

Boletim

INFORMATIVO DA

arge

Nº 51 – Abril 2024 - Distribuição gratuita



PRIMAVERAS

“ENVELHECER NÃO É PARA COBARDES”

in filme “Wall Street” (1987), que passou por cá com o título de “O Dinheiro nunca dorme

“Se quiseres prever o futuro, estuda o passado”

Confúcio

“Você não pode mudar o vento, mas pode ajustar as velas do barco para chegar onde quer”

Cora L. V. Hatch



Rufino Ribeiro

Uma das minhas irritações de estimação manifesta-se logo quando alguém vêm com aquela argumentação bacoca - normalmente com a convicção das verdades absolutas - que as pessoas

com a idade passam a ser conservadoras, imobilistas, avessas e receosas de alterações ou mudanças, reacionários e mais uns quantos outros epítetos que tais. Tretas... que são facilmente desmistificadas quando pensamos que a idade média dos laureados do Prémio Nobel é superior a 64 anos. E que os gestores das 20 maiores empresas mundiais têm uma média de 62 anos de idade. Podem dizer que o Prémio Nobel é um prémio de carreira, mas... alguém se lembra de algum dos premiados, especialmente os cientistas, terem deixado de trabalhar depois de o receber?

Exemplar é ainda o criador do Telemóvel que, com 95 anos, deu recentemente uma entrevista onde disse que a sua invenção ainda não está concluída porque, para ser usado precisa de uma postura e posição corporal incómoda e não natural - como seja a de andarmos de braço no ar para segurar o aparelho junto à orelha - e, por tal, carece de evolução que passará, possivelmente, por uma implantação dum qualquer “chip” ou algo semelhante no corpo humano!

E, já agora, também posso deixar aqui o testemunho da minha geração - gente nascida uns anos depois da II Guerra Mundial e na década de 50 do século passado.

Julgo que nunca terá havida uma geração que tenha contribuído tanto para a evolução e para mudar o mundo de uma forma tão drástica e disruptiva (como agora se diz...) como nenhuma outra antes o havia feito.

Vivemos na segunda metade do século XX e ficámos mais sábios na década de 2000's. Vivemos 7 décadas diferentes. 2 séculos diferentes. 2 milénios diferentes. E vimos, tanto, tanto... e testemunhámos, provavelmente, muito mais que quaisquer outras gerações em todas as dimensões da vida

Passamos pelo telefone fixo, telex, fax, telemóvel e agora até conversamos ao vivo por vídeo de e em qualquer sítio do mundo. Escutámos discos vinil, Walkman's, CD's e hoje ouvimos músicas no telemóvel ou on-line.

Passámos por cartas manuscritas, faxes, sms, mails e agora conversamos, discutimos, insultamos, refilamos e amamos em redes sociais com gente de todo o mundo.

Vamos ao cinema e hoje podemos assistir a filmes em streaming em qualquer sítio que se queira...

Possuímos aparelhos de televisão de preto e branco onde vimos as primeiras telenovelas até chegar às TV a cores e depois às HD's, full HD até às QLED 8K. Tivemos telefonias que levavam tempo “aquecer” até às TSF's e a pequenos

rádios portáteis a pilhas. Ouvimos radionovelas e conseguimos ouvir notícias no carro enquanto conduzimos.

Vimos nascer os primeiros computadores, PS's, Personal Computers, Laptops que levamos connosco para todo o lado, cartões perfurados, disquetes, DVD's, CD's, pequenos Cartões de Memória, Discos com uma capacidade brutal de armazenar dados e hoje temos Gigas e Gigas em “coisas” verdadeiramente minúsculos que, por vezes, nem o olho humano consegue ver.

Vimos e curámos a paralisia infantil, a meningite, a tuberculose, alguns tipos de cancro e tumores, a Sida, as várias “H's” e “N's” desta vida e muitas outras doenças que tais e, no fim, apanhámos todos o Covid e safámo-nos.

Transplantamos órgãos humanos, fazemos cirurgias complicadíssimas através de pequenos orifícios, clonamos células e até “produzimos” criancinhas em tubos de ensaio.

Havia fogões a lenha e depois a gás até chegarem as placas de indução. Tínhamos painéis, tachos, painéis de pressão e hoje temos varinhas mágicas, robot's de cozinha, Bimby's e Airfryer's.

Enviámos uma data de maquinas, umas com uns fins mais ou menos manhosos que outras, para o Espaço em foguetões fantásticos e até vimos um homem a caminhar na Lua.

Nunca esquecendo, entretanto, que durante estes anos, inventámos e criámos as armas mais destruidoras de sempre, capazes até de eliminar toda a humanidade o que será, eventualmente o preço a pagar pela evolução ou o reverso da condição humana... E muito, muito mais que aqui não foi dito e seria impossível de enumerar por falta ou incapacidade minha e da minha memória e porque uma revista inteira nunca seria suficiente... E acham que todas estas alterações, invenções e evoluções são fruto apenas de miúdos ou gente nova? Alguns serão, claro... mas outras levarão muitos anos a realizar-se.

É verdade. Passámos por muitas coisas. Tivemos infâncias analógicas e idades adultas digitais e a realidade é que fomos/somos uma Geração que sempre soube e conseguiu adaptar-se a todas as mudanças... e continua a adaptar-se!

Por isso termino com o que o Chico Buarque (79 anos de idade), provavelmente o maior compositor musical da língua portuguesa, costuma dizer: “As pessoas têm medo da mudança? Eu tenho medo é que as coisas nunca mudem!”

E nunca esqueçam: “não deixem o velho entrar”

Sempre junto e unidos, mantenham-se sãos.

CELEBRAÇÃO DA PRIMAVERA



Eduardo Guedes de Oliveira

Nesta edição do nosso Boletim celebramos a Primavera! Uma estação do ano que agrada a uma larga maioria de pessoas, com os seus dias mais compridos e o regresso das temperaturas amenas e dias de clima mais agradável. Estou certo que este será o caso de muitos dos nossos leitores habituais.

Celebramos, também, as 42 primaveras da ARGE e a propósito destas celebrações divulgamos, com mais detalhe, o programa do nosso almoço anual que, este ano, irá ter lugar a 25 de Maio, pelas 13h00, na Quinta da Luz (Restaurante Teimoso), na Lourinhã. Ainda sobre a mesma temática da Primavera, temos de destacar o

habitual artigo sobre Saúde da Dr^a Teresa Costa, onde se fala sobre as alergias e o que fazer para evitar este flagelo primaveril que afeta tantos de nós. Na secção Gramofone, um artigo de Rodolfo Garcia sobre a peça “Sagração da Primavera” uma obra para bailado que foi composta por Igor Stravinsky. Ou seja, a Primavera em todo o seu esplendor.

Finalmente gostaria de dar as boas-vindas ao nosso novo correspondente, Mário Rocha que assina pela primeira vez um artigo no Boletim da ARGE.

Desejo a todos os nossos leitores uma excelente Primavera!

Boa leitura!

VIDA ARGE

ASSEMBLEIA GERAL – 27 DE MARÇO DE 2024

Em cumprimento dos Estatutos da nossa Associação, no passado dia 27 de Março de 2024, 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 2023 e o respectivo Parecer do Conselho Fiscal;
2. Mandatar a Direcção para encontrar novas instalações para a Sede da Associação, por arrendamento ou por compra de imóvel, com decisão final a submeter a futura Assembleia Geral, conforme decorre do nº 2 do Artigo 2º dos Estatutos;
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 assuntos indicados no ponto 1 da Ordem de Trabalhos, os mesmos foram devidamente apresentados e discutidos, tendo sido todos aprovados por unanimidade.

No ponto 2, o Presidente da Direcção explicou a razão do pedido do mandato em causa que visa, basicamente, tentar procurar uma alternativa para a Sede da ARGE uma vez que a renda das actuais instalações representem um custo muito elevado para a Associação. Este ponto também foi aprovado por unanimidade.

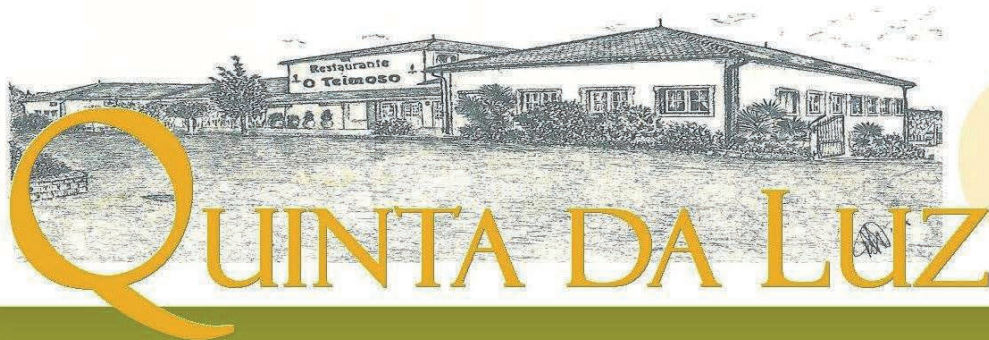
Nada mais havendo a tratar, a Assembleia Geral Ordinária da ARGE foi encerrada, pelo Presidente da Mesa, pelas 16,30 horas.



ALMOÇO ANUAL DA ARGE

QUINTA DA LUZ - RESTAURANTE "O TEIMOSO"

DIA 25 DE MAIO DE 2024 | SÁBADO



E.N. 8 - 2
Casal do Forno
2530-336 Lourinhã
Telm.: 918794981
Fax: 261 419 577

MENU

Aperitivos na Rua:

Mini Rissóis | Rolinhos de Carne
Croquetes de Carne | Pastéis de Bacalhau
Noguetes de Frango | Muslitos do Mar
Pizzas | Pataniscas de Bacalhau
Merendeiras c/Chouriço e Torresmos
Martini | Moscatel
Branco Leve | Tinto da Casa
Cerveja | Refrigerantes
Água Mineral

REFEIÇÃO

SOPA:

- Sopa de Peixe | Sopa de Legumes

PRATO DE PEIXE:

- Bacalhau à Teimoso

PRATO DE CARNE:

- Lombo de Porco c/ Farinheira

Mesa de Doces e Frutas

BEBIDAS

Vinho Tinto | Branco Leve
Minis | Sangria
Refrigerantes | Água Mineral
Cafés

DIGESTIVOS:

Licor de Whisky
Whisky Novo
Bagaceira S. Domingos
Amêndoa Amarga
Vinho do Porto / Brandy

Observações: Os digestivos serão servidos à Mesa à hora do café.

