

Boletim

INFORMATIVO DA

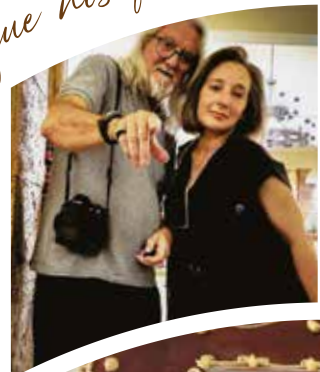


Nº 52 – Julho 2024 - Distribuição gratuita

... e o que nos move." "O

que nos fica da vida são histórias, memórias e recordações."

"Embora nada seja eterno, tudo o que cuidamos perdura mais."



"Fei bonita a festa."

"... e a amizade entre todos é o que nos move."



CASA NOVA, VIDA NOVA



Rufino Ribeiro

Caríssimos associados e amigos da ARGE, Hoje vou aproveitar este espaço apenas para falar da Associação de Reformados da Galp Energia.

Convenhamos que é um tema sobejamente mais importante que

aquelas despreziosas reflexões que aqui costumo explanar e que alguns preclaros amigos e benevolentes leitores aturam.

E a razão é simples: nestes últimos meses ocorreram significativos acontecimentos na vida da ARGE que queremos levar ao conhecimento de todos, como é nossa obrigação.

Feito este aviso à navegação, importa lembrar e realçar que esta Direcção, desde que tomou posse, tem trabalhado insanamente na prossecução dos objectivos traçados, em especial, para recuperar das situações difíceis passadas, já várias vezes reconhecidas e referidas, nomeadamente, pela anterior Direcção.

E explicámos claramente ao que vínhamos: promover uma série de iniciativas tendentes a criar e dotar a ARGE das mais sólidas fundações orgânicas e funcionais, munindo-a de mecanismos e instrumentos fundamentais que possam suportar o seu futuro nas diferentes vertentes das suas actividades e dos seus superiores designios:

- Todo o Apoio e Assistência social aos seus Associados. É o objectivo primordial e, obviamente, a última razão da sua existência;
- Uma vertente lúdica que passa por vários tipos de actividades, culturais e outras, e por um grande encontro anual de todos os associados, como o recentemente ocorrido;
- A preservação e conservação da memória coletiva e histórica do Grupo Galp (Empresas e Pessoas).

Com efeito, desde o último Boletim, podemos afirmar que ocorreram QUATRO grandes acontecimentos na nossa vida associativa.

A primeira foi a realização – finalmente – do Fórum, durante o mês de Abril, dividido em 3 sessões (Norte, Centro e Sul), para discussão aberta, de todos os que quiseram participar e ajudar com as suas ideias e reflexões, sobre o futuro da nossa Associação.

Destes eventos daremos conta, em local próprio, neste Boletim.

O segundo, o grande evento do almoço anual comemorativo do 42º aniversário da ARGE que, este ano, decorreu na Lourinhã, com a presença de cerca de 320 associados, familiares e amigos. Um verdadeiro sucesso também assinalado mais à frente no nosso Boletim.

O terceiro, a criação de uma página na rede social Facebook, com o seguinte endereço:

<https://www.facebook.com/arge.pt/>

para “postar” algumas informações e disponibilizar fotos e vídeos dos eventos da nossa Associação até porque o nosso Site, infelizmente, apesar dos nossos esforços continuará ainda inativo mais uns tempos,

“A nossa maior glória não reside no facto de nunca cairmos, mas sim em nos levantar sempre depois de cada queda”

Oliver Goldsmith

“A vida é a arte do encontro, embora haja tanto desencontro nessa vida”

Vinicius de Moraes

enquanto tentamos recuperar alguma informação miseravelmente atacada por gente sem escrúpulos que campeia na net.

O quarto grande acontecimento – O MAIS IMPORTANTE DE TODOS – foi a Assembleia Geral que ocorreu no passado dia 29 de Maio de 2024 nas qual se decidiu a compra de uma nova Sede para a ARGE.

Com efeito, sendo uma das prioridades absolutas que, por força do contrato de aluguer das actuais instalações terminar em Novembro próximo, entre outros motivos devidamente explanados no Relatório e Proposta elaborada pela Direcção presente à Assembleia Geral supra mencionada, foi então decidido a aquisição de uma instalação situada na Avenida João XXI, em Lisboa, que contempla todos os requisitos necessários e indispensáveis para a implantação da nova Sede da ARGE.

E é, com muita satisfação (e alívio, devo dizer...) que informo de que já fizemos a escritura da nossa nova casa...

Em Latim, a coisa ainda soa ainda melhor... *“Habemus Novam Domum”* – TEMOS CASA NOVA!!!!

Foi um processo cheio de vicissitudes que, uma vez mais, conseguimos ultrapassar. As burocracias, os “mangas de alpaca”, os pavorosos “pequenos poderes” que se julgariam já não existirem, afinal estavam só adormecidos e voltaram em força aproveitando estas novas modas de “compliances” e/ou “proteções de dados” e outras “coisas que tais” que bem conhecemos...

Nessas alturas difíceis – foram muitas – no decurso deste processo, lembrávamo-nos sempre daquela frase célebre atribuída (parece que erroneamente) ao Pessoa: “Pedras no caminho? Apanho-as todas! Um dia vou fazer um castelo...”

Mas, assim foi. MISSÃO CUMPRIDA!!!!!!!

Noutro local deste Boletim será dado o devido destaque a este grandioso acontecimento da vida da ARGE.

Este foi um primeiro pequeno, mas enorme passo na direcção do nosso futuro associativo, um pilar fundamental, um ponto de referência, de encontro e de estabilidade onde todos nos podemos sentir verdadeiramente em casa.

A NOSSA CASA, o nosso Castelo!

E agora, mãos à obra porque ainda há muito por fazer neste caminho de dar à nossa ARGE as condições e os instrumentos para uma “vida” cada vez mais sustentável.

Sempre juntos e unidos, mantenham-se sãos.

VÁ PARA FORA CÁ DENTRO



Eduardo Guedes de Oliveira

Na última edição do nosso Boletim demos relevo à Primavera e como o tempo passa bem depressa, já nos encontramos em plena época de Verão. Sol, calor e praia é o que mais marca esta estação do ano, sem esquecer as paisagens paradisíacas que o nosso País oferece a quem nos visita, e não só, de Norte a Sul de Portugal, incluindo também as ilhas dos Açores,

Madeira e Porto Santo. A velha frase da campanha publicitária do Turismo de Portugal, em 1995/1996, “Vá para fora cá dentro”, nunca fez tanto sentido como agora e por isso deixo aqui este desafio a todos os nossos leitores para fazer férias no nosso País. Há muito para ver e visitar. Vão ver que vai valer a pena. Portugal, vale a pena!

