever sem grande propósito, nunca se esqueçam que num mundo em que podemos escolher ser praticamente tudo o que quisermos, porque não escolher-mos, tão-somente, ser boas pessoas?

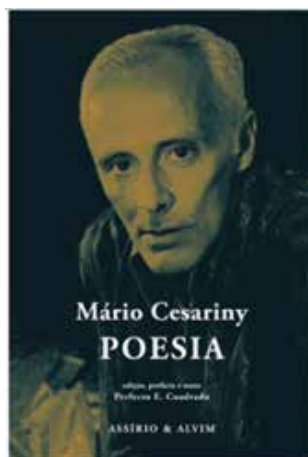
Regressando à cronologia dos livros da minha vida...

Terminei o meu anterior artigo na fase do “Livro do Desassossego”. Quem já o leu aceitará que é verdadeiramente marcante. Para mim foi companhia assídua durante a minha licenciatura, 5 anos fantástico e terríveis ao mesmo tempo!

Tratou-se de um período em que me interessei verdadeiramente por compreender o universo e, nessa busca incessante e, porventura, inalcançável, “encontrei-me” com o Stephen Hawking e, inicialmente, com o seu livro “Breve História do Tempo”. Mais tarde, o próprio professor, cientista e autor, atualizou a 1.ª edição com alguns dos avanços mais extraordinários nestes domínios. Aliás, muitas das previsões teóricas de Stephen Hawking vieram a comprovar-se com o desenvolvimento na tecnologia de observação dos mundos micro e macroscópicos.



A partir do segundo ano da licenciatura (na altura de 5 anos) passei a ter outras companhias constante, bons amigos e um amor arrebatador. Muitas emoções, ilusões e certezas! Muita “farra”, muitas tertúlias e muitas “horas de estudo” passadas no restaurante a Bota Velha, na Rua Domingos Sequeira, junto ao Jardim da Estrela em Lisboa, que infelizmente já mudou de donos e penso mesmo que já fechou, mas era uma referência das tardes e das noites lisboetas – o Sr. Albano, que nos servia, era a alma



NÃO SEI POR ONDE VOU

da casa e bebia ainda mais do que nós... Nas melhores noites e na sala interior surgia a poesia, por vezes, já balbuciada em português bebido, mas sempre de qualidade. E assim me apaixonei por Mário Cesariny e assim “devorei” a sua poesia. Atualmente existem vários livros disponíveis; recomendo a edição da Assírio & Alvim que resume a sua poesia.

Mário Cesariny tinha o dom da palavra, conseguia transformar um conjunto de letras em algo de uma beleza estranha. Notem, por exemplo, esta que será uma das poesias mais pequenas e mais bem conseguidas de sempre:

“queria de ti um país de bondade e de bruma
queria de ti o mar de uma rosa de espuma”

E deve ter sido perto de 1998 que ouvi na TSF uma entrevista ao Rodrigo Leão (que muito admiro), na qual falou sobre um novo trabalho que tinha editado e que se intitulava “Os Poetas”, ainda em CD!



Passaram depois um excerto de uma das músicas-poema do álbum e tive que ir a correr comprá-lo... Será que a perfeição existe? Se existir não estará muito longe desta obra fantástica. Altamente recomendada. Claro que vários dos poemas musicados são do Mário Cesariny.

O ano de 1998 foi também marcante para mim.

Apesar de tudo, sempre me fui aplicando nos estudos, pois a minha vida futura dependeria dos mesmos, como sempre me fizeram acreditar (e a minha mãe estava certa), pelo que antes do verão desse ano comecei timidamente a ver que opções de emprego poderia ter.

Um dia, sem estar à espera, recebi um telefonema do *Hay Group* que estava a fazer um recrutamento para a, na altura, Petrogal. Fiquei depois a saber que se tratava do primeiro programa de *trainees* que essa empresa estava a desenvolver. Após um moroso processo, entrei... Foi o meu primeiro trabalho! Foi precisamente há 25 anos!

E a vida é mesmo feita de histórias... Curiosamente, o programa de *trainees* tinha início logo no início do mês de setembro de 1998 e precisamente no dia 28 de agosto de 1998 tive que ser operado de urgência ao apêndice! Comecei logo com uma semana de baixa, mas felizmente foi a única até hoje.

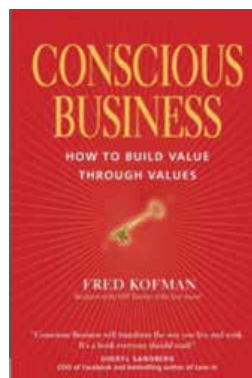
Como a minha vida mudou, a minha e a da minha mãe! Devo muito à Petrogal, que se tornou na Galp Energia, ou de forma mais simples na Galp. Tive o privilégio de me cruzar com pessoas que muito me ajudaram, que muito me fizeram crescer, que apostaram em mim.

Fiquei com o bem mais preciso, amigos/as. Nunca vou conseguir referir todas essas pessoas e serei certamente injusto por esse facto, mas não posso deixar de referenciar os nomes de algumas lideranças que fizeram a diferença pela positiva na minha vida (sim, claro, também existiram das outras), não sem antes deixar um agradecimento a todas as pessoas que trabalharam comigo, às minhas equipas fantásticas, foram sempre as melhores, disso não tenho dúvidas.