ANIMAÇÃO TODA A TARDE

PREÇO POR PESSOA: 30€

CRIANÇAS (DOS 4 AOS 15 ANOS): 10€

INSCRIÇÕES ATÉ AO DIA 17 DE MAIO DE 2024

ALMOÇO ANUAL DA ARGE



AS INSCRIÇÕES DEVEM SER FEITAS PARA:

DELEGAÇÃO NORTE

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

DELEGAÇÃO SUL

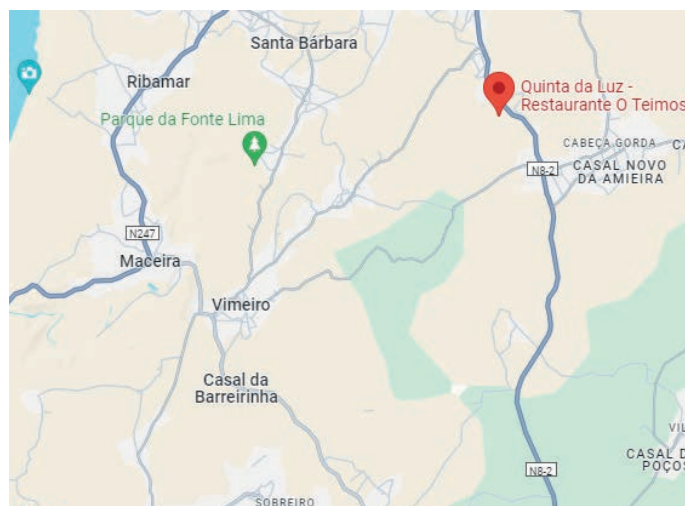
José Manuel Claro	919 093 196
Maria José Estevens Rocha	964 087 225
José Francisco Colaço Cachola	269 752 816
Luís Cravela	918 676 911

DELEGAÇÃO CENTRO

Aníbal Gonçalves	969 006 947
João Melo	962 462 720
José Manuel Paiva	965 774 888
Ventura Domingos	962 311 894
José Gaudêncio	926 479 108

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

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



COMO CHEGAR À QUINTA DA LUZ (RESTAURANTE “O TEIMOSO”):

Saída 9 da Autoestrada A8;
Depois da Praça das Portagens (Ramalhal),
virar à esquerda para a Estrada N8-2,
direcção Lourinhã /Vimeiro
Seguir pela N8-2 cerca de 9,2 Km até ao Restaurante

LOCAIS E HORAS DE CONCENTRAÇÃO

NORTE - Leça da Palmeira, junto à Junta de Freguesia/ Igreja - às 08:00 horas

CENTRO - Lisboa: Bobadela, Bairro da Petrogal, Parque Desportivo junto ao Campo de futebol - às 10:00 horas

CENTRO - Lisboa: Sete Rios, frente ao Jardim Zoológico - às 10:00 horas

SUL - Vila Nova de Santo André, Bairro do Horizonte, junto ao Pavilhão Desportivo da Galp - às 09:00 horas

NESTA PRIMAVERA VAMOS FALAR DE ALERGIAS

- POR MARIA TERESA COSTA



Dra. Maria Teresa Costa

As alergias são uma resposta do sistema imunológico (defesa do organismo) a substâncias estranhas, chamadas alérgenos.

Os alérgenos podem ser classificados de acordo com a forma como entram em contacto com o corpo – via respiratória, via oral ou de contacto com a pele, provocando diversos

sintomas:

1. Alérgenos inalados: Estes são os alérgenos que são inalados através do ar e entram em contacto com as membranas mucosas do nariz, dos pulmões e dos olhos. Exemplos comuns incluem pólen de árvores, gramíneas, ervas daninhas, ácaros do pó, pelos de animais e esporos de mofo. Quando esses alérgenos entram em contacto com uma pessoa sensível, podem desencadear sintomas



alérgicos respiratórios, como espirros, rinite, comichão nos olhos e garganta, e mais grave falta de ar, piorando os sintomas nas pessoas com asma ou bronquite crónica.

2. Alérgenos alimentares: Estes são os alérgenos encontrados em alimentos e que desencadeiam reações alérgicas quando ingeridos. Exemplos comuns incluem leite de vaca, amendoim, nozes, trigo, soja, peixes e crustáceos, frutos como pêssigo, ameixa e alperche. As reações podem variar de leves, como a urticária a graves, como anafilaxia.



3. Alérgenos cutâneos: Estes são alérgenos que entram em contacto direto com a pele e desencadeiam reações alérgicas na forma de dermatite de contato. Exemplos: metais (como níquel), látex das luvas, produtos químicos e algumas plantas. Os sintomas podem ser: prurido, edema e erupções cutâneas.

Cada tipo de alérgeno pode desencadear uma resposta alérgica específica, e a gravidade dos sintomas pode variar de pessoa para pessoa.



Na primavera, os alérgenos mais comuns são o pólen de árvores, gramíneas e plantas, por exemplo como a oliveira, que podem desencadear sintomas como espirros, rinite, comichão nos olhos e garganta.,

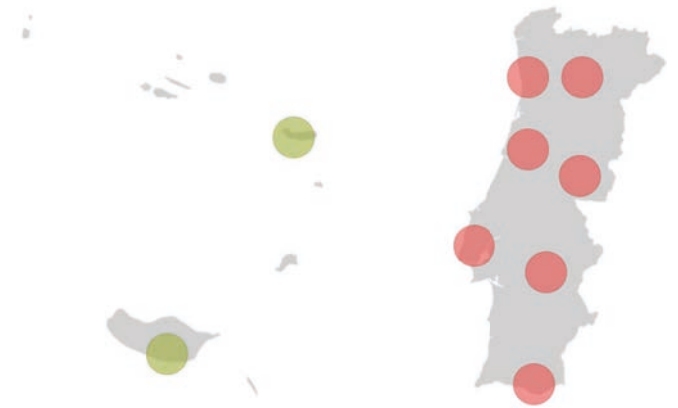
REDE
PORTUGUESA DE
AEROBIOLOGIA

Um serviço da:
SPAIC
SISTEMA PORTUGUESO DE
AEROLÓGIA E AEROPOLÍGRAFIA
para a comunidade

Boletim Polínico



Concentração Polínica por Região



Para lidar com alergias na primavera, aqui estão algumas notas:

1. Veja os níveis de pólen (Boletim Polínico www.spaic.pt) . Evite sair durante os picos de pólen, se possível, ou use máscara e óculos de sol.

PREVISÃO POLÍNICA

Fique a par do nível de pólen estimado para esta semana

Em Lisboa (**região de Lisboa e Setúbal**), a concentração de pólen na atmosfera encontra-se num nível **elevado**, com predomínio dos grãos de pólen das árvores **pinheiro, carvalhos, sobreiro e azinheira** e das ervas **gramíneas, azeda, tanchagem, urtiga e urticáceas (inclui a parietária)**.

2. Limpeza regular: Aspire regularmente sua casa para remover o pólen e outros alérgenos. Isso inclui aspirar tapetes, cortinas e móveis estofados. Lavagem frequente das mãos. Quando viajar de carro, mantenha a janela fechada.

3. Uso de medicamentos: Anti-histamínicos, descongestionantes e corticosteroides nasais podem ajudar a aliviar os sintomas das alergias. Consulte o seu médico.

Lidar com alergias pode ser desafiador, mas seguindo essas estratégias, é possível minimizar os sintomas e desfrutar da Primavera com mais conforto.



SEGURO DE SAÚDE GALP - MULTICARE



As doenças cardiovasculares causadas por placas de gorduras nas artérias (aterosclerose), são a principal causa de morte no mundo. A primeira é a “trombose das artérias do coração” (Enfarte Agudo do Miocárdio) e a segunda é a “trombose das artérias cerebrais” (Acidente Vascular Cerebral).

O que é Risco Cardiovascular?

É uma avaliação baseada em fatores que aumentam a probabilidade de existir uma alteração nas nossas artérias. Estas ficam mais estreitas, passando menos sangue para os órgãos que elas nutrem, como o cérebro, o coração, as pernas e os rins.

Quais são estes fatores?

• Fatores de Risco Modificáveis (podem ser tratados ou prevenidos):

- Tensões Altas
- Colesterol alto
- Tabagismo
- Diabetes
- Excesso de peso
- Pouca atividade física
- Apneia do Sono
- Consumo elevado de álcool
- Stress

• Fatores de Risco não modificáveis (nascem connosco):

- Idade
- Sexo
- Familiares com doença cardiovascular em idades jovens.

Como posso diminuir o meu risco?

Adote um estilo de vida saudável: não fume, realize uma alimentação saudável e equilibrada (dieta mediterrânea, reduza o sal, gorduras saturadas e o álcool e escolha um padrão alimentar à base de vegetais, peixe, fibra, cereais, fruta, leguminosas e frutos secos) e realize atividade física/exercício (mínimo de 150 a 300 minutos por semana). Deste modo, também está a reduzir o risco de ter Diabetes, Hipertensão Arterial e Obesidade.

Se já tiver algum fator de risco, agende uma consulta médica, uma vez que essas condições poderão necessitar de ajuda de medicação.

Devo consultar o médico? Mesmo sendo saudável?

Sim! A maioria dos fatores de risco cardiovasculares podem ser modificados, pelo que é vantajoso detetá-los inicialmente.

Várias doenças crónicas aumentam o risco cardiovascular. Nestes casos, o seu médico fará uma gestão de risco personalizada.

Ligue 112 ou recorra à urgência se tiver:

- Dor no Peito
- Dor abdominal, que se pode estender para os braços, costas e maxilar
- Falta de Ar ou cansaço de início súbito
- Enjoos ou vômitos associados
- Suores associados
- Coração a bater rápido

Se tem andado a sentir-se mais cansado, com as pernas mais inchadas, acorda durante a noite com falta de ar ou para urinar, dorme cada vez com mais almofadas ou tem desmaios, marque uma consulta médica, para averiguar se esses sintomas têm causa cardíaca.

A Medicina Online do seu seguro de saúde Multicare

Através do serviço de Medicina Online, do seu seguro de saúde Multicare, tem a possibilidade de realizar uma teleconsulta ou videoconsulta de Medicina Geral e Familiar e caso seja necessário poderá ser encaminhado para uma teleconsulta de Cardiologia, onde poderá abordar todas as suas questões. O médico Cardiologista da Medicina Online poderá dar-lhe apoio no controlo destes e outros fatores de risco e em situações de sintomatologia como cansaço, palpitações ou dor torácica e, em caso de indicação clínica, será feito o encaminhamento para uma consulta presencial.

Tome nota:

A prevenção do risco cardiovascular é uma das grandes apostas da medicina atual, pelo que o aconselhamos a informar-se com um profissional de saúde para adotar um estilo de vida saudável, que é a melhor forma de prevenir estas doenças.

Por outro lado, mesmo que já tenha doença cardíaca, é possível prevenir que tenha mais complicações da mesma. Mesmo nestes casos, há benefício em atuar sobre os seus fatores de risco e aumentar a sua qualidade de vida.

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 nº1011.

Apoio ao Cliente: Dias úteis das 9h às 20h. Assistência: todos os dias 24h/dia - T. 217 94 88 80 Chamada para a rede fixa nacional. E. apoiocliente@multicare.pt . www.multicare.pt

LOGÍSTICA DE SUPORTE À COMERCIALIZAÇÃO

- POR MÁRIO ROCHA



Mário Rocha

Todo o mundo é composto de mudança.

Em 1999 ocorre um momento fundacional na cadeia oil Galp, de profunda visão estratégica, com a decisão de investimento na pesquisa e exploração de crude oil no Brasil, na área denominada pré-sal da Bacia Marítima de Santos (BMS), a cerca de 300 km da costa do Estado do Rio de Janeiro, em zonas com 2000-2500 m de lâmina de

água. Per si esta localização criou desafios significativos para a indústria oil, com a necessidade de desenvolvimento de metodologias e ativos específicos.