O grande destaque nesta edição do nosso Boletim prende-se com o almoço anual recentemente realizado na Lourinhã. Foi um dia de festa e celebração, onde imperou a boa disposição e vontade de celebrar as amizades e companheirismos de uma vida.

Será justo também mencionar, bem a propósito das estações do ano de que falo no início deste Editorial, a excelente Crónica do nosso colega

José Manuel Claro, “É o tempo das alembaduras”.

Da autoria do nosso colega Manuel Aguiar, temos dois destaques a fazer. O primeiro a publicação de algumas fotografias que nos recordam o Parque do Rosairinho, uma instalação que, estou certo, muitos irão reconhecer e lembrar-se com muito agrado. O segundo destaque é a coluna “O meu olhar”, neste caso com o General Ramalho Eanes.

Destacamos ainda, pela sua importância para todos nós, o artigo do Dr. Bernardo Duque Neves, Médico Especialista de Medicina Interna, da Luz Saúde com o sugestivo título: **“Prevenir é mesmo o melhor remédio: a importância dos rastreios na saúde”**

E, como sempre, todos os magníficos contributos do Rui Mayer, da Isabel Madaleno, da Helena Duarte, do José Pinheiro, do Luis Marques, do José Roque, do Rodolfo Garcia, do António Vasconcelos, do Jorge Alves e do Manuel Ramalheite, a quem agradecemos a colaboração.

Numa nota final, relembro a existência de uma página do Facebook da ARGE que está aberta a todos que a queiram e possam visitar: <https://www.facebook.com/arge.pt/>

Boas leituras e boas férias!

VIDA ARGE

FÓRUM REFLEXÃO Sobre o futuro da ARGE

No passado mês de Abril, realizámos um ciclo de conversas/debates dedicados a refletir sobre o presente e futuro da nossa Associação, concretizando aspirações e ambições que já vinham de Direcções anteriores e dando cumprimento ao aprovado no Plano de Actividades para 2024.

Os eventos realizaram-se descentralizadamente em Matosinhos, Lisboa e Vila Nova de Santo André.

Infelizmente, apesar da convocatória e dos apelos feitos, tivemos uma diminuta presença de Associados nos diferentes locais.

Contudo, foi um espaço profícuo onde se discutiram as preocupações e os desafios a enfrentar no futuro que contou com a participação empenhada/interessada dos nossos Associados que compareceram.

Procurou-se promover um debate gerador de ideias sobre a sustentabilidade da nossa Associação, mais concretamente a necessidade de encontrar soluções criativas para garantir a continuidade do nosso trabalho solidário.

PRINCIPAIS IDEIAS E REFLEXÕES/CONCLUSÕES

O associativismo enfrenta atualmente um desafio difícil: superar o individualismo em favor do coletivo. Para conseguirmos atingir os benefícios plenos desse modelo de organização é necessário cultivar uma cultura de colaboração, incentivando uma ligação mais ativa, participativa e envolvida.

Abordamos de seguida os principais tópicos desenvolvidos pelos participantes assim como sugestões propostas durante os eventos:

A **diminuição de associados** é uma preocupação comum em Instituições Particulares de Solidariedade Social como é o caso da ARGE. Particularmente no universo Galp sente-se um distanciamento da população mais nova da nossa Associação colocando problemas de rejuvenescimento. A situação é particularmente complicada na zona norte onde ocorreu o encerramento da Refinaria de Matosinhos limitando a fonte de recrutamento de novos Associados. Para atrair e captar novos membros poder-se-á:

- Realizar campanhas de sensibilização destacando os propósitos da solidariedade e as formas de ser solidário através da ARGE.

FÓRUM REFLEXÃO Sobre o futuro da ARGE (cont.)

- Contribuímos para ajudar aqueles de nós que mais precisam e... para ser ajudados se a dificuldade nos bater à porta;
- Divulgar regularmente atividades da ARGE junto aos trabalhadores no Ativo procurando cativar a sua atenção;
- Promover a ARGE junto a filhos e de ex-trabalhadores e pensionistas;
- Apelar aos atuais Associados que inscrevam as suas esposas ou maridos na ARGE e também sugerindo a outros colegas já reformados ou ainda no ativo que deem esse passo.



O **aumento sistemático de custos e a diminuição de receitas** são desafios financeiros significativos. A ARGE pode explorar:

- Diversificar fontes de receita, como sejam:
 - Promover a atribuição de donativos regulares ou pontuais que Associados, de livre vontade, queiram atribuir (benefícios fiscais), para além da quota mensal;
 - Obter financiamentos particulares com finalidade de apoiar projetos concretos a desenvolver;
 - Promover eventos organizados a custo zero por Associados, com receitas a reverterem integralmente a favor da ARGE.
- Incrementar o valor da quota mensal que está fixada em 1€ mensal desde há muitos anos. É opinião generalizada que o valor da quota se encontra muito depreciado/degradado;
- Otimizar/reduzir custos operacionais como, por exemplo, as despesas com instalações e maximizar a utilização dos meios digitais para distribuição de Boletins e outras publicações;
- A propósito das despesas relacionadas com a Sede (a mais elevada da Associação), sugeriu-se que Direcção pudesse procurar e apresentar alternativas às actuais instalações e, inclusive, ponderar a eventual compra de umas instalações para sediar a ARGE, se financeiramente viável.

A **Solidariedade** é fundamental para atender às necessidades emergentes. É desejável que a ARGE alargue a sua área de intervenção em termos de apoio social.

Foi sugerido:

- Procurar estabelecer protocolos com Clínicas para exames/especialidades não abrangidos no âmbito das apólices de Seguro Saude Galp;
- Estabelecer protocolos/parcerias com outras Instituições de apoio social;
- Alargar o leque/tipologia de apoios sociais disponibilizados pela ARGE aos seus Associados;
- Sendo a nossa Associação uma comunidade unida, apelar aos Associados que ajudem a sinalizar situações de colegas que possam eventualmente estar a enfrentar dificuldades e necessitem de suporte.

Torna-se necessário cultivar uma cultura de colaboração, incentivando a participação ativa. É fundamental que os indivíduos compreendam a importância de se associarem, de contribuir ativamente com as associações às quais pertencem, seja através de sua participação nas decisões e ações coletivas, seja através de quotizações ou donativos ou outros recursos disponíveis, visando o auxílio mútuo dos seus membros.