Acabado de entrar para a área técnica dos betumes, sem saber bem o que era um betume e logo após o estágio como *trainee* (excelente a equipa da Petroforma que na altura nos acompanhou, era o Rui Mayer o diretor de recursos humanos), tive a boa sorte de me cruzar com o João Pedro Brito, uma pessoa brilhante e muito à frente, e com o Tomé Martins, que me fez sentir em casa e sempre me apoiou, um verdadeiro mentor (fê-lo a mim e aos/às meus/minhas colegas *trainees* que foram para aquela área) – um homem sempre bem-disposto, sempre com os últimos *gadgets* e sempre a tomar selénio e a cuidar-se! Nos betumes ainda me cruzei com o Carlos Bayan Ferreira, que me deu a possibilidade de fazer uma formação magnífica no INSEAD, com o Eduardo Pereira e com o Jorge Lança de Moraes, bem como com muitos/as colegas das refinarias de Sines e de Matosinhos. Bons tempos... Penso que ficou um pouco de betume a correr-me nas veias para sempre.

Mais tarde, já com o Guido Albuquerque como administrador e com o Rui Reis como diretor, fui desafiado a passar para a área comercial de transportes. Confesso que na altura fiquei confuso, ainda fundamentalista pensei logo que não tinha andado em engenharia para acabar nas vendas! A ideia errada que exista das áreas comerciais. Mas aceitei, era de facto uma oportunidade e um salto na carreira. Agradeço ao Rui Reis por esse primeiro desafio e pelo desafio posterior de dirigir a área de desenvolvimento de mercados. Foram experiências que mudaram completamente o meu rumo e foi nesse rumo que descobri muitas outras coisas que gostava de fazer, que me apercebi que o que gostava mesmo era de ajudar e de gerir pessoas.

E porque a única contante da vida é a mudança, passados alguns anos e também um pouco por minha iniciativa, tentei enveredar por novos mundos. Acabei a trabalhar com o João Carlos Ferreira de Lima, outra luz no meu caminho. Abracei a comunicação interna, a responsabilidade social e a saudosa, pelo menos para mim, Academia Galp. Anos fantásticos, de muito trabalho de muita construção, mas de muita satisfação e de muito reconhecimento.

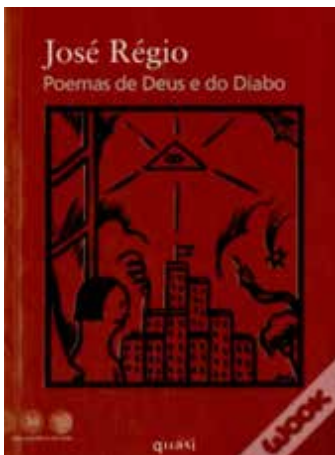


Seguiu-se a área de recursos humanos, pela qual me apaixonei e à qual continuei a dedicar todo o meu tempo (não propriamente pelos primeiros embates, nos quais eu certamente também terei responsabilidade). Com a chegada do Paulo Pisano, que eu sei que não foi consensual, abriram-se novas portas e eu, pessoalmente, aprendi e cresci muito com ele. Nesta fase trabalhámos bastante a equipa de recursos humanos e nunca me

NÃO SEI POR ONDE VOU

vou esquecer do programa de *conscious business* que fizemos em conjunto. Aqui fica mais uma sugestão de leitura, o livro “*Conscious Business – how to build value through values*”, Fred Kofman, editora *Sounds True Inc.* Leitura obrigatória para quem se quer conhecer, aumentar os níveis de consciência e a relação com outras pessoas.

E para concluir as minhas referências, por fim, mas certamente das pessoas mais importantes na minha vida profissional, o Eng.º Manuel Ferreira De Oliveira. Brillhante, conhecedor e visionário e, da mesma forma, de uma generosa humanidade e de uma grande proximidade. Com ele aprendi a liderar. Um dia, quando for “grande”, gostaria de ser como ele. Os momentos em que a Petrogal e a Galp contaram com a sua liderança foram, sem dúvida, os anos em que a empresa foi mais humana e em que as pessoas foram tratadas, efetivamente, como pessoas. Por vezes tenho mesmo muita dificuldade em falar deste meu Amigo, pois não é fácil colocar a sua grandeza e a sua humildade em palavras, muito menos o amor que tinha à empresa e às suas pessoas. Foi e será sempre um exemplo, que muitas vezes não foi reconhecido e a quem nem sempre deram a devida justiça. Tenho muitas saudades suas.



Agora é que reparei, acho que escrevi mesmo demais! Eduardo Guedes de Oliveira e João Melo, as minhas desculpas! Sempre a dar-vos trabalho! É o que dá convidarem-me para estas iniciativas, acabo por ficar sempre saudosista e acabo a escrever ao ritmo do que me vem à cabeça!

Por hoje termino com mais uma recomendação de leitura, apenas porque me apetece terminar com um poema forte e que muitas vezes me tem servido de inspiração. Falo de José Régio e do seu livro “*Poemas de Deus e do Diabo*”, infelizmente já não muito facilmente encontrado a não ser em alguns alfarrabistas.