Figura 1 - Localização dos reservatórios do pré sal na Bacia Marítima de Santos e Bacia Marítima de Campos (a roxo).

A Petrogal, empresa herdeira da atividade de refinação e comercialização dos produtos da cadeia oil em Portugal, à data tinha incipiente envolvimento na exploração de crude, associado a participações marginais em Angola.

A aposta no Brasil acarretou não só o risco inerente à descoberta de jazidas de crude oil com potencial comercial, onde a probabilidade de êxito se situa abaixo de 20%, como ultrapassada esta barreira com o sucesso conhecido, implicou criar competências técnicas na organização para acompanhar e capturar toda a cadeia de valor da exploração do crude (*upstream*).

Após a fase onde se comprova o potencial de exploração comercial de um poço, o desafio é extrair o crude de profundidades entre 4.000 a 6.000 m na crosta terrestre e armazená-lo em unidades flutuantes de extração, armazenagem e transferência (FPSO - *Floating Production Storage and Offloading*) para posterior transferência.

A primeira unidade em exploração num consórcio em que a Galp tem participação de 9,2% foi o FPSO Cidade Angra dos Reis, cujo primeiro óleo foi produzido em outubro de 2010.

Hoje a Galp está presente em 12 FPSOs e aguarda-se com imensa

expectativa a entrada em operação do FPSO Bacalhau em 2025, a maior unidade com capacidade de produção de 220.000 barris por dia, na qual a Empresa tem 20% de participação.

O desafio da logística de Shipping consiste na cadeia de operações,



Figura 3 - FPSO Cidade Angra dos Reis.

desde o *offloading* do crude oil previamente armazenado no FPSO até à entrega do mesmo nos diversos mercados de atuação, que se situam na Ásia, América do Norte, América do Sul e Europa.

As operações de *offloading* são asseguradas por navios especificamente concebidos para este tipo de operação e são classificados como *Dynamic Positioning Tipo II (DP)*. Os fatores diferenciadores destes navios para os *oil tankers standard /* convencionais são o sistema de carga pela proa e a capacidade de geoestacionaridade, de propulsão e de manobrabilidade, assegurando permanentemente a sua posição relativa ao FPSO e dispondo de meios de largada rápida da zona de operação em caso de emergência.

Os navios DP's afretados pela Galp têm capacidade para 1 milhão de barris (1 Mb), sendo designados por Suezmax. As operações de *offloading* realizam-se através de mangueira flexível que liga o FPSO ao navio DP, a uma distância em torno dos 150m, e a trasfega decorre durante 34 a 45 horas para volume típicos entre 0.5 a 1.0 Mb.

Como se refere acima os navios DP's são construídos especificamente



Figura 4- Operação de offloading entre FPSO Carioca (amarelo) e o DPST Porto Verde.

BRASIL - PRODUÇÃO CRUDE OIL GALP

LOGÍSTICA DE SUPORTE À COMERCIALIZAÇÃO (cont.)

para esta operação, pelo que são um meio escasso e têm de descarregar num ponto de transferência o mais perto possível da área de produção, a fim de assegurar a sua permanente disponibilidade. Por este tipo de operação, vaivém, adotaram a designação de *shuttle tanker* (DPST), garantido o racional económico e sobretudo não impactando no plano de produção dos FPSOs.

Nas operações Galp a descarga dos DPSTs não ocorre para parques de armazenagem, mas sim para navios convencionais (Suezmax ou VLCC, este último com capacidade para 2 Mb) por intermédio de operações Ship-to-Ship (STS), que têm lugar em terminais petrolíferos onshore situados no Estado do Rio de Janeiro, ou através de operações offshore que ocorrem em alto mar a cerca de 50 km da costa. São os navios convencionais que transportam o crude oil até aos clientes finais.



Figura 5 - Operação Ship to Ship em Porto Sudeste a envolver o DPST Live Knutsen e o navio convencional Moscow Spirit.

COM O SEU IRS AJUDE-NOS A AJUDAR

A ARGE – Associação dos Reformados da Galp Energia – por razões conjunturais nacionais e internacionais que todos conhecemos, está confrontada com enormes desafios num contexto de futuro incerto, nomeadamente:

- Diminuição de receitas e um aumento sistemático dos seus custos;
- Necessidade de encontrar soluções criativas para garantir a continuidade do nosso trabalho solidário.

Sendo a ARGE uma IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social) é uma entidade que pode ser beneficiária da consignação de imposto (0,5% do IRS) autorizada pela Autoridade Tributária e Aduaneira.

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

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

Juntos, podemos construir um futuro mais sólido e promissor para a nossa Associação.

Muito obrigado por nos ajudar... a ajudar!

11 CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPORTADO				
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS				
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>			
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>	1101	NIF	IRS IVA
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)	<input type="checkbox"/>	1102	509485642	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)	<input type="checkbox"/>	1103		

AS DIFICULDADES DA TRANSIÇÃO ENERGÉTICA

- POR MANUEL RAMALHETE



Manuel Ramalhete

Realizou-se mais uma cimeira sobre o clima, a COP28, desta vez no Dubai. Como quase todas as cimeiras sobre o clima, que se realizam desde 1979, ano da primeira cimeira, a COP22, em Marraquexe, também esta terminou com um misto de alívio, exaustão e perplexidade, no dizer do Financial Times. Como sempre, alguns desiludidos, pois queriam mais, outros mais pessimistas, pois acham que

os objectivos não passarão do papel, por não haver vontade ou por serem irrealistas, e alguns eufóricos, pois agora é que é, e se começou a travar na auto estrada do inferno, como chama António Guterres ao actual modelo de desenvolvimento mundial.

A COP28 acabou por monopolizar o debate climático, e dentro do debate climático ressaltou como principal aspecto, quer pelo que encerra quer pela controvérsia que gerou, a decisão de começar o fim da utilização dos combustíveis fósseis, “decretando-se” o fim da era dos combustíveis fósseis, sobre os quais assentou o desenvolvimento das sociedades modernas. Em linha com esta decisão, o compromisso é chegar a 2050 com *net zero* em termos de emissões de CO₂, ou, seja, atingir a neutralidade carbónica.

Dado que o foco se centrou neste aspecto, passou mais ou menos despercebida ao publico em geral uma notícia internacional (EUROACTIV) que referia que à medida que os representantes da União Europeia (UE) se dirigiam para o Dubai, para a cimeira internacional sobre o clima COP28, eram confrontados com as consequências da política climática mais controversa da Europa no estrangeiro, o *Mecanismo de Ajustamento das Fronteiras de Carbono* (CBAM).

Deste modo, a partir de 2027, a Europa começará a cobrar tarifas de carbono sobre bens importados para a UE, a fim de acelerar os esforços de descarbonização fora da Europa e evitar que as indústrias da UE se desloquem para países com custos de emissões de CO₂ mais baixos.

Para o efeito vão ser seleccionados alguns produtos, como a electricidade, o aço, o cimento, o alumínio e os fertilizantes, mas o objectivo é estender o regime a outros sectores, ainda a definir.

Esta proposta da UE tem merecido muita contestação dos países menos desenvolvidos, que verão as suas receitas com exportações, para o espaço europeu, muito afectadas. Alguns dizem mesmo que viola os acordos de Paris sobre o Clima. Outras dizem que não é compatível com as regras da Organização Mundial do Comércio (OMC) e corresponde a uma nova forma de protecção, ainda que a OMC não se tenha pronunciado sobre esta matéria.

A reacção tem vindo de muitos países Africanos e da América Latina, mas é de esperar que outros países, como a Índia, Indonésia, entre outros, possam tomar atitude semelhante.

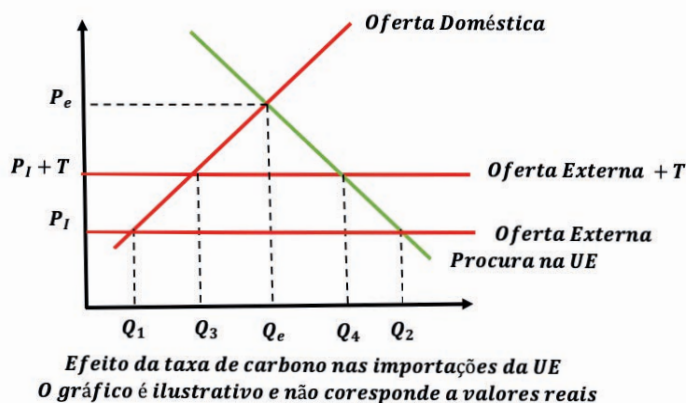
Como se sabe, a UE tem liderado a nível mundial descarbonização da

Economia, mas não tem sido acompanhada pela maioria dos países, em particular pelos menos desenvolvidos, que argumentam que precisam ainda de utilizar durante muitos anos combustíveis fósseis, à semelhança do que fizeram no passado os países industrializados, acumulando riqueza e uma base produtiva que agora lhes permite fazerem uma transição energética mais rápida.

Do ponto de vista comercial, corresponde de facto a uma tarifa sobre certos produtos importados e vai evitar que algumas indústrias europeias se desloquem para regiões com restrições ambientais mais leves, por um lado, e vai substituir importações, utilizando a produção doméstica, por outro. Graficamente podemos ver o impacto desta nova “tarifa” sobre o comércio externo na UE, considerando, por exemplo, a título meramente ilustrativo o aço (grande consumidor de energia).

Designando por P_1 o preço no mercado internacional e por T o valor (em €/ton) correspondente à taxa de carbono, verifica-se, antes da imposição desta taxa, que a produção interna é de Q_1 e as importações de $Q_2 - Q_1$, passando a ser de $Q_4 - Q_3$ após a implementação da penalidade carbónica T , valor inferior, como se verifica no gráfico. O ponto (P_e ; Q_e) seria o ponto de equilíbrio, quantidade e preços se não houvesse recurso ao mercado internacional, ou se os preços internacionais fossem idênticos aos preços internos.

Como o valor da taxa de carbono é paga pelos consumidores, mas reverte para o Orçamento comunitário, obviamente que as receitas dos países exportadores para a UE vêm reduzidas, já que recebem o mesmo por unidade vendida, embora o preço final seja mais elevado, vendendo menos no mercado europeu, por duas razões



fundamentais: por que os preços finais são mais elevados (menor procura) e por que vão ter uma maior concorrência dos produtores internos.

Esta análise justifica a argumentação de alguns países exportadores para a UE, dizendo que as suas receitas vêm substancialmente reduzidas e que esta é uma forma de protecção aos produtores internos. Note-se que os produtores internos, *ceteris paribus*, têm custos mais elevados, devido à internalização de maiores custos ambientais, já que a UE tem um programa ambiental muito mais agressivo do que a generalidade dos países.

Outro dos argumentos utilizados é de que a UE está a pôr o fardo da descarbonização sobre os países em desenvolvimento, o que para

AS DIFICULDADES DA TRANSIÇÃO ENERGÉTICA (cont.)

além de indevido é injusto, dizem eles, e constitui uma penalidade inaceitável.