Concluindo, este Fórum Reflexão, espaço de diálogo e reflexão útil, proporcionou conhecimentos valiosos e fortaleceu nossa visão de um futuro promissor para a Associação. Continuaremos a trabalhar juntos para implementar as melhorias discutidas e enfrentar os desafios com esperança/determinação.

Gostaríamos por fim de agradecer a participação e os contributos de todos os nossos Associados que nos acompanharam neste espaço de diálogo e reflexão. As ideias compartilhadas irão certamente ajudar-nos a encontrar respostas para os desafios presentes e futuros de sustentabilidade bem como a melhorar o apoio aos nossos Associados mais vulneráveis.



ASSEMBLEIA GERAL 29 de Maio de 2024



Em cumprimento dos Estatutos da nossa Associação, no passado dia 29 de Maio de 2024, nas instalações da nossa Sede, pelas 14,00 horas, realizou-se uma Assembleia Geral Extraordinária da ARGE com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1. Decidir sobre a compra de Instalações para uma nova Sede da Associação conforme proposta da Direcção, de harmonia e em cumprimento do previsto no nº 1 do Artigo 2º dos Estatutos;
2. Outros assuntos que a Assembleia entenda debater.

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

Relativamente ao ponto 1 da Ordem de Trabalhos, o Presidente da Direcção leu e fez uma apresentação da proposta escrita da Direcção trazida à AG, cujo teor se pode resumir nos seguintes pontos:

- As razões tidas em consideração que levaram à tomada da decisão de se avançar para a aquisição de um imóvel para instalar uma nova Sede;
- os parâmetros definidos e estabelecidos para a sua compra;
- todas as diligências promovidas e desenvolvidas;
- a fundamentação da sua decisão perante as alternativas encontradas.

Este documento foi entregue à mesa da AG para constar em anexo à respectiva Acta.



A AG decidiu, por unanimidade, aprovar a proposta, apresentada pela Direcção, para a compra de uma Loja inserida nas Galerias Via Veneto, sitas na Av. João XXI N° 72, em 1000-304 Lisboa, para ser destinada à instalação da sua futura Sede nacional, pelo que também decidiu alterar, para os devidos efeitos legais, o Artigo 2º dos Estatutos nesse sentido.

No âmbito do ponto 2, o Presidente da AG apresentou um voto de pesar pelo falecimento do nosso colega Eugénio Oliveira Rodrigues, membro suplente da Mesa da AG, aprovado por unanimidade, tendo-se guardado um minuto de silêncio em sua memória.

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

Post Scriptum

A escritura de compra da nossa nova Sede, da nossa nova Casa, foi efectuada recentemente, já muito perto do fecho deste Boletim. Por outro lado, vamos, agora, dar início à realização de algumas pequenas obras necessárias e outras de beneficiação para nos podermos instalar nesta nossa nova Casa.

Assim, em breve, logo que este importante e essencial projecto esteja concluído, a Direcção dará oportunamente todas as devidas informações sobre este marco fundamental na vida da ARGE.

ATENÇÃO
NOVO IBAN / NIB

O **IBAN/NIB foi alterado** pelo que, a partir da presente data, todas as Transferências Bancárias para a ARGE deverão ser processadas para o seguinte:

PT50 0035 0736 0002 0355 2302 8

PAGAMENTO DE QUOTAS / DONATIVOS

Lembramos os Associados, que já não recebem a sua pensão de reforma através dos serviços da GALP, que terão de pagar a sua quota directamente à ARGE uma vez que a mesma deixou de ser processada automaticamente pelas Empresas na data da alteração do seu estatuto laboral.

O pagamento de Quotas e/ou Donativos (como alguns associados fazem já o favor de nos enviar e que muito agradecemos) deverá ser efectuado, preferencialmente, através de Transferência Bancária usando já o novo IBAN/NIB, enviando-nos de seguida cópia do respectivo comprovativo para o seguinte endereço de email:

arge.reformados.galpenergia@gmail.com.

Como associado da ARGE, a sua Quota e o seu Donativo são contributos determinantes para ajudar a sustentar a sua ação social bem como outras iniciativas promovidas pela nossa Associação. É um ato de generosidade e de cidadania.

Para qualquer informação ou esclarecimento, entre em contacto connosco pelos canais ao seu dispor.

SEMPRE JUNTOS, A AJUDAR!

ALMOÇO ANUAL - COMEMORAÇÃO DO 42º ANIVERSÁRIO DA ARGE



Realizou-se, no passado dia 25 de Maio, o almoço anual da nossa ARGE - Associação dos Reformados da Galp Energia, para se comemorar o seu 42º aniversário.

O almoço teve lugar na Quinta da Luz - Restaurante "O Teimoso", na Lourinhã.

A ARGE saúda e agradece a todos os que quiseram comparecer, engrandecendo e abrilhantando este nosso (sempre esperado...) convívio anual, honrando-nos com a sua participação.

Foi com particular agrado e alguma surpresa, confessamos, que registámos a presença de cerca de 320 amigos neste evento, um número significativamente superior ao do ano transacto, o que evidencia o interesse e a importância que os nossos Associados atribuem a este tipo de acontecimentos.

O tempo ajudou e o almoço decorreu, assim, com evidente agrado de todos, conforme os vários testemunhos nos foram transmitindo ao longo desta linda jornada.

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

Depois do almoço, seguiu-se a habitual animação musical aproveitando muitos dos nossos colegas para evidenciarem os seus extraordinários dotes e magníficas habilidades dançantes.

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

Podemos afirmar, sem qualquer dúvida, que este nosso agradável e muito animado evento foi um êxito total, com especiais momentos marcantes de reencontro de colegas e amigos e de alegre convívio entre todos os presentes.

As fotos e vídeos deste grande encontro podem ser vistas na nova página de Facebook criada pela ARGE, em:

<https://www.facebook.com/arge.pt/>

Bem hajam!



ALMOÇO ANUAL - COMEMORAÇÃO DO 42º ANIVERSÁRIO DA ARGE (cont.)



ALMOÇO ANUAL - COMEMORAÇÃO DO 42º ANIVERSÁRIO DA ARGE (cont.)



ALMOÇO ANUAL - COMEMORAÇÃO DO 42º ANIVERSÁRIO DA ARGE (cont.)



ALMOÇO ANUAL - COMEMORAÇÃO DO 42º ANIVERSÁRIO DA ARGE (cont.)