E o poema é, como não podia deixar de ser, o “*Cântico Negro*”:

*“Vem por aqui” - dizem-me alguns com olhos doces,
Estendendo-me os braços, e seguros
De que seria bom que eu os ouvisse
Quando me dizem: “vem por aqui!”
Eu olho-os com olhos lassos,
(Há, nos meus olhos, ironias e cansaços)
E cruzo os braços,
E nunca vou por ali...*

*A minha glória é esta:
Criar desumanidade!
Não acompanhar ninguém.*

*—Que eu vivo com o mesmo sem-vontade
Com que rasguei o ventre a minha Mãe.*

*Não, não vou por aí! Só vou por onde
Me levam meus próprios passos... .*

*Se ao que busco saber nenhum de vós responde,
Por que me repetis: “vem por aqui?”
Prefiro escorregar nos becos lamacentos,
Redemoinhar aos ventos,
Como farrapos, arrastar os pés sangrentos,
a ir por aí... .*

*Se vim ao mundo, foi
Só para desflorar florestas virgens,
E desenhar meus próprios pés na areia inexplorada!
O mais que faço não vale nada.
Como, pois, sereis vós
Que me dareis impulsos, ferramentas, e coragem
Para eu derrubar os meus obstáculos?... .
Corre, nas vossas veias, sangue velho dos avós,
E vós amais o que é fácil!
Eu amo o Longe e a Miragem,
Amo os abismos, as torrentes, os desertos... .*

*Ide! tendes estradas,
Tendes jardins, tendes canteiros,
Tendes pátrias, tendes tetos,
E tendes regras, e tratados, e filósofos, e sábios.
Eu tenho a minha Loucura!
Levanto-a, como um facho, a arder na noite escura,
E sinto espuma, e sangue, e cânticos nos lábios... .*

*Deus e o Diabo é que me guiam, mais ninguém.
Todos tiveram pai, todos tiveram mãe;
Mas eu, que nunca principio nem acabo,
Nasci do amor que há entre Deus e o Diabo.*

*Ah, que ninguém me dê piedosas intenções!
Ninguém me peça definições!
Ninguém me diga: “vem por aqui!”
A minha vida é um vendaval que se soltou.
É uma onda que se alevantou.
É um átomo a mais que se animou... .
Não sei para onde vou,
Não sei para onde vou
—Sei que não vou por aí!*

Até breve!

TRABALHOS DE PERFURAÇÃO AO LARGO DE MARROCOS 23 DE JULHO 2014 – 12H36

- POR MANUEL AGUIAR



Manuel Aguiar

Parti de Agadir de helicóptero, um voo de cerca de meia-hora, rumo à plataforma RALPH COFFMAN onde me juntei à equipa da GALP. Objectivo: registar em imagens as operações de prospecção nessas geografias.

Fotografei um dia inteiro e regresssei à cidade com centenas de imagens. Qual não é o meu espanto quando, ao aterrar em Agadir, fui interpelado por guardas de alfândega que me sujeitaram a mais de uma hora interrogatório sobre os porquês da minha viagem, exigindo ver em detalhe não só o equipamento como as imagens recolhidas na plataforma. Os restantes colegas que fizeram a viagem de regresso da plataforma ficaram todos convencidos que iria ser preso...

Acalmados os ânimos, foi-me permitido regressar ao hotel sem mais demoras. No dia seguinte saí de Marrocos sem mais problemas.

MÁQUINA Canon 1DX MkII - LENTE Canon FISHEYE 8/15 MM USM



BARROCO

- POR RODOLFO GARCIA

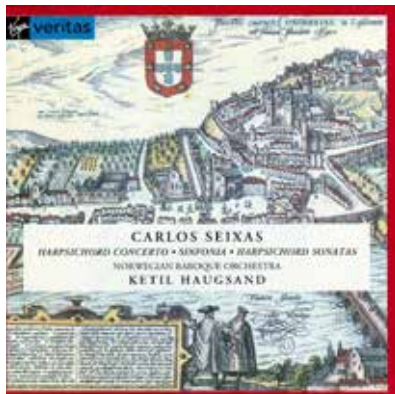


Rodolfo Garcia

Foi com muito gosto que aceitei o convite que aqui há dias o Rufino Ribeiro me endereçou para escrever um artigo sobre música. Sendo eu um melômano, fiquei muito entusiasmado, mas depressa me assaltaram as dúvidas: escrever sobre o quê? Em que tom? Enciclopédico? Não, para isso está aí a Wikipédia. Então,

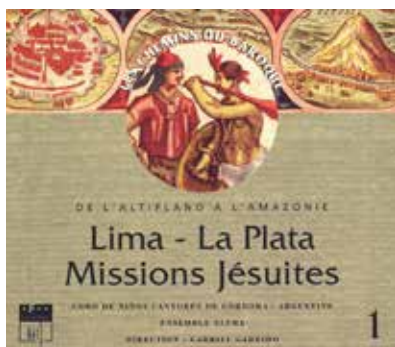
desbobinar uma série de obras e gravações, feito cabotino? Fiquei confuso. Até que me decidi a escrever sobre um período musical que me é muito caro – o barroco -, e a considerar as várias abordagens que ao longo do tempo se têm efetuado quanto à interpretação deste período musical e, como não podia deixar de ser, recomendar algumas gravações que deveriam ser levadas para uma ilha deserta.

É comumente aceite que o período barroco se estende por cerca de 150 anos, desde sensivelmente 1600 até 1750, culminando com o estilo galante ou rococó, e que imediatamente dá lugar ao classicismo, donde sobressaem Haydn, Mozart e Beethoven.