Não há dúvida que embora ocorram localmente, as implicações das emissões, independentemente do nível e impacto que tenham, terão sempre um efeito global, e só uma resposta global pode ter alguma eficácia. A Europa, e mais alguns, poucos, países desenvolvidos, embora não todos com o mesmo empenhamento, tem liderado o processo de descarbonização, mas não tem conseguido convencer o resto do mundo a seguir o seu exemplo na sua rápida busca pela neutralidade carbónica. É por isso que apesar do “vanguardismo” europeu, as emissões teimam em aumentar e 2022 foi, segundo a Agência internacional de Energia (AIE), o ano em que se registaram mais emissões, desde que existem registos. Tudo isto por que a EU, apesar de emitir menos de 10% a nível mundial, não tem seguidores. Por isso, o seu vanguardismo terá sempre pouco sucesso a nível mundial se não convencer os grandes emissores como a China (o maior emissor a nível mundial, com cerca de 30%), EUA (com cerca de 14%), Índia, Rússia, etc. a seguirem o mesmo caminho.

Efectivamente, no plano das intenções, a atitude da UE é compreensível, e a sua decisão é saudada pelas empresas europeias, que têm sofrido uma concorrência desleal de países terceiros pela via ambiental. Mas duvida-se é que tenha sucesso na sua cruzada, face à oposição, e mesmo contestação, registada.

Apesar desta contestação, a UE não tem regateado esforços para explicar a “bondade ambiental” da sua decisão, ainda que com pouca receptividade do lado contrário. Por exemplo, aquando da visita o Comissário para o Clima, Wopke Hoekstra, à China para se encontrar com o seu homólogo chinês, Xie Zhenhua, as suas conversações foram dominadas por Hoekstra, explicando o CBAM. Durante a visita, Hoekstra bem se esforçou para explicar aos líderes empresariais chineses por que a tarifa de carbono era necessária, e que não era uma ‘penalidade’ para os exportadores para a UE, mas sim um incentivo à descarbonização”, explicou ele.

Por isso, “onde quer que os diplomatas da UE vão hoje em dia são confrontados com funcionários que pedem isenções do CBAM”, diz Giulia Cretti, investigadora do *think tank* holandês Clingendael. “Quando o CBAM foi anunciado e negociado, a UE cometeu três erros principais: não envolveu países terceiros na discussão, as receitas vão para o orçamento da UE e os países sentem como se o bloco lhes estivesse a impor a sua agenda climática”, explica Cretti. O diálogo não tem sido fácil e parte das conversas na cimeira versaram sobre este tema, cujo consenso está longe de ser conseguido. Segundo Giulia Cretti, uma forma de mitigar os efeitos sobre as economias menos desenvolvidas seria, por exemplo, a UE poder oferecer aos países a criação de um mecanismo claro para transferir as receitas do CBAM para os países afectados, através do financiamento climático, mas mesmo esse está longe de garantir os efeitos desejados por estes países, e levanta dificuldades de operacionalização.

Por outro lado, o valor perdido pelos produtores externos será, em principio e em condições normais, inferior às receitas do fundo

CABM, como é fácil verificar pelo gráfico. Por um lado, haverá menor consumo destes produtos devido ao facto de o preço final ser superior; por outro lado, parte do consumo é satisfeito por produtores internos, que conseguem competir a um preço mais elevado (substituição de importações). Finalmente, a eventual distribuição destas receitas levanta imensas dificuldades práticas, desde logo a começar por: como, para quem e com que critérios se distribuem estas receitas? Como garantir transparência e equidade nestas transferências em países muito permeáveis a esquemas fraudulentos e com instituições em geral frágeis?

Daí que muitos ponham em dúvida se por esta via se consegue que o voluntarismo ambiental da UE tenha seguidores nos países menos desenvolvidos, já que muitos apresentam grandes debilidades económicas e instituições muito frágeis. É que a realidade tem mostrado que apesar do enorme esforço de descarbonização por parte da UE, as emissões mundiais de CO₂ continuam a subir, pois o consumo de combustíveis fósseis também não pára de aumentar, registando este ano o maior consumo de carvão, o combustível fóssil que unitariamente mais contribui para as emissões de CO₂.

Finalmente, enquanto não se conseguirem compromissos sólidos dos principais emissores dificilmente passamos desta retórica ambiental. Senão vejamos: a China é o maior emissor mundial de CO₂, como se disse, mas até agora nunca se comprometeu com coisa nenhuma de concreto em matéria de “transição energética” ...nem sequer por palavras !!!...Isto mesmo aconteceu na COP28, em que não assumiu qualquer compromisso firme em matéria de descarbonização e nem sequer subscreveu o documento final.

Os EUA, outro grande emissor, apesar de já ter reduzido bastante as suas emissões, mesmo que Joe Biden continue, tem sempre o Congresso para não ratificar os tratados sobre clima, e com Donald Trump as veleidades são ainda menores. Relembre-se que os EUA nunca ratificaram o protocolo de Quioto.

Podíamos continuar referindo a Índia, outra potência emergente, a Rússia, a Indonésia, etc. que para além da retórica habitual, carregada de lugares-comuns e boas intenções nas cerimónias oficiais, pouco fazem de concreto para “acelerar” a transição energética. O caso da China é, aliás, paradigmático. É líder no mercado mundial de veículos eléctricos (no quarto trimestre de 2023, a chinesa BYD¹ ultrapassou a Tesla na produção de veículos eléctricos, com 526 000 veículos) e de baterias, para os mesmos, mas continua a utilizar em grande escala formas convencionais de energia para a produção destes bens, e outros, que exporta, principalmente para uma Europa “ambientalmente “voluntariosa”. A Índia parece seguir o mesmo caminho. Ou seja, o caminho não é fácil, e se o voluntarismo europeu não conseguir “amarrar” os principais actores da Economia Mundial a compromissos sólidos dificilmente haverá sucesso.

Nota. O autor não segue a ortografia do Novo Acordo Ortográfico
¹A BYD é uma empresa chinesa verticalmente integrada, controlando desde minas, baterias e chips e a produção de automóveis. Foi fundada em 1995 e está envolvida ainda nos negócios ferroviários, electrónica e energias renováveis.

MEMÓRIA FOTOGRÁFICA

III OUTDOOR DA GALP SERVIÇOS – MAIO 2004

- POR MANUEL AGUIAR

Este foi o 3º Outdoor da Galp Serviços, SA, a empresa de serviços partilhados do Grupo Galp, no qual participaram todos os seus trabalhadores. O evento realizou-se em Tróia há já 20 anos, mais precisamente em Maio de 2004, e foi, reconhecidamente, um dos mais divertidos de sempre, como atestam algumas das fotos aqui publicadas.



SIMULACRO INCÊNDIO EM SINES

- POR MANUEL AGUIAR



Manuel Aguiar

A preparação dos elementos da equipa de segurança de uma refinaria é um factor fundamental para enfrentar as situações de emergência que acontecem no dia-a-dia de uma unidade industrial.

Por isso, nas refinarias as acções de formação são uma constante.

Neste dia, pude fotografar um simulacro de combate a incêndio provocado por uma fuga de combustível. Deparei-me com as dificuldades de aproximação ao foco de incêndio, já que tinha apenas o meu EPI e não podia utilizar capacete especial, muito menos viseira protectora.

O calor era insuportável e não permitia uma aproximação de mais de 4 ou 5 segundos para obter uma imagem. Mas, nessa manhã fiz algumas das imagens mais importantes do meu portfólio.

Valeu a pena!



UMA LEGISLATURA INTERESSANTE

- POR RUI MAYER



Rui Mayer

Por várias razões, nomeadamente porque vamos viver num clima de grande instabilidade, com o Governo que, com o apoio de 80 deputados (não contando a IL), é o mais minoritário desde 1985.

Entrámos finalmente na nova legislatura. Será com certeza um período apaixonante para quem, em Portugal, gosta de política.

Porque vamos viver num clima de grande instabilidade, com o Governo (que com o apoio de 80 deputados (não contando a IL) é o mais minoritário desde 1985, quando o Grupo Parlamentar do PSD, que apoiava o 1.º Governo de Cavaco Silva, tinha 88 deputados em 250) a ter constantemente de encontrar apoios (ou pelo menos abstenções) para garantir a aprovação de medidas legislativas de alcance fundamental.

Porque vamos estar permanentemente a especular sobre o que o Presidente fará em qualquer cenário – mas nisto de cenários o Presidente é o melhor especulador, e terá sempre a possibilidade de fazer mais um passeio a uma das pastelarias nas imediações do Palácio de Belém para dar assunto aos especialistas.

Porque vamos estar atentos aos resultados das eleições regionais da Madeira e às eleições europeias, que alimentarão especulações intermináveis sobre o possível impacto em futuras (e talvez não muito distantes...) novas eleições legislativas nacionais, para as quais todos os partidos se estão a preparar – não vá de repente o Presidente agir conforme algum cenário já antecipado.

Porque vamos estar à espera do resultado das eleições de Novembro nos EUA, para vermos se a Europa irá enfrentar mais um período de isolacionismo americano, ou se poderemos continuar a contar com a NATO como um pilar de defesa do Ocidente.

Porque vamos continuar a sofrer as consequências da guerra na Ucrânia, em que ninguém quer tomar parte activa para não dar à Rússia um pretexto para se lançar em sonhos antigos – que não cessaram, apenas

ficaram um pouco mais desfocados desde o fim da Guerra Fria. Porque vamos continuar a ser testemunhas distantes, mas interessadas e receosas, do que se passar na guerra de Israel contra o Hamas, que nos repugna a todos por todas as razões, e em que todos temos um interesse afectivo ou intelectual, num e noutra caso assentes em considerações sobre injustiças históricas de sinal contrário.

Porque vamos continuar a assistir ao deslocamento dos centros de gravidade económicos e geopolíticos do Atlântico para o Pacífico (e em menor escala para o Índico), com a China e a Índia a afirmarem-se como potências emergentes do século XXI, demonstrando dinamismo e capacidade económica e tecnológica que podem vir a subalternizar a Rússia e até a Europa, e que até podem fazer com que os Estados Unidos, se insistirem no isolacionismo, percam relevância e influência (que mantêm por ainda serem a maior potência militar do planeta em termos de potencial nuclear e tecnológico).

Porque vamos continuar a discutir a crescente contradição que grassa na Europa entre nacionalismo e reforço da integração económica, política e social, ignorando que as pressões nacionalistas que dominaram desde os tempos de Napoleão até ao final da Segunda Guerra Mundial nos deram os períodos mais violentos que a Europa e o Mundo viveram, e que só foi possível quebrar com a criação do Mercado Comum e da União Europeia.

Repito, será com certeza apaixonante para quem em Portugal gosta de política. Mesmo quando a linguagem e a estratégia usadas por alguns sectores estejam nos limites (e demasiadas vezes os ultrapassem) do aceitável em termos de cordialidade e urbanidade, e baixe ao nível da conversa de tasca, da agressão, do insulto e da mentira. Mas esse é outro assunto. E até acaba por ser muito português.