ALMOÇO ANUAL - COMEMORAÇÃO DO 42º ANIVERSÁRIO DA ARGE (cont.)



PREVENIR É MESMO O MELHOR REMÉDIO: A IMPORTÂNCIA DOS RASTREIOS NA SAÚDE



Dr. Bernardo Duque Neves

As doenças crónicas são hoje as principais causas de morte e incapacidade em todo o mundo. Apesar da melhoria das condições de vida, do maior acesso a cuidados de saúde e do desenvolvimento da Medicina, todos os anos ocorrem milhares de mortes e incapacidade causada por doenças que seriam potencialmente evitáveis. São exemplos destas mesmo muitas doenças cardiovasculares (enfarte agudo do miocárdio, AVC) e doenças oncológicas.

O tema da prevenção, em particular das doenças crónicas, está cada vez mais na ordem do dia. É hoje evidente que o futuro dos sistemas de saúde depende da capacidade de evitar a doença crónica e os avanços tecnológicos, como a inteligência artificial e a sequenciação genética, prometem um novo paradigma da prevenção em saúde. A verdade é que apesar do entusiasmo tecnológico e apelo pela novidade, as medidas que maior impacto tem em evitar a doença e promover a saúde são conhecidas de todos nós: adotar um estilo de vida saudável com a prática de exercício físico, ter uma alimentação equilibrada e evitar comportamentos de risco como o tabaco.

Enquanto médico internista, contacto diariamente com os extremos das doenças. Os extremos podem ocorrer na sua manifestação, observando casos que vão da total ausência de sintomas à presença de um problema insuportável numa doença avançada e incurável. Os extremos, contudo, também acontecem na atitude das pessoas perante a doença, e principalmente perante aquilo que podem fazer para as prevenir. Vejo algumas pessoas que, por desconhecimento, negligência ou preconceito ignoram a realização de rastreios e vêm anos mais tarde a sofrer importantes consequências deste comportamento. Mas observo também pessoas que vivem com a fixação do diagnóstico precoce e que acabam em espirais de exames desnecessários que levam a tratamentos supérfluos e por vezes levam a efeitos indesejáveis, tais como complicações de tratamentos ou simplesmente desperdício de recursos.

É obrigação de todos nós combater estes dois extremos. Se por um lado é fulcral reconhecer precocemente fatores de risco como o excesso de peso, pressão arterial elevada ou colesterol elevado, por outro nem sempre o reconhecimento precoce de uma determinada doença leva a resultados melhores, ou seja, uma vida mais longa e com qualidade de vida. Este é aliás um tema bastante controverso, no qual facilmente nos podemos confundir com informação contraditória. Existe atualmente bastante investigação científica para tentar determinar o *timing* e tipologia de rastreios para diversas doenças. Um diagnóstico precoce à partida atuar mais precocemente, o que em teoria aumenta as hipóteses de sucesso no tratamento de uma doença como o cancro. Contudo, é necessário estudar o impacto que isto tem para as pessoas, entrando em linha de conta com os

- POR BERNARDO DUQUE NEVES
MÉDICO ESPECIALISTA DE MEDICINA INTERNA, LUZ SAÚDE

resultados clínicos dos tratamentos a que estas são sujeitas, mas também com as possíveis complicações daí resultantes.

Apesar da controvérsia à volta deste tema já existem à data atual vários rastreios que são consensuais e que demonstram claramente uma melhoria na sobrevivência e qualidade de vida das populações. Uma determinação apropriada e pressão arterial ou a realização de análises laboratoriais simples permite por exemplo diagnosticar Diabetes mellitus ou dislipidemia, duas condições com importantes implicações terapêuticas e prognósticas. Por outro lado, os rastreios do cancro da mama, colo do útero e intestino estão bem estabelecidos e não há dúvidas quanto ao seu benefício nas populações.

Os rastreios, no entanto, não se resumem a fazer listas mais ou menos exaustivas de exames de diagnóstico. Uma consulta médica com um especialista vocacionado para a medicina preventiva, constitui em si mesma um momento chave no futuro da saúde de muitas pessoas. É através da colaboração entre o médico e o doente que é possível adaptar recomendações feitas para a população geral a casos individuais. O conhecimento médico é essencial para adaptar atitudes preventivas a fatores de risco individuais, tais como a existência de história familiar de uma neoplasia ou de morte súbita em idade precoce. A relação de confiança entre médico e doente é também fundamental para desmistificar a ideia que mais (exames e mais informação) é igual a mais saúde. É fundamental atingir um equilíbrio entre a investigação que é possível fazer e aquela que é adequada a cada situação clínica.

A prevenção da doença começa, portanto em cada um de nós, tanto na adoção de comportamentos saudáveis, como na realização atempada de rastreios apropriados à nossa circunstância clínica. É possível que num futuro próximo tenhamos à nossa disposição métodos sofisticados e personalizados de diagnóstico que venham a comprovar o seu benefício com estudos clínicos bem feitos. Até lá, se todos fizermos o que à data de hoje é consensual, já estaremos a melhorar significativamente a nossa situação contribuindo para uma vida mais saudável e um sistema de saúde mais sustentável.

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



O PERIGO DO CRESCIMENTO DO NACIONALISMO NA EUROPA

- POR RUI MAYER



Rui Mayer

*O nacionalismo na Europa tem uma história triste e pesada.
Não há razões para crer que nesta nova reencarnação venha carregada de virtudes.*

O resultado da eleição para o Parlamento Europeu não deve ter deixado ninguém satisfeito na Europa.

Em Portugal, o mais positivo foi a descida da abstenção, possivelmente impulsionada pela facilidade de votação em mobilidade e talvez por arrastamento da mobilização nas eleições legislativas. Mas apesar das declarações dos principais responsáveis das forças políticas concorrentes, que tentaram por todas as formas encontrar virtude nos resultados atingidos, na realidade, todos – talvez com a excepção da Iniciativa Liberal – tiveram mais razões para sentirem que esses resultados souberam a pouco.

Na Europa confirmou-se o crescimento da direita radical, eurocética e nacionalista, mais notório em França e na Alemanha, mas menor do que o que a generalidade dos observadores temia.

Ursula von der Leyen, que previa não conseguir reunir uma maioria que a apoiasse para um segundo mandato, chegou a admitir fazer cedências aos Grupos Conservador e Reformista ou Identidade e Democracia. Entretanto, esse risco pode estar atenuado. O seu Partido Popular Europeu, que aumentou o número dos mandatos, com o apoio do Grupo Renovador (que perdeu 23 lugares em virtude do descalabro provocado pelo resultado do Partido de Macron em França) e dos Socialistas e Democratas, não deverá ter dificuldade em garantir a sua reeleição.