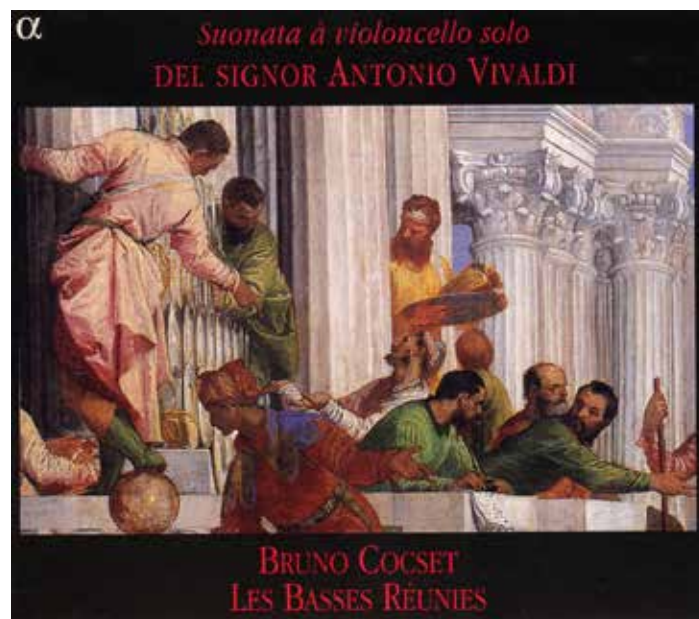


Aos olhos de hoje, os músicos mais famosos deste período são Bach, Vivaldi e Haendel, e como verificamos, temos aqui representadas a Europa Central, a Itália e a Grã-Bretanha (não obstante Haendel ser de origem alemã), mas Portugal também teve o seu quinhão – Carlos Seixas. Estou certo, que pelo menos na publicidade televisiva todos

nós já ouvimos os primeiros acordes do fantástico concerto para cravo (para quem não está “a ver”, recomendo a gravação de Ketil Haugsand, na editora Virgin Veritas/Erato). Mas indo um pouco mais além, deixemos nota de que a música barroca se estendeu também ao Novo Mundo (América do Sul), fruto do trabalho missionário dos jesuítas (destaco, em especial, o italiano Domenico Zipoli, nas reduções de Chiquitos Lima – La Plata, de que existe, na editora K617, uma soberba gravação da Missa San Ignacio, pelo Ensemble Elyma, com a direção de Gabriel Garrido, que antes disso trabalhou com Jordi Savall (ambos são produto da prestigiada Schola Cantorum Basilienses). E esta é uma das tais gravações a levar para uma ilha deserta.



Mas, vamos ao ponto que aqui nos trouxe – a interpretação da música barroca, em particular a que respeita às obras orquestrais (as vocais e operáticas, poderão ficar para outra altura). Não vamos questionar a qualidade e a integridade dos mais variados intérpretes ao longo do tempo, mas sim identificar a lógica interpretativa que os caracterizou em cada momento. Senão vejamos: com o classicismo e os movimentos musicais que lhe seguiram, a forma orquestral mais emblemática e de maior prestígio passou a ser a sinfonia (no barroco eram os concertos grossos ou de multi-instrumentos e os para instrumentos solistas). Com compositores como Berlioz, Debussy, Mahler, Strauss e Shostakovich, entre outros, as sinfonias e poemas sinfónicos passaram a ser interpretados por orquestras fenomenais na quantidade e variedade de instrumentos. E foi assim de certo modo que os nomes das orquestras e seus dirigentes passaram a ter tanta ou mais importância que os compositores que interpretavam. Esta moda, fez com que, por cerca de 200 anos, a quase totalidade



da música barroca tenha caído em esquecimento.

Muitos de nós talvez se recordem de há 50 anos ouvir as 4 estações de Vivaldi interpretadas pela Filarmónica de Berlim, sob a direção de Karajan, na editora Deutsche Grammophon (a capa era emblemática pois representava os 4 estágios da maçã – desde a flor até ao caroço). Embora esta não fosse propriamente a praia de Karajan (seria mais Richard Strauss, Wagner e Beethoven; enfim os clássicos e de preferência os alemães), o que estava a dar, como já referi, eram as grandes orquestras e seus maestros, pelo que iam a todas, não importava qual fosse o repertório. No caso em apreço, a melodia estava lá, o maestro e os solistas eram competentes, mas a orquestra pela sua dimensão e diapasão característico de 432/440 Hz, reproduzia uma música lenta e sem brilho.

Felizmente, a partir do final da década de 70 e até aos nossos

BARROCO

dias, alguns jovens músicos e maestros começaram a estudar e a investigar as partituras originais e a sua arte interpretativa (e a dar a conhecer ao público compositores e obras cuja existência se desconhecia e que estavam depositadas em bibliotecas, igrejas e afins). A título de exemplo, refiro Christopher Hogwood, Nikolaus Harnoncourt e Gustav Leonhardt.

Surgiu então a interpretação da chamada música antiga com o recurso a instrumentos originais ou cópias fidedignas, bem como à incorporação de instrumentos entretanto esquecidos como foi o caso das violas da gamba ou da teorba (espécie de alaúde com um braço mais longo, cuja languidez sonora produz efeitos tão brilhantes no acompanhamento de madrigais). E, mais importante de tudo, a composição dos elementos orquestrais – já não se tratava de uma grande orquestra, mas sim de um pequeno ensemble (dezena ou dezena e meia de executantes, quase sempre muito virtuosos, que não se dispersavam por outros repertórios), e que, por observância da prática à época, afinavam os naipes de cordas para um diapasão de 415 Hz, característico da sonoridade Barroca. Inclusive, passaram a interpretar em pé, auferindo desse modo de toda a liberdade de movimentos necessários a uma música tocada de uma forma esfusante.