O autor escreve de acordo com a antiga ortografia.



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.galpennergia@gmail.com

OS FLECHAS

- POR JOSÉ VENTURA



José Ventura

Este ano comemoram-se 50 anos do 25 de abril supostamente executado para a libertação do povo português do regime vigente nessa altura, dito fascista. Acontece que o motivo primordial não terá sido esse mas sim um outro, originado por dois decretos lei que desagradaram às forças armadas, oficiais oriundos da academia militar, dado que seriam ultrapassados, nas promoções, por oficiais milicianos, com menos anos de formação, mas já com experiência de combate real, que vinham colmatar a falta de oficiais do quadro permanente que se fazia sentir. Os flechas, exército da PIDE/DGS, em Angola, foi criado não só numa perspectiva de superar a falta de militares mas também como potencial fonte de informações sobre os insurgentes.

Foi em 1967, seis anos depois do início da guerra em Angola, que a PIDE/DGS começou a recrutar novos elementos, em algumas etnias africanas, com o objectivo de os inserir num grupo paramilitar autoctene, que tinha sido criado, nesse mesmo ano, pelo inspector Óscar Cardoso, ao tempo transferido para a província Angolana. Os “Flechas” eram constituídos sobretudo por bosquimanos, povo que habita o sul de África, nomeadamente Angola. Estes habitantes sulistas, viviam da caça e da recolha, utilizando arcos e flechas envenenadas. O seu nome, Flechas, foi escolhido pelo seu fundador, Oscar Cardoso, exactamente pelo facto de utilizarem arcos e flechas envenenadas para caçarem.

Dado o seu elevado conhecimento do território, conseguiam passar vários dias na mata, alimentando-se unicamente dos produtos obtidos na natureza e consequentemente, seguir pistas dos insurgentes, obtendo informações preciosas para posteriores intervenções quer da tropa de quadricula quer das forças especiais. Enquanto a chamada tropa de quadricula, nas operações que efectuava, utilizava cartas topográficas para progredir no terreno, os flechas, geralmente, dispensavam-nas ou utilizavam rascunhos efectuados pelos próprios. Chegavam a falhar as comunicações combinadas com o comando por falta de tempo, diziam!

Embora inicialmente tivessem sido criados com o objectivo de obterem informação para a PIDE/DGS, como já se referiu, com o passar dos anos os objectivos foram sendo alargados e, dado estarem equipados com material bélico idêntico ao utilizado pelas forças armadas regulares, passaram a ser utilizados em operações especiais. Não obstante os grupos de combate, na casa dos 30 elementos, serem constituídos essencialmente por bosquimanos, também integravam ex-guerrilheiros recuperados, muito úteis na aproximação aos acampamentos dos guerrilheiros dada a sua capacidade de disfarce e conhecimento da localização dos mesmos. Também se tornaram úteis nas intervenções em países estrangeiros, contíguos, iludindo a sua origem portuguesa. Este tipo de operações, realizadas frequentemente, eram apelidadas de Pseudo-Terroristas.

Esta força especial, com o decorrer do tempo, revelou-se como uma das melhores forças antiguerilha ao serviço de Portugal, alargando progressivamente, o seu nível de actuação.

Em Angola, eram utilizados, normalmente na zona leste, por motivos óbvios, relacionados com a sua origem e conhecimento do terreno. Na década de 70 iniciou-se, também, o processo de criação de grupos de Flechas em Moçambique, no entanto, nunca chegaram a atingir importância tão elevada como os Angolanos.

Estes grupos de caçadores guerreiros, tinham uma particularidade especial que era a sua boina camuflada. Segundo o historiador militar americano, John P. Cann, o MPLA, de um total de 2000 homens, nos primeiros sete meses, após o fim da guerra colonial, terá chacinado um quarto dos Flechas, incluindo familiares. Derivado desta situação muitos refugiaram-se na África do Sul onde se integraram nas forças armadas Sul-africanas constituindo o Grupo de Combate Alfa, mais tarde Batalhão 31.

Hoje em dia os bosquimanos residem, maioritariamente, na África do Sul. De salientar que existiram outros tipos de tropas irregulares, não só em Angola, mas também em Moçambique e na Guiné., assunto interessante para uma próxima resenha histórica.

ZVD



MERGULHO NO PASSADO

- POR ANTÓNIO VASCONCELOS DIAS



António V. Dias

Subúrbio americano. Um homem em fato de banho entra no jardim de uma vivenda com piscina. Mergulha. Simpaticamente, troca dois dedos de conversa com os donos da casa. Apercebe-se de que, com a recente construção de uma piscina na casa de um vizinho, consegue chegar à sua própria casa mergulhando nas piscinas

de todas as casas da vizinhança.

Estava dado o mote que me levaria, com uma curiosidade não contaminada pela expectativa, a ver uma das obras do cinema americano que mais me surpreendeu nos últimos anos (apesar da antiguidade do filme): Mergulho no Passado (The Swimmer, 1968). Baseado num conto de John Cheever (que não li), o filme conta com Burt Lancaster como âncora e acabaria por se tornar, na opinião do próprio, no melhor da sua carreira (os problemas de produção levaram-no, inclusive, a pagar do próprio bolso dez mil dólares por um dia adicional de filmagens).



As alegorias, parábolas ou metáforas são formas de passar uma mensagem que, tendo caído tantas vezes no cliché mais ou menos foleiro, trazem uma exigência maior cada vez que me deparo com uma obra que utiliza tais ferramentas. Assim, é difícil falar sobre Mergulho no Passado sem passar a fronteira deste nível alegórico, mas tendo-me sido apresentado desta forma (pelo Javier, depois de uma aula de espanhol – “Cuidado com este argumento, hem?” – durante uma

das conversas que eu sempre esticava, atrasando o regresso ao trabalho), em parte, julgo ter sido essa a razão para o impacto que o filme teve em mim: uma obra só nos enriquece se, sozinhos, nela conseguimos descobrir algo.



Uma história sobre o modo como nos apresentamos e relacionamos com quem nos rodeia; sobre as piscinas em que mergulhamos nas casas de quem nos acolhe. Sobre a imagem que passamos, como depende sempre do que mostramos ao outro e do que ele conhece de nós. Será que os sonhos que construímos, os que se desvanecem ou os que escondem a realidade em que vivemos, nos permitem encontrar respostas?

When you talk about «The Swimmer» will you talk about yourself?

O filme é poderoso e está muito bem conseguido. Apenas havia visto Burt Lancaster em dois ou três papéis e, à semelhança de em Até à Eternidade, ele volta a fazer uso do porte atlético (mais até nesta história) sem que tal nos desvie, em momento algum, da qualidade da sua interpretação e do crescendo em que o enredo nos transporta.

Além da curiosidade que me despertou para o conto, este é daqueles filmes que apetece rever passado uns anos, o tempo suficiente para podermos perceber as singularidades que conduzem a um final conhecido de antemão.



VEIO MESMO A TALHE DE FOICE

- POR JOSÉ MANUEL CLARO



José Manuel Claro

Como diz o povo na sua infinda sabedoria: «guardado está o bocado para quem o há de comer». Confesso que já desesperava, por não tropeçar num qualquer tema que constituísse um motivo para me sentar perante o negro teclado e digitar a minha habitual crónica para o Boletim da ARGE, até que... a campanha eleitoral

terminou e, no habitual hiato que dizem destinado à reflexão, a coisa pintou.

Com o tempo a fazer umas carantonhas, como se 'todos lhe devessem e ninguém lhe pagasse', como também soe dizer-se, após o almoço, fui dar a mais habitual, para mim, voltinha dos tristes.

Ora, a passeata, é feita a bordo do meu rocinante, fiel veículo automóvel, híbrido e inseparável companheiro nestes últimos seis anos, posto a uma velocidade à volta dos cinquenta quilómetros hora, de modo que transite na sua qualidade de veículo elétrico.

A voltinha, até às proximidades do Terminal XXI, ampla estrutura portuária onde estão depositados muito milhares de 'TEUS', é aqui e ali entrecortada pelos sons das estridentes buzinas de estrada acionadas pelos atarefados motoristas que, a bordo dos seus 'zingarelhos transportadores', exasperam pela velocidade a que eu e o meu rocinante circulamos, ou será para me cumprimentarem? Não deixam de ter as suas razões, mas, c'os diabos, eu também tenho as minhas!

Já agora, para os menos versados nestas coisas do transitário marítimo, dá-se o nome de 'TEU' àqueles contentores metálicos com seis metros de comprimento por três de largura. Mas, ia eu falando-vos da minha habitual voltinha dos tristes, que conhece uma paragem no café 'A Cantarinha', em Porto Covo, onde invariavelmente e já quase sem pedir, as simpatias atrás do balcão, assim que me assomo à entrada, de imediato enchem uma boa bica e depositam o pastel de nata num pratinho anexo.

Pois é aqui na 'Cantarinha' que eu costumo tomar o pulso ao mundo 'portocovino', enquanto faço um imenso esforço para ler dois ou três capítulos de um qualquer livro que, na circunstância, mora ali para os lados do tablier do rocinante.

Aqui, convirá saltar da narrativa, para confessar aos meus amigos que sou um pouco avesso a leituras e, precisamente por isso obrigome a estas devassas da obra intelectual alheia, quando apoiado no tampo de uma mesa da 'Cantarinha', local que marca como que a viragem no percurso que me conduzirá de novo ao lar doce lar, regresso esse, intelectualmente mais rico, estomacalmente mais confortado e com a diabetes em alvoroço, perante aquele delicioso creme de nata, caído do esófago quando o almoço já por lá havia passado há algum tempo.

Numas quantas mesas exteriores espalmadas de encontro à parede do café, por absoluta falta de espaço para montar uma esplanada, uns pescadores, em silêncio, olhavam fixamente para o fim da rua onde se podiam enxergar as alterosas vagas a esbaldalharem-se nos rochedos, cobrindo toda a superfície do mar com um branco manto que, não fosse a sua 'revoltura', qualquer poeta certamente faria a sua analogia com um manto de neve... e se estava frio!

Porém, com o cigarro ao canto da boca, os pescadores mantinham-se estáticos, silenciosos, com os seus pensamentos apenas interrompidos pelos aflitivos grasnares das gaivotas que, perante a borrasca, igualmente procuravam o refúgio da 'Cantarinha', certamente por solidariedade para com aqueles que, diariamente, lhes vão atirando uns peixinhos que não têm venda na lota e que vêm às suas redes



SOLIDARIEDADE

Uma prioridade
da nossa Associação

A SAGRAÇÃO DA PRIMAVERA

- POR RODOLFO GARCIA



Rodolfo Garcia

Nos finais de fevereiro, o Rufino ligou-me para me lembrar que estava na altura de escrever um novo artigo para esta revista, que iria chegar às vossas mãos em plena Primavera, e como tal, sugerindo-me que utilizasse esta estação do ano como inspiração. A princípio, hesitei (só me lembrava da Primavera do Vivaldi), mas depois veio-me à

ideia a obra maestra de Igor Stravinsky – A Sagração da Primavera.