Mas mantêm-se as preocupações pela sustentação de alguns dos programas mais ambiciosos lançados pela União, sobretudo em matéria ambiental e social. E o quadro geral resultante não deixa de criar algumas preocupações relativamente ao futuro.

As eleições legislativas que Macron marcou para 30 de Junho podem resultar numa alteração fundamental da dinâmica que a cooperação entre

Paris e Berlim tem vindo a dar à União Europeia. Nesse quadro, será de temer pelo menos uma pausa no processo de integração europeia e um reforço da ideia da Europa das Nações.

Essa ideia não tem nada de novo. Pelo contrário, é herdeira directa da Ordem Internacional resultante dos Tratados de Vestfália, do século XVII, de que nasceu o princípio do equilíbrio do poder entre as principais potências, renovado no Tratado de Viena de 1815, após as perturbações do período napoleónico, e no Tratado de Versalhes, em 1919.

Nesse período alimentou as tendências e ambições hegemónicas das grandes potências, o desenvolvimento do militarismo e das tendências imperialistas e uma permanente instabilidade no quadro das relações internacionais, resultante da necessidade de alterações periódicas das políticas de alianças em função do crescimento militar e industrial de umas nações ou de outras.

Está ainda na origem das revoltas nacionalistas verificadas no século XIX nos Impérios Russo, Otomano e Austríaco e dos processos de unificação italiana e alemã, que por sua vez resultaram na criação dos dois grandes blocos – por um lado, a “Triple Entente” entre a Rússia, a França e Inglaterra e, por outro, a “Tríplice Aliança” da Alemanha, Áustria-Hungria e Itália, a que mais tarde se juntou o Império Otomano, e que se enfrentaram na Primeira Guerra Mundial. E esteve também na base da Segunda Guerra Mundial.

O nacionalismo na Europa tem uma história triste e pesada. Não há razões para crer que nesta nova reencarnação venha carregada de virtudes que afastem a ameaça de o resultado ser o mesmo. A integração económica, que para funcionar perfeitamente carece de uma maior integração política, continua a ser a nossa melhor garantia da paz.

O autor escreve de acordo com a antiga ortografia.



Com o propósito de dar um novo passo no reforço da comunicação com os seus associados, já se encontra disponível a página da ARGE na Rede Social FACEBOOK, onde poderá encontrar informações úteis e todas as fotos e vídeos dos nossos últimos eventos

Visite-nos em:

<https://www.facebook.com/arge.pt/>

AS DIFICULDADES DA TRANSIÇÃO ENERGÉTICA PARTE II

- POR MANUEL RAMALHETE



Manuel Ramalhete

No número anterior tínhamos referido as dificuldades da União Europeia em convencer outros países a acompanhar o seu “vanguardismo” ambiental, e a oposição que está a ter para conseguir implementar o Mecanismo de Ajustamento das Fronteiras de Carbono (CBAM).

Acresce que as dificuldades não acabam aqui. Com efeito, a UE para além de um “voluntarismo isolado”, ou pelo menos com poucos seguidores, de pouca eficácia prática, em geral mostra pouca abertura a outras soluções que não se cinjam à sua vontade iluminada pelas suas instâncias políticas.

Com efeito, todas as anteriores transições energéticas – da madeira para o carvão, depois deste para o petróleo e a seguir para o gás natural, como formas dominantes – foram em geral conduzidas pelo mercado numa abordagem descentralizada, e gradual, entre produtores e consumidores. No entanto, esta, pelo menos no que à UE concerne, parece ser conduzida pelo “iluminismo” do poder político instalado em Bruxelas, pretendendo substituir-se de forma quase imediata e radical todas as energias existentes por energias renováveis, a maioria intermitentes, sem ter em conta a realidade existente, e nem sequer cuidando adequadamente de um dos pilares da política energética, a *Segurança de Abastecimento*, como a recente crise decorrente da invasão da Ucrânia pela Rússia pôs a nu.



Mas como se isso não bastasse, mas talvez por causa disso, existe uma pressão sobre todos os agentes económicos para privilegiar e utilizar massiva e quase exclusivamente a energia sob a forma final de energia eléctrica, seja na mobilidade seja noutras utilizações.

Toda a política energética parece viver nalguma ilusão de que é possível satisfazer todas as necessidades energéticas à custa de electricidade de origem renovável, esquecendo ou ignorando que o essencial é a descarbonização e não a tecnologia específica utilizada.

Sabe-se que uma das limitações das principais fontes renováveis, nomeadamente eólica e solar, é a sua intermitência, ou seja, está disponível quando a natureza “quer” e não quando os clientes precisam, mesmo que isso possa ser parcialmente mitigado através de baterias, mas cuja capacidade apresenta

limitações. Esta limitação obriga a ter *backups* que possam suprir as falhas e que possibilitem energia firme (disponível quando é necessária), encarecendo o seu custo e exigindo infraestruturas adicionais.

Sabemos da experiência que uma política que leve a unicidades, sejam energéticas, sejam de outro tipo, têm riscos acrescidos (a diversificação reduz o risco, como é sabido), e em geral limitam as opções de optimização pelas escolhas mais limitadas que possibilitam. Acresce ainda que muitas das infraestruturas novas têm de ser criadas, implicando o desaproveitamento ou subaproveitamento de muitas outras existentes.

Só depois de muita pressão da França (que tem a sua base principal de abastecimento eléctrico na energia nuclear), a energia nuclear foi contemplada como opção válida para a descarbonização, já que é uma forma de energia sem carbono e cujos actuais modelos (SMR – Small Modular Reactors) têm padrões de segurança bastante elevados, e são bastante flexíveis, podendo optar-se por grandes unidades ou módulos mais pequenos, entre 30 e 50 MW.

A energia nuclear, a par da energia eólica, é das que menos CO₂ emite por unidade de energia produzida. Tem ainda a vantagem adicional de grande densidade energética, isto é, a energia produzida por unidade espaço é muito elevada, ao contrário da energia eólica e fotovoltaica, que necessitam de grandes áreas por unidade produzida. O inconveniente da energia nuclear continua a ser o medo que inspira, nomeadamente no capítulo da segurança, para além obviamente do risco dos resíduos radioactivos.

Actualmente ambos os problemas estão bastante minimizados, por um lado, e outra parte, por outro, resulta de receios pouco fundamentados, à luz da evidência empírica, ainda que muito alimentados pelos ambientalistas mais radicais e com palco garantido na Comunicação Social.