Voltando às 4 estações (ou melhor dizendo, aos 4 primeiros concertos dos 12 que compõem a Opus 8, sob a efígie “Il cimento dell’ armonia e de’l inventione”, se efetuarmos uma análise em termos estéticos, poderemos considerar que as interpretações dos ensembles ingleses primam pela elegância e brilho de virtuosos solistas, aliados a um baixo contínuo de fino recorte (p. ex.º English Concert, com o violonista Simon Standage, sob a direção de Trevor Pinnock, selo Archiv); já no que diz respeito às interpretações italianas (as mais fantásticas), tudo o que atrás foi dito é expresso em ritmo inebriante e, na maior parte das vezes, damos por nós a ouvir coisas que não sabíamos serem possíveis existir em músicas que já conhecemos há décadas. Alguns bons exemplos são o Fabio Biondi, no selo Opus 111, o Giuliano Carmignola no selo Divox, o Enrico Onofri no selo Passacaille e o ensemble Il Giardino Armonico no selo Teldec. A título de curiosidade, refira-se que no início do 1.º andamento do 4.º concerto (o Inverno), o naipe de cordas do Il Giardino Armonico, reproduz uma sonoridade tão sibilante que se assemelha a um patinar sobre o gelo!

Ainda falando sobre Vivaldi, refiro que os concertos que mais aprecio são os 12 que constituem a Opus 3 (L’Estro Armonico), em particular o concerto n.º 6, RV 356, na interpretação do ensemble Europa Galante, sob a direção de Fabio Biondi (selo Virgin Veritas). As sonatas para violoncelo (sim, o Vivaldi não era só violino), ficam a cargo do Bruno Cocset e do ensemble Les Basses Reunies, no selo Alpha. Estes dois vão para a mala da ilha deserta.

Dando um pouco de espaço a Haendel, cujo maior repertório assenta nas óperas e oratórias (O Messias, por exemplo), em termos

orquestrais poderemos salientar os concertos grossos opus 3 e 6, os concertos para órgão opus 4 e 7, e as suites para a celebração de festividades – Música Aquática e Música para os reais fogos de artifício. De uma forma genérica os ensembles ingleses levam a palma. Gosto particularmente dos concertos para órgão interpretados por Paul Nicholson num instrumento em que tocou Haendel – selo Hyperion. Uma particularidade (bastante comum à época em que o instrumento solista tanto podia ser um violino como uma flauta de bisel, por exemplo) - o concerto n.º 6, opus 4, tanto pode ser interpretado com órgão como com harpa. E, a minha escolha recai sobre a harpa!



The last but not the least – Bach! Entre a imensidão da sua obra, de referir as suas mais de 200 cantatas. O duo Harnoncourt-Leonhardt levou 20 anos a gravá-las. São 60 CDs! Entre as obras orquestrais saliento as suites orquestrais BWV 1066-69, os concertos Brandeburgueses BWV 1046-1050 e os concertos para cravo BWV 1052-1065. Recomendação discográfica: Café Zimmermann – 6 CD Alpha.

O Rufino falou-me em escrever uma a duas páginas, e por isso acho que tenho de ficar por aqui!

Boas Audições!

P. S.: Embora fugindo ao contexto, não posso deixar a oportunidade de dizer que no topo da mala está o oratório “Maddalena ai piedi di Cristo”, de Antonio Caldara (1700), sob a direção de René Jacobs, com as magníficas interpretações da soprano Maria Cristina Kiehr, da contralto Bernarda Fink e do extraordinário contra-tenor Andreas Scholl – selo Harmonia Mundi.

O CALENDÁRIO... SEMPRE O CALENDÁRIO!

- POR JOSÉ MANUEL CLARO



José Manuel Claro

Com o S. Martinho passado, concedidos mais dois ou três dias para se acabarem os restos de jeropiga, ele já se fazia notar por todo o lado, as ruas do comércio enfeitadas tornando mais apelativa a visita, as plataformas sociais com renas na maioria dos separadores, nos sites das músicas surgiram os sinos e o saxofone como instrumentos predominantes, numa palavra, o Natal

correu ao nosso encontro.

Não havia como evitá-lo, chegou, alapardou-se no nosso dia a dia e começou de imediato a assediá-nos comercialmente, fazendo-nos criar o desejo de comprar, comprar e, de mais comprar.

É sempre assim, perante o desespero dos hoteleiros tentando vender os festejos de fim do ano e vendo que no curto espaço que medeia entre as comemorações desta quadra, restam-lhes pouco campo de manobra para o seu marketing.

Ultimamente, até já começaram a promover o Natal para as famílias, comemorado nos mesmos espaços onde alguns passaram as férias, lá nos seus hotéis, mas... não é a mesma coisa.

Não andarà muito longe o tempo, em que se enraizará na nossa sociedade, o deixar uma semana de férias para ser gozada entre a véspera de Natal e a chegada do Novo Ano.

Já fiz essa experiência, quando ainda não era muito usual na nossa sociedade e, confesso, a coisa não se coadunou como meu espírito tradicionalista e habituado às festas em família, apesar de ter uma parte dela comigo, igualmente por lá hospedada.

O que mais me impressionou foi a postura daqueles que trabalhavam para nos servir, e nem as esfarrapadas justificações do gestor do hotel,

de que esses seus colaboradores eram oriundos de países com outra cultura, e mais isto e mais aquilo, me demoveram a tristeza que se apoderou do meu espírito.

Bastou-me aquela vez, fiquei como que vacinado.

Cá por casa, também vou cumprindo ciclos: o enfeitar do hall e uma ou outra sala, montar a árvore de Natal e, principalmente, cuidar da música ambiente que considero a maior arma sensibilizadora para as diferentes fases da época que atravessamos.

Tenho horas de música natalícia gravada, que sai do ar logo no dia vinte e seis, dando lugar àquelas, igualmente tradicionais na receção ao novo ano.

Saltam para o palco os Abba, alguns artistas brasileiros e as grandes orquestras interpretando as bandas sonoras dos filmes mais famosos.