Trata-se de um bailado levado à cena em 1913, em Paris, sob a produção de Serge Diaghilev, no contexto dos “Ballets Russes”, para os quais já em 1910 e 1911, Stravinsky tinha composto “O Pássaro de Fogo” e “Petrushka”, respetivamente.

Nesta altura, somos tentados a perguntarmo-nos: russos, em Paris? Sim, mas é necessário fazer um pouco de história. Podemos afirmar que ao longo da segunda metade do século XIX, o bailado romântico europeu entrou numa crise de esgotamento, a que se contrapôs uma nova estética artística com um exuberante florescimento na corte do czar Nicolau II, e em que obras como “O Lago dos Cisnes”, de Pyotr Tchaikovsky, a música deixou de ser entendida como simples acompanhamento de dança, mas como elemento ativo e integrante da respetiva coreografia, que aliás viu na figura do famoso coreógrafo Marius Petipa uma grande contribuição.

Sem entrar em grandes detalhes, diremos apenas que Diaghilev estava muito ligado às artes visuais (era editor de uma revista de arte progressiva), e em 1907 foi nomeado embaixador da Cultura em Paris, tendo de imediato promovido uma exposição de arte russa onde intervieram algumas das figuras mais proeminentes daquela nação, e a que se seguiu, em 1909, uma temporada de bailados representada pela Companhia Imperial Mariinsky. Daí até Diaghilev se tornar o criador dos “Ballets Russes” foi um instante!

Dito isto, vamos à obra propriamente dita: “A Sagração da Primavera” mergulha num ritual pagão arcaico e nas suas características encontramos melodias eslavas radicadas na substância popular russa. A conceção tímbrica tende para duros blocos sonoros, uma frequente politonalidade com um uso bastante livre de dissonâncias, e sobretudo uma invenção rítmica sem precedentes das cordas e percussões,

o que faz com que ainda hoje seja considerada uma obra de vanguarda. A melhor ilustração será talvez a “Dança dos Adolescentes”, que estou certo todos conhecem.

Tratando-se de um bailado, naturalmente, a recomendação será a visualização e



audição conjunta, pelo que destaco o DVD da Companhia de Bailado e Orquestra do Teatro Mariinsky de São Petersburgo, sob a direção de Valery Gergiev. A sua versão em CD também é igualmente recomendável (Philips). Não obstante, considero que a orquestra de Cleveland, nos EUA, é superlativa. Destaco três gravações com esta orquestra:

Ricardo Chailly (em 1985, na Decca) e Pierre Boulez (em 1969, na CBS, agora Sony, e em 1991, na Deutsche Grammophon). E a minha escolha é Pierre Boulez, em 1969.

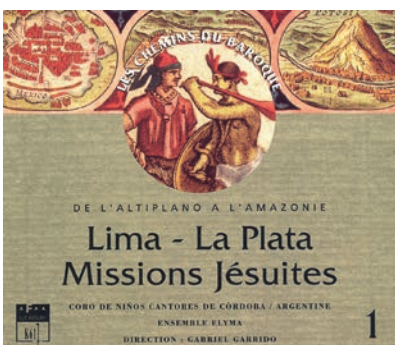
Para os enciclopedistas, refiro que o próprio Stravinsky (1882-1971), gravou toda a sua obra com a orquestra da Columbia da CBS, após se ter radicado nos Estados Unidos da América, na década de 40 do século passado, e que a mesma está disponível numa caixa de 22 CDs da Sony.

Já me ia esquecendo: se tiverem oportunidade, ouçam a suite para orquestra de câmara do bailado “Pulcinella”, em que Stravinsky recria a música barroca do século XVIII com base em excertos de óperas cómicas, de Giovanni Battista Pergolesi. Sugiro a gravação de 1975, novamente de Pierre Boulez, mas desta vez à frente de Filarmónica de Nova Iorque, na Sony. Já que veio à baila o Pergolesi, não posso deixar de referir que este napolitano, que faleceu aos 26 anos (o que teria feito se tivesse vivido algo mais?!), compôs o mais deslumbrante “Stabat Mater” de todos os tempos. Ouçam-no, por favor. As interpretações de qualidade são imensas, pelo que aqui deixo uma apenas para servir de exemplo: Andreas Scholl e Barbara Bonney, sob a direção de Christophe Rousset (Decca).

Muito mais haveria para escrever sobre Stravinsky (por exemplo, da sua “Sinfonia dos Salmos”), mas gostaria de aproveitar esta oportunidade para falar um pouco de música russa.

É comumente aceite que o pai da música russa (na chamada música nacionalista com múltiplas reminiscências de melodias folclóricas), foi Mikhail Glinka (1804-1857). Posteriormente, e com a mesma ênfase nacionalista, surgiu o chamado “Grupo dos Cinco”, de que faziam parte Cui, Balakirev, Borodin, Mussorgsky e Rimsky-Korsakov.

De Rimsky-Korsakov salientamos a deliciosa suite “Scheherazade”, baseada no conto “As Mil e uma Noites”. Borodin deixou-nos a ópera “Príncipe Igor”, cuja audição completa será um tanto fastidiosa, pelo que poderemos ficar pela conclusão do segundo ato com as emocionantes danças polovetsianas que combinam um maravilhoso coro feminino com uma ribombante orquestra que, se ouvida em voz alta e



A SAGRAÇÃO DA PRIMAVERA (cont.)

bom som, vai acordar toda a vizinhança! Sobre Mussorgsky ficou-nos a obra para piano “Os quadros de uma exposição”, para a qual, em 1922, Ravel realizou uma colorida orquestração que a tornou mais célebre que a versão original para piano. Só para vermos até que ponto esta versão orquestral se tornou corriqueira (sem desprestígio, contudo, e até porque esta é uma das peças que mais aprecio, em particular a gravação de 1957, de Fritz Reiner à frente da Sinfónica de Chicago – selo RCA/BMG), lembremos a gravação ao vivo, em 1971, do grupo de rock progressivo Emerson, Lake & Palmer, que alia a pirotecnia demonstrada por Keith Emerson nos sintetizadores às excelentes vocalizações de Greg Lake.

Já abordámos Tchaikovsky e o “Lago dos Cisnes”, mas convirá não esquecer “A bela adormecida” e sobretudo o “Quebra-Nozes”. Mais uma vez, e embora saiba que todos conhecem esta música, peço que ouçam a gravação do Gergiev, na Decca. Ainda poderíamos acrescentar as sinfonias e os concertos para piano e violino, tão sobejamente conhecidos e para os quais reporto a Martha Argerich (DG) e o Maxim Vengerov (Teldec), respetivamente.

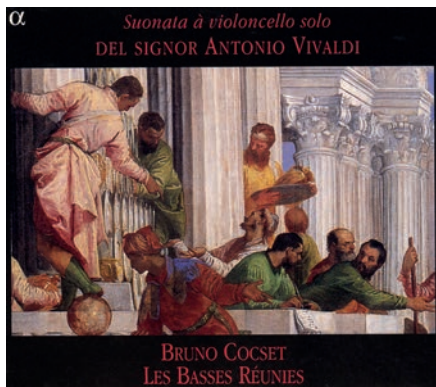
Tempo agora para falar de Rachmaninov, Scriabin, Prokofiev e Shostakovich.

Sem dúvida que Rachmaninov é sobretudo conhecido pelos 4 concertos para piano. Uma boa opção para a sua audição integral será Ashkenazy sob a direção de Previn (Decca). O mesmo acontece com Scriabin, mas com maior ênfase nas peças para piano solo. Askhenazy continua a ser uma boa escolha.

De Prokofiev haveria muito que reportar (sinfonias, concertos para piano, óperas, etc., e também da vida, ora fácil, ora difícil que o Estado Soviético lhe impôs em face das obras que compunha), mas vou apenas debruçar-me sobre a peça infantil “Pedro e o Lobo”. Inúmeros têm sido os narradores, desde Sean Connery, a David Bowie e Sting, mas queria sugerir a recente narração em português e para as nossas crianças de Catarina Furtado (edição Gulbenkian), dado que a famosa gravação de Eunice Muñoz, atualmente se encontra indisponível.

E para finalizar Shostakovich: É um dos maiores sinfonistas de sempre. Compôs 15 sinfonias. As primeiras sinfonias receberam calorosos aplausos do Estado Soviético, mas em 1934 tudo mudou de figura. A inclusão no final do primeiro ato da ópera “Lady Macbeth de Mtzensk”, de uma cena de êxtase num ato sexual entre uma mulher e um amante ocasional, a par de uma subsequente história brutal em que ela e o amante matam o sogro e o marido, levou a que fosse ostracizado por Estaline. A reconciliação só ocorreu mais tarde com a 5.ª sinfonia, de que gosto particularmente. Uma das mais emblemáticas é a 7.ª, dita “Leningrado”, pois foi escrita durante o cerco desta cidade na Segunda Guerra Mundial, tendo sido dada a conhecer ao mundo ocidental com todo o simbolismo que representa. Tal como Prokofiev, ao longo da sua vida, também foi desacreditado e reconhecido, até que em 1966 foi agraciado com a mais alta distinção da URSS.

Boas Audições!



arge

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

VIAGENS (5)

- POR JOSÉ ROQUE



José Roque

Visitamos hoje a cidade de Avignon, no sudeste de França, situada na margem do rio Ródano e cujo renome lhe advém de um passado com grande impacto na história europeia e que importa conhecer, em linhas gerais, para melhor compreensão do seu principal ponto de interesse.

Desde o séc. XII que se vivia na Europa ocidental um prolongado e duro conflito entre o poder espiritual da Igreja Católica e o poder secular dos diversos monarcas, pretendendo o Papa deter autoridade



CAPELA PRINCIPAL (EM RESTAURO)

superior aos chefes de estado, mesmo em questões não religiosas.

Em França, Filipe IV, O Belo, entrou em choque com o Papa Bonifácio VIII, que intentou excomungar o rei, o que teria sérias consequências para este, já que dispensava os súbditos franceses da obediência à coroa e isso Filipe não podia arriscar, pelo que enviou emissários para persuadirem o Papa e a persuasão foi tal que o pontífice morreu poucos dias depois.



EXEMPLARES DE ESTATUÁRIA (DESMONTADOS)



PORMENOR DOS FRESCOS DO TECTO

O sucessor, Bento XI, de imediato “arquivou” a bula de excomunhão, mas viveu apenas alguns meses, após o que Filipe conseguiu que, em 1309, o colégio cardinalício elegeisse um francês de confiança, que tomou o nome de Clemente V. Com estes acontecimentos, o ambiente em Roma era hostil, pelo que Clemente V decidiu mudar o papado para Avignon, uma cidade dependente de titulares da Casa de Anjou e formalmente fora da jurisdição da coroa francesa, mas naturalmente sujeita à sua considerável influência.

Aos papas pareceu que a cidade era, ainda assim, pouco segura, já que, na época, não dispunha de fortificações, pelo que Bento XII e, a seguir, Clemente VI, construíram um imenso palácio com intuítos defensivos, cujas paredes têm até 6 metros de espessura e a que Inocêncio VI acrescentou uma imponente cerca muralhada.