Com efeito, segundo dados compilados no *Our World in Data* (citado por David Marçal, no jornal Público, de 9/02/2024) para produzir um *terawatt-hora*, se utilizasse energia nuclear isso custaria 0,02 mortes e cinco toneladas de CO₂, considerando todo o ciclo de vida do reactor. É comparável à energia solar e eólica, sendo substancialmente melhor do que a produção de energia em barragens. E sem nenhum dos inconvenientes das renováveis intermitentes — um reactor nuclear funciona continuamente, não necessitando dos combustíveis fósseis para nada. Além disso, produz muita energia em pouco espaço.

Mas se utilizasse carvão, o combustível mais agressivo para o ambiente, isso iria custar-lhe em média 24,6 mortes, resultantes de acidentes na mineração, no transporte, na construção de infraestruturas e ainda da poluição do ar. Além disso, iria emitir 820 toneladas de dióxido de carbono (CO₂).

Se, em alternativa, queimasse petróleo, o panorama seria ligeiramente melhor (18,5 mortes e 720 toneladas de CO₂) e no caso do gás natural substancialmente melhor (2,8 mortes e 490 toneladas de CO₂).

Fala-se muito no acidente de Fukushima, mas apenas foi confirmada uma morte por efeito da radiação. Por exemplo, nos Estados Unidos estima-se que menos de uma morte ocorra, em

AS DIFICULDADES DA TRANSIÇÃO ENERGÉTICA (cont.) PARTE II

média anualmente, por efeito da radiação causada por resíduos radioactivos de centrais nucleares, ao passo que cerca de 500 morrem de cancro devido a materiais radioactivos naturais (citado por David Marçal, no artigo referido). Ou seja, parece haver um enorme exagero nos perigos da utilização da energia nuclear para fins pacíficos. Claro que um acidente nuclear é uma tragédia, mas os actuais sistemas de segurança e o desenvolvimento da tecnologia fazem com que estatisticamente o medo seja infundado. Faz lembrar a comparação dos acidentes de viação com os acidentes de aviação (com aviões). Estes últimos, mesmo ocorrendo raramente, têm mais impacto do que os acidentes de viação. No entanto, estes têm um cadastro bem mais preocupante, pois a probabilidade de morrer de um acidente de viação é bem maior do que morrer numa viagem de avião, para além de o número de mortes, em média por unidade de tempo, ser bem maior.

É por isso que nalguns países, como a Finlândia, são as próprias associações ambientalistas que defendem o uso de energia nuclear como uma solução para resolver o problema das emissões.

Também relativamente aos combustíveis, só depois de alguma pressão da Alemanha e da Itália, e também da França (países que têm as principais indústrias de automóveis na Europa) e a muito contragosto, foi contemplada a possibilidade de utilização de combustíveis sem carbono, como os combustíveis sintéticos (feitos à custa de energia renovável) ou combustíveis com material renovável, como por exemplo bio metano. O importante é que no ciclo completo se reduzam as emissões, independentemente da tecnologia utilizada.

Por isso não nos podemos dar ao luxo de dispensar a investigação e os resultados que permitem os combustíveis de baixo carbono (CBC), nos quais se incluem os anteriormente referidos. Estes CBC são produtos sustentáveis de origem não petrolífera, com nenhuma emissão ou emissões muito limitadas de dióxido de carbono, quer durante a sua produção, quer durante a sua utilização, e que podem ser usados em todos os sectores da mobilidade, quer sejam meios terrestres, marítimos ou na aviação. Ao utilizar os activos actuais, são evitadas disrupções, tornando-os mais acessíveis, beneficiando das infraestruturas logísticas disponíveis e podendo ser utilizados de um modo geral, sem adaptação, ou pequenas adaptações, pelas motorizações existentes, e que terão de ser completamente abatidas aos activos existentes, e substituídas por outras a uma escala gigantesca, se ficarem inutilizadas.

Acresce que CBC são um complemento a outras formas de energia essenciais para a descarbonização dos meios de mobilidade, como a electricidade e o hidrogénio.

Para além das vantagens referidas atrás, são actualmente, em muitos casos, a única alternativa tecnológica para muitos segmentos de transporte, aviação, marinha e transporte pesado, onde a electrificação está em estágios muito iniciais permitindo, portanto, a descarbonização progressiva desses sectores, ou em certos tipos de indústria, como por exemplo o alumínio e o aço, em que devido às elevadas temperaturas utilizadas, estes combustíveis têm vantagens em relação à electricidade.

Finalmente, pela diversificação que possibilitam e pela sua complementaridade, dão um contributo importante para a segurança energética.

Por isso, muitas empresas, quer construtores de automóveis, quer de produtores de matérias primas energéticas, seguem vias de investigação diversas para resolver o problema da descarbonização, e que não passam exclusivamente pelo veículo eléctrico. É o caso, por exemplo, da Toyota, maior construtor mundial de automóveis, que estuda também a utilização do hidrogénio ou de motores alimentados a amónia, bem mais fácil de movimentar do que o hidrogénio, este um elemento químico difícil de movimentar (é o mais leve do universo), e custoso de tratar, ainda que abundante (o mais abundante no universo, ainda que muitas vezes combinado com outros elementos).

Acresce que alguns destes combustíveis, nomeadamente os sintéticos, ou os que utilizam biomassa e resíduos, têm a vantagem de utilizarem e desenvolverem matérias-primas renováveis ou alternativas, como a biomassa sustentável, agrícola e florestal, e resíduos - os biocombustíveis -, contribuindo para a economia circular e para uma melhor utilização e integração do espaço rural no desenvolvimento económico. Por isso, uma solução que contemple uma *mix* equilibrada e ajustada às condições económicas, e que não corresponda a uma degradação da qualidade de vida, é a mais aceitável, e consegue convencer mais países, onde naturalmente não deixa de ter um papel importante a mobilidade eléctrica, mas não exclusiva.



Não duvidamos que a mobilidade eléctrica será relevante no futuro, mas também sabemos que a construção e utilização do veículo eléctrico tem impactos, nomeadamente ao nível da mineração (da variedade de metais raros utilizados, e com assimetrias acentuadas na sua distribuição com implicações geoestratégicas – a China domina hoje o mercado mundial de baterias de veículos eléctricos, mercê também do domínio destes metais raros) que são substancialmente mais agressivos do que os dos veículos actuais, pelo que o seu uso exclusivo, como pretendem as alas mais “radicais” da Comissão Europeia, podem desencadear feitos secundários indesejáveis e que podem anular os benefícios que se pretende atingir. Alguma racionalidade e bom senso são necessários. Será difícil entender isto?