A bem ver, de todo este período a que me referi, será de considerar fulcral, a passagem do 24 para o 25 e do dia 31 para o primeiro dia do novo ano.

Sim, igualmente não me esqueci do dia de Reis, muito comemorado pelos nossos vizinhos espanhóis e pelos migrantes de leste que por cá vão permanecendo.

É evidente que estas vivências, não serão de tão fácil e ligeira comemoração, tal como da forma que aqui as enumerei, arrastando consigo imensas recordações da vida de cada um e, curiosamente, é nessas reuniões de família com alguns amigos, à volta da mesa, em que se vai mordendo sempre mais qualquer coisinha para ajudar a passar o tempo, que lá virão, a talhe de foice, as ditas recordações, dos tempos em que «éramos pequeninos como eles», balbuciei, meio comovido e apontando para os meus netos que brincavam no chão da sala.

Umaz felizes festas, para todos os meus amigos.

CURIOSIDADES

O MEU LIVRO

- POR HELENA DUARTE



Helena Duarte

Caros colegas e amigos.

Volta e meia publico aqui alguma curiosidade e hoje trago mais uma, mas desta vez trata-se de uma novidade diferente, muito pessoal... venho dar-vos notícia de que escrevi um livro e ele acabou de ser editado!

Trata-se de um acontecimento na minha vida, passado há uns anos, que decidi transpor ao papel e os meus escritos tiveram o interesse de uma editora.

Segundo o poeta cubano José Martí, "Plantar uma árvore, ter um filho e escrever um livro; três coisas que toda a pessoa deve fazer durante a vida."

Só me faltava o livro, mas é com muito prazer que vos ponho ao corrente que a Editora Ases da Literatura tem a minha crónica pronta para ser lida.

História da compra de uma casa é o nome que dei à minha aventura que já está disponível para conhecimento de todos. Basta escreverem esse nome no Google para lhe poderem aceder.

E agora já me sinto mais completa!

OS CHAPÉUS DE CHUVA DE CHERBURGO

- POR ANTÓNIO VASCONCELOS DIAS



António V. Dias

Por vezes acontecem-nos filmes que quebram a nossa resistência para se instalarem na galeria dourada das obras levamos para a vida. Quer o devamos ou não à circunstância de termos vivenciado a obra num momento particular da nossa vida, ela – a obra – fica gravada em nós como uma experiência da infância.

Não gosto de musicais, sobretudo se forem cantados do início ao fim: são para mim ridículos, irritantes e aborrecidos. Isto nada tem a ver com preconceito, mas com o contrário, o “saber de experiência feito” pois, à conta de ver tantos, fui formando uma opinião e conhecendo os meus gostos. Quanto aos outros musicais – aqueles que não necessitam de transformar numa melodia o aviso de que o personagem vai à cozinha fazer um café, para depois dar um beijo no ou na apaixonado(a), seguindo o relato cantado da sugestão para um passeio de carro – a história é outra, e *Música no Coração* (por exemplo) é um dos filmes da minha vida.

Chapés de Chuva de Cherburgo é uma exceção.



A história é do mais cliché que podemos apanhar – Em Cherburgo, uma menina, filha da dona de uma loja de chapéus de chuva, tem um pretendente pobre que parte para a guerra e na sua ausência, a mãe tenta juntá-la com um pretendente rico que, entretanto, visita a loja. O primeiro regressa da guerra e...

Jacques Demy venceu a Palma de Ouro em Cannes em 1964 com esta obra cantada do início ao fim. Para “aguentar” um filme destes, a música não poderia ser deixada ao acaso e Michel Legrand tem com esta obra, provavelmente, a sua primeira grande marca no cinema. Catherine Deneuve, no papel de Geneviève, tem um dos primeiros grandes papéis da carreira e todos os movimentos, trabalho de câmara (a partida do comboio da estação de Cherburgo), cenários multicolores e ambiente demonstram o enorme mérito deste grande realizador, precocemente vitimado pela Sida aos cinquenta e nove anos.



Contudo, não estaria hoje a escrever estas linhas se não tivesse visto o filme no momento certo, entre 2011 e 2012, e se aquele final não me tivesse atingido da forma que o fez. Saquei o filme por conselho do Vítor, um amigo que achou que a história (e o seu desfecho) trariam algo à minha vida daquele momento. Mais tarde, voltei a vê-lo numa sessão de cinema ao ar livre na Casa da Achada, Mouraria. O mesmo estremeimento, *estarcimento*, e a certeza de que a minha paixão pelo cinema é mesmo algo que não herdei de ninguém mas fui construindo ao longo da vida.

Tantas são as vezes que um fecho mal apertado pode estragar um livro ou um filme. Noutras ocasiões salva-o. Neste caso consegue elevar-nos (ainda mais), transformando um simples musical melodramático em algo muito mais sério. É a Arte a alertar-nos de que o valor do que nos acontece depende da atenção que dedicamos e do momento por que passamos. Ainda bem que vi *Os Chapés de Chuva de Cherburgo* naquela altura da minha vida pois não é fácil guardar obras tão profundamente após passar a fronteira da maioridade.



(Artigo publicado pela primeira vez no site Repórter Sombra)

VIAGENS (4)

- POR JOSÉ ROQUE



José Roque

Depois de passearmos longamente pelo estado da Baviera, proponho-vos uma mudança radical: mudança de continente, de clima, de cultura, de estágio de desenvolvimento também.