A corte pontifícia permaneceu aqui durante decénios, num ambiente sibarítico onde prevaleciam o luxo, a luxúria e a simonia, o que alienou muitos católicos e alimentou não poucas “heresias”, até que, em 1376, Gregório XI determinou regressar a Roma. Todavia, após a sua morte, os cardeais franceses não aceitaram a eleição do sucessor, Urbano VI e elegeram em seu lugar Clemente VII, que regressou a Avignon, enquanto Urbano mantinha um papado paralelo em Roma.



PALÁCIO - VISTA PARCIAL DA FACHADA

VIAGENS (5) (cont.)

Até ao princípio do séc. XV mantiveram-se em Avignon os chamados antipapas e, entre Roma e Avignon, papas e antipapas excomungavam-se mutuamente e os Estados europeus alinhavam-se com uns ou outros, conforme as conveniências (Portugal incluído).

O Palácio dos Papas, é o principal motivo de interesse da cidade que, todavia, é, no geral, airosa e agradável de visitar.

O edifício, de grande imponência e duvidosa beleza (um exemplar de brutalismo), é visitável, mas encontra-se quase completamente vazio, já que, após a revolução francesa, passou para o Estado e serviu de aquartelamento e, depois, prisão. A visita faz-se, por isso, com auxílio de dispositivos electrónicos que, ao serem apontados para qualquer ponto das salas, mostram imagens de qual seria o aspecto dessas divisões quando estavam mobiladas e decoradas, durante os papados. Não acho que seja um modo muito agradável de apreciar um edifício deste tipo e com esta história, mas é o que há.

São ainda visíveis (mas bastante estragados) vários frescos dos tectos



PÁTIO INTERIOR

e estão acessíveis os antigos aposentos privados dos pontífices, também completamente vazios.

A visita tem sobretudo interesse histórico e, eventualmente, arquitectural, já que o palácio é, na realidade, o maior edifício



REFEITÓRIO

medieval europeu do estilo gótico, embora eu, pessoalmente, tenha saído algo desapontado pelo vazio artístico e pelo modelo de visita semi-virtual.

Visitam-se também os restos da antiga ponte do séc. XIII sobre o Ródano, adjacente ao palácio e da qual restam apenas a portaria e quatro dos vinte e dois arcos de pedra que a compunham. No troço ainda existente encontra-se um pequeno oratório e a visita é apenas uma curiosidade.

Apesar de tudo, dou a visita por interessante, a cidade é acolhedora, com avenidas arborizadas e elegantes, restaurantes agradáveis onde se pode comer bem a preços para (quase) todas as bolsas e acessibilidades fáceis e eficientes.



PORTARIA DA PONTE



VISTA PARCIAL DOS JARDINS

CAMINHO DA COSTA

- POR JOSÉ PINHEIRO



José Pinheiro

1º DIA SEGUNDA-FEIRA

26 DE SETEMBRO DE 2016
LEÇA DA PALMEIRA <> VIANA DO CASTELO 86KM

No dia 26 de Setembro de 2016, eu e mais dois amigos, o Abel Pimenta e o Eduardo Silva, decidimos levar a cabo uma aventura de ligar Leça da Palmeira a Santiago de Compostela de bicicleta pelo designado Caminho Da Costa, num formato peregrinação, viagem, passeio, cicloturismo seja o que for que queiram chamar mas, acima de tudo, de camaradagem e amizade.

Aqui vou transcrever, de uma forma mais ou menos cronológica, com o maior número de factos que me recorde e com algumas fotos, esta nossa aventura que durou 5 dias (de segunda a sexta-feira).

Assim, pelas 09,30h, comparecemos no Turismo de Leça da Palmeira para carimbar a cédula de peregrino adquirida na Sé do Porto, elemento fundamental para, ao longo do trajeto, ser devidamente carimbada, em diversos pontos, para conseguirmos obter a chamada "Compostellae" quando chegássemos a Santiago.

Pelas 10,00h demos início, então, ao nosso percurso rumo a Santiago de Compostela pelo designado Caminho Português da Costa. O objetivo era seguir o caminho orientados pelas setas amarelas que dão o sentido a seguir, mas tendo em atenção que estas foram colocadas e são destinadas para peregrinos a pé o que, em algumas situações, não se adapta a bicicletas, como seja:

- Passadiços com proibição para bicicletas;
- Ruas com indicação de sentido proibido;
- Caminhos empedrados e subidas acentuadas que não são de fácil transposição para ciclistas menos preparados.

Estas situações não são, contudo, impedimento de progressão já que basta uma adequada dose de bom senso, precaução, cuidado, respeito por si e pelos outros para se avançar. E há sempre uma boa alternativa: desmontar da bicicleta e seguir juntos, como se diz, a pé e contentes - mas sempre... SEGURANÇA PRIMEIRO.

Não esquecer que os caminhos são apenas referência não obrigação. O importante é o objetivo "Santiago de Compostela" e se fizermos um desvio por uma boa causa, Santiago não vai ficar aborrecido. Após estes considerandos, vamos em frente sempre com a vista sobre esta linda costa banhada pelo oceano Atlântico e algumas incursões mais interiores.

- Paragem em "Mindelo" para tomar um café e respetiva nata;
- Paragem "Povoa do Varzim" para eu comprar um bidão para

- água porque me esqueci do meu em casa;
- Paragem "Esposende" para almoçar;
- Paragem "Chafé" lanche barritas de cereais e água.
- Paragem "Viana do Castelo" primeira noite.

Viana do Castelo princesa do rio Lima, bela cidade onde jantamos no restaurante "Vasco" e dormimos na Pousada da Juventude que fica ao lado da ponte de ferro de Viana por um valor muito aceitável que incluiu o pequeno almoço.

2º DIA TERÇA- FEIRA

27 DE SETEMBRO DE 2016
VIANA DO CASTELO <> PANXÓN (ESPANHA) 81KM

Hoje é um dia especial porque o nosso amigo Abel Pimenta faz 58 anos e a quem desejámos os respectivos parabéns e felicitações com um grande abraço meu e do Silva.

Pelas 08h 45min iniciamos a segunda etapa que nos irá colocar já em terras espanholas uma vez que pensamos atravessar para o lado de lá em Caminha utilizando o ferry-boat:

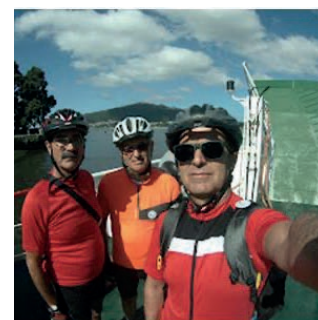
- Paragem "Vila Praia de Ancora", para café e respetiva nata em frente ao famoso hotel Meira;
- Paragem "Caminha", onde aguardamos pela partida do ferry que se efetuou às 12,00 h. A travessia é rápida: apenas alguns minutos;
- Paragem, já em Espanha, "A Guarda", onde almoçámos num restaurante situado em frente ao porto de pesca por um preço bastante razoável;
- Paragem "Baiona". Este trajecto entre A Guarda e Baiona foi realizado fundamentalmente pela estrada que se situa ao longo da costa mas de difícil avanço. É uma zona normalmente batida por vento norte forte. Foi difícil, mas ultrapassado;
- Paragem "Nigran" na Localidade de "Panxón" onde jantamos num restaurante situado na baía e dormimos na pensão "Pura Costas".

3º DIA QUARTA-FEIRA

28 DE SETEMBRO DE 2016
PANXÓN <> PADRÓN 102KM

Ao terceiro dia, começamos pelas 08,00h, aparelhando as duas bicicletas a do Abel e Silva com os respetivos alforjes já que eu utilizei mochila.

Nesta etapa, com inicio em Panxón, utilizamos a estrada P0325 até



CAMINHO DA COSTA (cont.)

Vigo e depois a N552 em direção a Redondela, seguindo posteriormente pela N550 que nos levou até Pontevedra.

- Paragem em Vigo. Após atravessar a cidade de lês a lês, ainda tentámos encontrar o posto de turismo mas não foi possível... a verdade, porém, é que não fizemos grande esforço pois estávamos era com vontade de pedalar.
- Paragem na saída de Vigo numa pastelaria. Pedimos café e dois bolos. Para nossa surpresa, serviram-nos os dois bolos pedidos mais um prato com duas fatias de bolo, churros e três shots (copos pequenos) de sumo de laranja... disseram-nos que era oferta por uso e costume na região.

Chegados a Pontevedra, efetuámos uma visita mais pormenorizada à Capela da Virgem Peregrina. Após a visita, retomámos a viagem agora seguindo novamente os trilhos que nos levariam até Padrón, onde dormimos.

Aqui travámos conhecimento com três ciclistas peregrinos de Viana do Castelo e que nos deram uma boa dica para o alojamento em Padrón (Hotel Scala), onde ficámos.

Nesta região de Santo Antoniño, tivemos duas situações antagónicas de satisfação e dor:

Primeiro almoçamos num restaurante, uma excelente tortilha à sombra de uma ramada;

Pior foi depois... reiniciado o trilho, um pequeno engano, prontamente corrigido. Saímos de um caminho para a estrada e acelerámos não contando que o trilho era logo o que se encontrava à esquerda. Travei e o Abel, que seguia logo atrás, não o conseguiu fazer a tempo embatendo na minha bicicleta. Caiu, mas levantou-se rápido. Felizmente só apresentava ferimentos ligeiros (escoriações, dedo e coxa) o que de certa forma nos tranquilizou. Seguimos viagem mas com maior atenção à distancia entre bicicletas;

4º DIA QUINTA-FEIRA

29 DE SETEMBRO DE 2016

PADRÓN <> SANTIAGO DE COMPOSTELA 28KM

Neste quarto dia levantamo-nos pelas 07h30min após o pequeno almoço e a preparação das bikes (como nos outros dias) para nos fazermos ao trilho/estrada. Faltavam só cerca de 25 km, estava quase...

- Paragem em "O Milladoiro" após um pequeno desvio do trilho para tomar o respetivo cafézinho, com bolinho e a oferta do shot de sumo de laranja (bom).

12h00 - ALELUIA ALELUIA, chegámos finalmente à praça do Obradoiro em frente a majestosa catedral de SANTIAGO DE COMPOSTELA.

Os três amigos, José Pinheiro, Abel Pimenta e Eduardo Silva, ficaram felizes, contentes e orgulhosos com o feito e objetivo alcançado.

Permitam-me prestar uma sincera homenagem às nossas inseparáveis bicicletas que se portaram à altura do acontecimento, transportando-nos por estradas, caminhos e empedrados, a subir a descer, sempre em segurança.

Após a contemplação da praça, catedral e registos fotográficos de vários ângulos, seguimos para o centro de apoio ao peregrino para o carimbo de chegada a Santiago nas nossas credenciais e obter a tão desejada "COMPOSTELLAE", ou seja, a carta de certificação da visita à Basílica de Santiago de Compostela onde, desde tempos imemoriais, se venera o corpo do Beato Apostolo Santiago

Fomos em busca do almoço e, como é da praxe, lá apareceu um português para dar apoio (Santiago não foge à regra de haver sempre um português em todo o lado), quando caminhávamos pelas ruas estreitas na área da Catedral.