Nota. O autor não segue a ortografia do Novo Acordo Ortográfico

PARQUE DO ROSAIRINHO

- POR MANUEL AGUIAR

Situado na margem sul do Tejo, o Parque do Rosairinho foi inaugurado no dia 6 de Outubro de 1964. Em 17 de Dezembro de 1964 procedeu-se ao enchimento da primeira garrafa e, no dia seguinte, iniciou-se a distribuição ao mercado. Em Dezembro de 1999 foi encerrada a sua laboração e, em Junho de 2003, terminou o desmantelamento das instalações.



NOITE DE ANO NOVO 1984/1985 REFINARIA DE MATOSINHOS

- POR MANUEL AGUIAR



Manuel Aguiar

A passagem do ano é sempre uma noite especial, mesmo numa refinaria de petróleo.

É o fechar de um ciclo, um momento de balanços e de sonhos para o novo ano que nos bate à porta.

Nesta noite de 31 de Dezembro de 1984, a Refinaria de Matosinhos recebeu um convidado especial, o general Ramalho Eanes, que fez questão de festejar com os trabalhadores a passagem de ano.

Para além de todos os que estavam de serviço, estiveram presentes o director da refinaria, Eng. Sampaio da Nóvoa, o subdirector, Eng. Marnoco e Sousa e toda a equipa dirigente.

Foi uma noite especial para todos os que podemos participar nesta celebração.

Foi há 40 anos.



DO CÉU CAIU UMA ESTRELA

- POR ANTÓNIO VASCONCELOS DIAS



António V. Dias

Como teriam sido as vidas daqueles com quem nos cruzámos se nós nunca tivéssemos existido?

A questão é de resposta impossível uma vez que, ao formulá-la, enveredaríamos por uma das infinitas possibilidades de realidades alternativas que poderiam ocorrer se o encadeamento de acções, reacções, decisões, interacções, pensamentos, sentimentos, lembranças

e tudo o mais em que influenciámos as vidas de quem nos rodeia, nunca tivesse acontecido. A resposta cingir-se-ia assim a uma visão parcial e muito redutora da alternativa à nossa existência.

Mas no cinema, a magia não se compadece com lógicas, ciências ou uma argumentação demasiado “terrena”. O cinema oferece-nos o sonho, a crença na beleza, por mais próxima ou distante que ela possa estar da realidade, e naquelas duas horas em que viajamos, depois de as luzes se apagarem e o projector nos despertar de novo para o imaginário da infância, podemos de novo acreditar, enquanto não volta a acender-se a beleza desta outra vida onde actuamos, que *Do Céu Caiu (mesmo) Uma Estrela*.



Se há filme que deu origem a todos os filmes do género “*se eu não tivesse existido o que teria acontecido?*” (ou “*se eu tivesse virado à esquerda...*” ou “*se eu não me tivesse atrasado...*”, etc...), *Do Céu Caiu Uma Estrela* é esse filme. Mas é tão mais do que isso. Clássico de Natal por excelência na América, o filme (de 1946) esteve próximo de se perder para sempre numa altura em que a preservação das cópias era algo relegado para segundo plano. A história: um hino a tudo o que o ser humano tem de bom. O título original, *It's a Wonderful Life*, corrobora-o.

É um filme de Frank Capra, o realizador que melhor encarna o espírito do sonho americano. É um filme com James Stewart, o actor que melhor veste o fato dos valores da América. E se hoje o mundo não é mais a preto e branco e pede que actuemos num espectro de variações em que não há só bons e maus, mas toda uma riqueza de ingredientes que compõe cada ser humano, a diferença que fazemos na vida de quem está ao nosso lado, mesmo que não o saibamos, merece ser celebrada.

Ouvi falar pela primeira vez da história de George Bailey quando o então Primeiro-ministro António Guterres visitou o liceu de São João do Estoril,

onde estudei, no “dia D” (o dia contra a droga). Eu tinha 15 anos e aquele ilustre visitante foi um acontecimento em todo o liceu. Em resposta a uma pergunta provocadora por parte de um aluno que o colocou perante o dilema da liberdade individual como valor aceitável para podermos consumir o que quiséssemos, Guterres devolveu (apesar de hoje eu não concordar com tudo o que ele disse) algo que senti como bonito e me levou a ver o filme: “*Nós nunca estamos sozinhos: as decisões que tomamos afectam sempre quem está à nossa volta, responsabilizando-nos também pelo efeito que causamos em quem nos rodeia. Há um filme...*”

... cuja história começa no Céu... para um anjo “ganhar as asas” Deus incumbem-o de uma missão: salvar uma alma desesperada... George Bailey, numa situação difícil, deseja nunca ter existido... somos então convidados a conhecer a sua vida, uma vida normal, com sonhos grandiosos não concretizados... até ao dia... Clarence, o anjo, decide mostrar-lhe a alternativa... George nunca existiu... como teriam sido as vidas das pessoas que ele conheceu (ou que não conheceu uma vez que nunca houve um George Bailey)?

Por mais óbvia que seja a resposta, não deixo de querer sempre rever este filme. Mesmo agora, no alfa a caminho do Porto enquanto escrevo, neste mês de Junho de 2019, fiquei com vontade de o ver novamente. Vejo excertos no *youtube* e só me apetece agradecer (não sei a quem, mas agradecer a oportunidade).

E é verdade que a vida é mesmo maravilhosa. Não deveria ser o Cinema a lembrar-nos, mas também não vem mal ao mundo se, depois de vermos *Do Céu Caiu Uma Estrela*, sairmos com essa crença reforçada, um sorriso nos lábios, vontade de largar a correr pela rua na noite de Natal ou outra qualquer, e gritar para quem nos quiser ouvir a saudação que entendermos. No final, é uma forma de celebrar a vida como qualquer outra.

“Strange, isn't it? Each man's life touches so many other lives. When he isn't around he leaves an awful hole, doesn't he?”

Clarence, o Anjo



É O TEMPO DAS ALEMBRADURAS

- POR JOSÉ MANUEL CLARO



José Manuel Claro

A sucessão das estações do ano e os indícios naturais que nos cercam, andam intrinsecamente ligados, uns de uma maneira mais forte do que outros, trazendo-nos à memória passagens ou momentos vividos lá mais para trás da nossa existência. Por estas alturas em que estou a escrever este arrazoado, tornam-se

evidentes duas alembaduras que, como que me têm perseguido ao longo da vida, uma de triste memória e outra de boa e feliz ocorrência.