Falo-vos do Senegal, um país tropical, da África ocidental subsaariana, que, recentemente, entrou nos roteiros

turísticos portugueses, com ligações aéreas aos aeroportos de Dakar e Blaise Diagne

Trata-se de um país que faz fronteira com a Guiné-Bissau e que não nos é estranho, porque a nossa presença naqueles territórios vem já do séc. XV, com vestígios no edificado e na língua, que perduram até hoje e mesmo o anterior presidente Leopold Senghor, ele próprio poeta de renome, se assumiu admirador da cultura portuguesa.



BAOBÁ - A ÁRVORE NACIONAL

Desde logo convém notar que a viagem para aquelas paragens aconselha fortemente a ida prévia à consulta do viajante, no SNS, já que existem riscos sanitários e poderá ser aconselhável tomar alguma vacina ou reforçar as que já temos por via do nosso Plano



FADIOUTH - ILHA DAS CONCHAS

Nacional de Vacinação. A minha experiência é muito positiva, fiz um contacto inicial com a unidade local de saúde por e-mail e recebi, em 5-10 min., um contacto telefónico e marcação da consulta presencial. Esta decorreu sem atrasos nem custos, em termos simpáticos, muito informativos e reputo-a de extremamente útil para a viagem.

É bastante importante usar repelente de mosquitos, no corpo e na roupa, bem como fazer medicação de prevenção da malária.

O alojamento foi numa unidade hoteleira europeia. Aconselho esta opção em detrimento dos hotéis locais, não apenas por razões de conforto, mas sobretudo por segurança alimentar.

Não me parece que o país tenha muito para oferecer ao turista, mas o que tem é honesto e vale a pena.

Começo pelas praias, de areia branca e cuidadosamente limpas (na área de reserva do hotel). Não é o mar transparente do Caribe, é o oceano Atlântico, com ondas agradáveis e temperatura nos 26° ou mais.

Nas visitas é preciso um espírito aberto, porque o estado de desenvolvimento económico do país é ainda baixo, veremos assim ruas de terra batida na estação seca ou de lama na estação das



ANTÍLOPE



AVESTRUZ



ZEBRAS

VIAGENS (4)

chuvas, casas sem reboco nem telha, barracas de chapa ou madeira, comércios aos milhares, mas nos quais talvez hesitássemos em entrar.

Uma atracção é sem dúvida a vida selvagem. Existe uma reserva de grande dimensão no leste do país, na província de Tambacounda, muito distante, pelo que optei pelo safari fotográfico na reserva de Bandia, perto de Mallicounda.



FAMÍLIA DE GIRAFAS

É um passeio de meio-dia através da savana que, por ser final da estação das chuvas, se encontrava muito verde, densa e viçosa. Encontram-se aqui aves, grandes herbívoros e primatas, mas não carnívoros, pelo que se vai em veículo aberto. Só posso dizer que é um espectáculo fascinante, que tem o ponto alto na procura dos rinocerontes.

Visita-se a pequena cidade costeira de Joal, cujo nome deriva do português João Alves, e a chamada Ilha das Conchas, Fadiouth, onde a abundância de ameijoas é tal que as casas são construídas com os muitos milhões de conchas que por ali há. Pobreza enorme.

População simpática e agradável, cerca de 90% muçulmana e o restante católicos e animistas, mas há grande tolerância religiosa, que muito orgulha o país e não me recordo de ver mulheres veladas



RINOCERONTE NA SAVANA

(Mallicounda é um símbolo nacional, porque ali a totalidade da população se comprometeu pela primeira vez a banir definitivamente a prática da excisão feminina).

Fala-se wolof e francês, encontrando-se também falantes de português, emigrantes guineenses e cabo-verdianos recrutados para o turismo. A saudação habitual é “*Nanga def?*” (“Estás bem?”), a que se responde “*Mangi fi!*” (“Tudo bem”).

O artesanato é muito pobre, não acho que seja um destino para compras e desaconselho a condução de automóveis. Existem óbvias patologias socioeconómicas: o desemprego é elevado e, por falta de alternativas, uma grande parte da população concentra-se em Dakar, criando uma macrocefalia da capital.



UM CALAU



MACACO



O DESCANSO DOS BÚFALOS



ORIX



Isabel Madaleno

BARQUEIRO ILUMINADO

Vais sozinho barqueiro
dentro de ti
levas o mundo inteiro
segues num rio alvoroçado
desnortado
mas tu não
tu iluminas as águas turvas
das cinzas da guerra

Ao sofreres as dores dos outros
tudo em ti se acende barqueiro da paz
em cada margem que tocas
em cada alma que vislumbras
em cada fronteira que avistas

Levas nos olhos a chama da paz
não tens pão, não tens armas
não tens medo, não tens nada
levas o tesouro antigo da tua infância
que há muito deixou de existir
dádiva secreta
que queres distribuir
a quem chora e com fé
implora



Jorge Alves

NATAL / INACABADO

- I**
Cantou-se a Natividade
Tocou-se o sino,
Alegrou-se o céu e a terra
Quando nasceu o Menino.
- II**
Com as sementes de Natal,
Fez-se uma imensa sementeira,
P'ra que a Fraternidade,
Nascesse na terra inteira.
- III**
Cedo, secaram as bagas de azevinho,
E o peito da mulher ...Que...
Amamentou a Esperança...

Porque não secaram ainda,
As lágrimas dos Deserdados,
Doentes, Velhos e Crianças!

LIBERTA A PALAVRA

- I**
Porque sofrem os poetas,
Se todas as palavras já foram escritas,
Umas, para endeusar,
Outras, malditas.
- II**
Debaixo do mesmo céu,
E do mesmo sol criador
Uns, sempre enaltecidos,
Outros, escarnecidos em dor...
- III**
Mas a poesia!... A Poesia,
Nunca terá um dono,
Mas, hoje, pode ser minha...