Escolhemos, pois, o Restaurante "Rivadavia", aconselhados por aquele minhoto, onde almoçámos e até jantámos. Estávamos cansados e após uma voltinha, cama e até amanhã...



5º DIA SEXTA-FEIRA

30 DE SETEMBRO DE 2016

SANTIAGO DE COMPOSTELA <> LEÇA DA PALMEIRA 260KM

Hoje é dia de terminar esta aventura.

Saídos da agradável Pensão, pedalámos para a estação de camionagem de Santiago de Compostela para apanhar o autocarro que nos levaria até ao aeroporto do Porto, não sem antes tomar o pequeno-almoço e preparar as bicicletas para poderem ser transportadas, pois somos inseparáveis.

Cerca de duas horas e trinta minutos chegámos ao destino e, para fazer o fecho digno e grandioso desta aventura, nada como mais umas pedaladas montando nas bicicletas para realizar o ultimo trajeto do aeroporto a Leça da Palmeira e até casa.

FOI UMA AVENTURA PARA A VIDA - ADORAMOS



Isabel Madaleno

E SEMPRE O AMOR...

Preciso de qualquer coisa inocente
um canto de ave
uma rosa a abrir-se
um grão de trigo
e acariciá-lo contigo
na concha das nossas mãos

Preciso que o vento nos leve
docemente... para casa

Ele que arrasta
as nuvens do céu
que arranque as palavras
amarguradas
do nosso adeus
e as faça desaparecer
Preciso que o vento
espalhe e semeie
o amor

tão ausente
e o faça entrar
na nossa estrada
na nossa casa
na nossa pele

Preciso de qualquer coisa inocente
a terra a florescer
uma criança a nascer
um rio que no seu rumor
cante e exalte
o amor.



Jorge Alves

ANO NOVO / 24

I
Ano Novo é pedir,
Uma nova Primavera,
Libertar os sonhos velhos
Esperar nova quimera.

II
É recordar a saudade,
Por alguém que partiu,
Sem esquecer a emoção
Que o coração sentiu.

III
É ter desejo de viver,
Mesmo em tempo conturbado,
Ter o coração aberto...

Sem mágoa pelo passado,
Ser fiel a si mesmo
Como poema inacabado.

VALE DO AMOR

I
O amor pode nascer
Na nascente do ribeiro,
Ouvindo cantar o rouxinol
Na ramagem do salgueiro.

II
As margens do ribeiro
Cobertas de violetas,
Onde a lavadeira canta,
E o rouxinol aprende as letras.

III
Quando chega a Primavera,
De amor... o vale inteiro... irradia,
O rouxinol está de volta,

Traz uma nova cantoria...
A água, fica mais quente,
Com o Sol do meio-dia.



VITAMINA D: VAMOS SABER PORQUE É TÃO IMPORTANTE

- POR HELENA DUARTE



Helena Duarte

A Vitamina D é um produto produzido pela pele, através dos raios ultravioleta, aquando da exposição solar. Vinte minutos diários de exposição solar nos braços e nas pernas, sem protetor solar, são suficientes para termos a quantidade de vitamina D necessária no organismo. No entanto, mais de 60% da população portuguesa tem níveis insuficientes

desta vitamina que, tecnicamente falando, é uma hormona, mas ainda hoje é chamada de vitamina porque antes pensava-se que era obtida através da alimentação.

A Vitamina D previne o raquitismo nas crianças (baixa estatura, ossos arqueados e caroços nas costelas) e a osteomalacia nos adultos (ossos frágeis e quebradiços, falta de força, dor muscular e tendência à depressão.)

Com a ajuda do professor José António Pereira da Silva, Director da Clínica Universitária de Reumatologia, em Coimbra, e do Fórum D (apenas dedicado a esta vitamina), também na mesma cidade, foi elaborado um guia para sabermos tudo sobre esta hormona.

Depois de produzida na pele, precisa de ser ativada no fígado e nos rins, para exercer os seus efeitos. O resultado desses efeitos é essencial para que os intestinos aproveitem o cálcio proveniente da alimentação que, depois, é depositado nos ossos. Ela faz aumentar o aproveitamento do cálcio dos alimentos que comemos e diminui a sua perda pela urina, de maneira a mantê-la no sangue. Sem a Vitamina D não há cálcio normal no sangue, o que obriga o organismo a ir buscá-lo ao "armazém", que é o esqueleto. Ou seja: começa a corroer os ossos e a contribuir para o aparecimento da osteoporose.

A Vitamina D interfere em quase todos os mecanismos fisiológicos do organismo e tem receptores que a sintetizam para chegar às várias partes do corpo (pele, cabelo, coração, artérias, músculos, ossos, intestinos...).

Alguns alimentos contêm vitamina D (sobretudo os óleos de fígado de peixe e alguns peixes gordos, como o salmão e a sardinha), mas seria preciso consumirmos, diariamente, quantidades impraticáveis para serem uma fonte suficiente. As quantidades que provêm da nossa dieta andam na ordem de 1% a 2% portanto, a obtenção da Vitamina D faz-se quase exclusivamente através da exposição solar.

Acontece que só conseguimos produzir Vitamina D entre as 09:30 e as 16:00. Fora desse horário, o Sol está demasiado inclinado para a produzir. Em Portugal, o Sol não nos deixa fabricá-la entre Outubro e Março, porque a inclinação com que a radiação solar atinge a Terra é demasiado baixa. Ou seja: só há produção de Vitamina D entre as 09:30 e as 16:00 de Abril a Setembro!

Atente nesta dica: Se estiver ao Sol e a sua sombra for maior do que a sua altura, não está a produzir Vitamina D. Isto porque o astro está a menos de 45 graus de inclinação.

E embora não haja uma prova de causa efeito, estudos têm demonstrado que as pessoas com doenças como Alzheimer, artrite reumatoide, hipertensão e epilepsia têm, em média, estatisticamente, níveis mais baixos de Vitamina D. No caso do cancro, as suas formas mais graves também têm estado associadas a níveis mais baixos desta vitamina.

Alguns dos estudos já efectuados sugerem que a correção da carência previne a doença. Num país do Norte da Europa o Ministério da Saúde decidiu, em tempos, que todas as crianças que nascessem naquele ano iriam tomar, durante 12 meses, um suplemento de 1 000 unidades por dia. Sessenta anos mais tarde, as pessoas desse ano de nascimento tinham muito menos diabetes do que as do ano anterior e do ano seguinte.

No entanto, a maior parte dos estudos recentes, em relação a esta doença, tem tido resultados negativos. Muitos médicos dizem que não receitam suplemento aos seus doentes, porque não têm provas da eficácia do medicamento. Em Portugal foi apresentado um estudo, feito com 3 mil cidadãos, maiores de 18 anos, cujas conclusões são um alerta: 66% das pessoas têm níveis insuficientes desta vitamina, 30% apresentam níveis razoáveis e apenas 4% têm os valores normais.

E com tanto sol, porque temos défice? A mudança de hábitos da população contribuiu para isso. A exposição solar é hoje muito inferior àquela que tínhamos há anos atrás. E devido à preocupação com o cancro da pele, quando apanhamos Sol pomos protetor solar e evitamos as horas de maior calor. Mas não há riscos para a pele por apanharmos 20 minutos diários de exposição solar, nos braços e nas pernas, sem protetor. Tal não corresponde a nenhum aumento significativo de cancro da pele.

Em Portugal as autoridades de saúde apenas recomendam a suplementação para o primeiro ano de vida, ao contrário da política seguida em vários países da Europa, principalmente no Norte, onde a carência é bastante acentuada e são mais proativos e racionais nas questões de saúde. A suplementação é considerada o principal fator no ganho em estatura da população. A altura dos povos holandeses e noruegueses – dos mais altos do mundo – é atribuída, sobretudo, a essa suplementação.

Fonte: Revista Visão Saúde



CARTOONS

“OS PESSOAS”

- POR LUIS MARQUES



Luis Marques

Às 00h25, a Rádio Renascença tocou a Grândola, para dar início às operações militares do 25 de Abril.



A senha para a saída das tropas



O militar político do Conselho da Revolução



O Operacional do 25 de Abril



NOVOS ASSOCIADOS

A ARGE DÁ AS BOAS VINDAS A TODOS OS NOVOS ASSOCIADOS

EFETIVOS

NOME	Nº Assoc.
Fernando Manuel Morgado Lopes	3263
Maria Adelaide Fernandes Bessa de Oliveira	3264
Rodolfo Manuel Conceição Garcia	3265
Filipe Miguel Faria Crisóstomo	3266
Carlos Humberto da Cruz Vieira	3267
Lourenço Filipe Dias Fernandes	A-0157
Julia Carmo Jesus Dias Silva Martins	A-0159

FALECIMENTOS

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

SÓCIO	NOME	LOCAL	DATA
0180	José Reis Pestana Leão	PORTO SANTO	15/02/24
0191	António Pinho Cabral Fonseca	MEM MARTINS	28/11/23
0257	José Cardoso C. P. Monteiro	PORTO	14/12/23
0278	Maria Eulália Costa Silva Bastos	COIMBRA	26/12/23
0300	Francisco Marques Ramos	GAFANHA DA NAZARÉ	01/02/24
0667	Alberto Martins	V. NOVA DE STº ANDRÉ	12/01/24
0670	Artur Fernandes Ribeiro	V. NOVA DE GAIA	09/02/24
0688	Pedro Alves Fernandes Vieira	S. MAMEDE DE INFESTA	06/01/24
0925	Adriano Jesus Ladeira	VIALONGA	03/12/23
1110	Bernardino Vieira Cruz	PORTO	09/02/24
1131	António Marinho R. Fonseca	PORTO	01/01/24
1331	Joaquim Manuel de Jesus Junceira Figueiredo	VALE DO PÊSO	13/12/23
1353	Carlos dos Santos Miranda	ALMADA	26/12/23
1774	José Manuel Cardoso Pereira	OEIRAS	08/04/24
2249	Augusto António Gonçalves Chavarría	ÁRVORE	13/03/24
2274	Agostinho Pereira Apolinário	MOITA	03/12/23
2409	Laura Maria Rumsey de Noronha e Távora de Samorais	PORTO	13/02/24
2707	Daniel Vitorino	CAMARATE	11/12/23
2738	José Manuel Cordeiro Opa	LISBOA	22/01/24
3237	Maria de Ascenção dos Santos Oliveira	VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ	22/12/23
A-0040	Maria Augusta Bento Aroeira Gonçalves	LISBOA	20/01/24

Ficha Técnica

Boletim da Arge, nº 51
Abril 2024

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

FIDELIDADE

SEGUROS DESDE 1808

POUPANÇA PARA TODAS AS IDADES.

FIDELIDADE SAVINGS | SEGURO DE VIDA INDIVIDUAL

Por pensarmos no futuro há mais de 200 anos, construímos hoje opções de poupança flexíveis e adaptadas ao seu perfil, para uma longevidade com mais rentabilidade e segurança. Poucos pensam no futuro há tanto tempo como a Fidelidade. Mais de 500.000 pessoas já poupam com a Fidelidade, porque o para sempre faz-se todos os dias.



fidelidade.pt



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, registada na ASF sob n°1011 - 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