- Amanhã, poderá ser tua,
Ou, de quem LIBERTA A PALAVRA
E nela se ...Aventura.



CARTOONS

“OS PESSOAS”

- POR LUIS MARQUES



Luis Marques



NOVOS ASSOCIADOS

A ARGE DÁ AS BOAS VINDAS A TODOS OS NOVOS ASSOCIADOS

EFETIVOS

NOME	Nº Assoc.
Belmira Gomes Mendes Soares	3259
Dionisio Santos Pereira	3260
José Maria Ribeiro dos Santos	3261
António de Almeida Ferreira Ladeira	3262
António da Rocha Neves	3263
Carlos Alberto Seirós Madureira e Castro	A-0155
Alberto Machado	A-0156

FALECIMENTOS

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

SÓCIO	NOME	LOCAL	DATA
0025	José Conceição Oliveira Caleiro	VALONGO	09/09/2023
1014	Francisco Maria Lopes Silva	V. NOVA DE GAIA	02/10/2023
1077	Fernando Ribeiro Fernandes	SANTIAGO DO CACÉM	02/11/2023
0050	Fernando Bernardes	LAVRADIO	03/10/2023
0185	Maria Otelia Vieira Valventos	QUELUZ	16/11/2023
0187	Maria Manuela Pereira Gueifão	S. JOÃO DAS LAMPAS	13/10/2023
0239	António Paes Piçarra	ODIVELAS	02/12/2023
0304	António Marques Gomes	COIMBRA	29/09/2023
0386	António Francisco Henriques	MATOSINHOS	25/10/2023
0446	António José Pereira Dias	PERAFITA	09/09/2023
0783	Izalindo Manuel David Mira	MOITA	13/09/2023
0840	José Oliveira Freitas Silva	MATOSINHOS	19/09/2023
0995	Manuel Baltazar Tejo Malhão	LINDA A VELHA	25/10/2023
1093	Maria José Martins Resende Vieira	SENHORA DA HORA	21/10/2023
1347	Orbello João da Costa Linhares	PRAIA DA VITÓRIA	22/08/2023
1638	Fernando do Rosário Gil de Almeida	LISBOA	15/11/2023
2067	Vítor Manuel Figueiredo Jorge	AMADORA	18/11/2023
2568	Joaquim Vieira Cotas	OEIRAS	24/10/2023



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

CALENDÁRIO ARGE

2024

27 Março	Assembleia Geral Ordinária para aprovação do Relatório e Contas do exercício do ano anterior
Abril	Fórum para debate alargado e discussão de ideias sobre a sustentabilidade e futuro da nossa Associação
25 Maio	Almoço Anual comemorativo do aniversário da ARGE
27 Novembro	Assembleia Geral Ordinária para aprovação do Orçamento e Plano de Actividades para o ano seguinte
Dezembro	Almoço Anual de Natal promovido pelas Delegações do Norte, Centro e Sul

SOLIDARIEDADE

SEMPRE DISPONÍVEIS PARA AJUDAR

Cumprindo o assumido anteriormente, sempre que for viável, continuaremos a fazer um ponto de situação relativamente aos processos tratados pela ARGE, na sequência de pedidos de ajuda que foram presentes:

PROCESSOS DE SOLIDARIEDADE

TIPO DE PEDIDO	PROCESSOS					
	EM ANÁLISE		ENCERRADOS		TOTAL	
	2023	ANOS ANTERIORES	2023	ANOS ANTERIORES	2023	ANOS ANTERIORES
Apoio Financeiro			4	2	4	2
Equipamentos	1		10	3	11	3
Apoio Domiciliário	1		2		3	0
Entradas Lares	3		3	1	6	1
Outros				1	0	1
TOTAL GERAL	5	0	19	7	24	7

Esta Direcção, como é sabido, elegeu como seu compromisso de honra estar sempre disponível para analisar todas os casos/situações que lhe sejam submetidos com o objectivo de prestar ajuda quem dela precisar.

Saliente-se que todos os processos de anos anteriores a 2023 foram devidamente encerrados.

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

Direcção e Coordenação Áreas de Solidariedade
Anibal Gonçalves – Tlm 962 461487

Delegação Centro, Área de Solidariedade
Ventura Domingos – Tlm 963 905 759

Delegação Norte, Área de Solidariedade
Albano Magalhães – Tlm 962 461 491

Delegação Sul, Área de Solidariedade
Luis Cravela – Tlm 963 905 762

FIDELIDADE

SEGUROS DESDE 1808

FIDELIDADE PETS | SEGURO DE SAÚDE ANIMAL

FAMILIARIDADE

PARA OS PROTEGER



- ✓ CHECK-UP SEM CUSTOS ADICIONAIS*
- ♥ SEM IDADE LIMITE DE PERMANÊNCIA**
- 🗨️ CONSULTAS POR VIDEOCHAMADA COM MÉDICOS VETERINÁRIOS
- ⊕ ESTERILIZAÇÃO E VACINAS (COBERTURAS OPCIONAIS)

SAIBA MAIS

217 94 87 01***

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

FIDELIDADE A TODAS AS IDADES

POUPANÇA · SAÚDE · PATRIMÓNIO · ASSISTÊNCIA



*Consulta de observação e exames nas condições em vigor. ** Se subscrito até aos 8 anos (planos de saúde).

***Custo chamada rede fixa nacional.

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

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 - 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