Sucedem todos os anos, por exemplo, com a aparição das flores das romãzeiras que, no meu subconsciente, me fazem recordar o final dos anos letivos, o que, para um cábula empedernido como eu sempre fui, era sinónimo de dores de barriga, instabilidade emocional e um pavor de me acercar junto das pautas escolares, aquando da sua afixação.

Algumas vezes reprovado, lembro-me de me refugiar junto de umas romãzeiras que existiam lá pelo meu bairro, nos arrabaldes da 'Horta da Isménia', e pr'áli ficar olhando, mirando, remirando os cachimbos que mais tarde originariam os frutos deliciosos, mas só aqueles conseguissem escapar às minhas manifestações de desespero por ver chegada a hora de aparecer junto dos meus pais, de mãos vazias e sem o tão desejado aproveitamento escolar.

Quem se dedicou ao estudo deste fenómeno conhecido cientificamente por 'reflexo condicionado', foi Ivan Pavlov, eminente fisiologista Russo, falecido em 1936 e que concluiu existir «uma conexão nervosa temporária entre um dos numeráveis fatores do meio ambiente com uma atividade bem determinada do organismo», precisamente as minhas dores de barriga e instabilidade emocional sentida por essas alturas.

Outra alembadura que a natureza se encarrega de me trazer por estas alturas, surge com o aparecimento das florações dos agapantos, recordando-me a felicidade que eu senti num dos dias de aniversário do meu filho mais novo, em que tive a minha casa inundada pelos seus colegas da escola e em que me fartei de fazer pizzas e mais pizzas em tabuleiros retangulares e de cada vez que os fazia chegar à mesa do festim, era mais ovacionado que um artista premiado em noite da consagração dos 'Óscares'.

Por todos os motivos e mais um, como soe dizer-se, aquele dia de aniversário ficou-me gravado na memória.

Pena foi que, após o fim de festa, eu e a minha mulher, tivéssemos retomado as habituais ocupações profissionais, ela na banca e eu na refinação de petróleos, quem sabe, passando ao lado de uma grande carreira, digna de emparceirar com o grande Marco

Bellini, rapaz que se tornou notado à época, pelas suas pizzas, que se diferenciavam de todas as outras existentes no mercado, pela sua excelente qualidade da massa. 'O segredo está na massa!', propalava o anúncio que celebrizou a confeção daquilo que é hoje uma corriqueirice.

Evidentemente que cada um é como cada qual, e certamente vocês que me estão a ler, terão outras analogias com outros fatores naturais, relacionadas com algum momento da vossa existência, mas, que me lembre, estas que aqui referi, as flores das romãzeiras e a floração dos agapantos são as que me marcam mais o meu subconsciente, ao ponto de todos os anos me recordar de tempos idos há muitos, muitos anos mesmo.

É a vida!



SOLIDARIEDADE

Uma prioridade
da nossa Associação

A SAGA ECM

- POR RODOLFO GARCIA



Rodolfo Garcia

Este artigo é dedicado à editora discográfica ECM (Edition of Contemporary Music), e destina-se, em particular, aos amantes de jazz.

Conforme refere Manfred Eicher, na sua entrevista à revista Jazz Magazine n.º 694, de Maio de 2017, foi nos finais de 1969, e após ouvir Charlie Haden e Gary Peacock (tão geniais e tão

diferentes e contrabaixistas como ele), que decidiu investir num projeto alternativo de registo sonoro, mais espacial, no qual, os músicos se identificassem com aquilo que tocaram quando ouviam a respetiva gravação (este aspeto assume especial relevo, já que, na maioria das vezes o contrabaixista fica “abafado” pelos outros instrumentos), e que veio a ser conhecido como o “som ECM”.

Já de seguida, e tendo por base as referências de Manfred Eicher nessa entrevista e as minhas preferências individuais, faremos uma cronológica resenha discográfica.

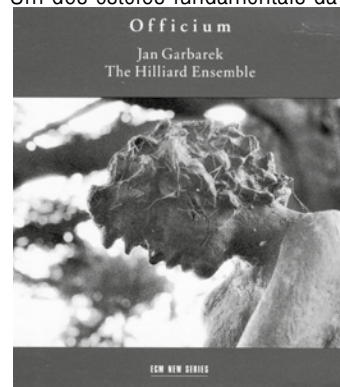
Logo em 1972, ao vigésimo segundo registo, surge o magnífico “Return to Forever”, de Chick Corea, que se vinha afirmando como leaderman, após a estadia recente com Miles Davis. E é ao piano elétrico, e com o suporte de Stanley Clarke no baixo e Airto Moreira na percussão, que somos levados ao êxtase com a voz de Flora Purim. Há 50 anos que ouço isto com o mesmo deslumbramento da primeira vez!



Ainda na década de 70, e como a maioria dos registos são efetuados num estúdio de Oslo, na Noruega, emerge uma panóplia de músicos escandinavos (Jan Garbarek, Palle Danielsson, Jon Christensen, Terje Rypdal, Bobo Stenson, etc.), que em comunhão com músicos americanos (Keith Jarrett, John Abercrombie, Ralph Towner, Pat Metheny, etc.), e de outras paragens (Eberhard Weber, Tomasz Stanko, etc.), se transformam em músicos “da casa” e que partilham entre si experiências totalmente inovadoras, atuando cada um deles, umas vezes como leaderman, outras como sideman.

De entre os anteriormente citados, há a assinalar quatro guitarristas totalmente inovadores: Ralph Towner com o disco “Solstice”, John Abercrombie com “Timeless”, Pat Metheny com “Bright Size Life” e Terje Rypdal/Miroslav Vitous/Jack DeJohnette.

Um dos esteios fundamentais da ECM foi Jan Garbarek. Com os seus saxofones emprestou enorme coloração em todos os registos que efetuou, e foram muitos, quer como leader, quer como sideman – foi um autêntico homem “da casa”. Em 1993, ao lado dos Hilliard Ensemble gravou o disco “Officium”, em que aliou o seu saxofone a uma polifonia renascentista interpretada pelo conjunto britânico. Na altura, constituiu um cisma entre melómanos: por um lado, houve



quem considerasse que a junção dos dois elementos “funcionava”, e em que o sax emprestava um som etéreo, quase celestial ao coro; por outro, os puristas da música antiga consideraram-no um sacrilégio. Deixo-lhe um desafio: faça você mesmo uma audição e forme a sua própria opinião!

Mas, o maior elo de ligação à casa e simultaneamente o seu pilar, foi sem dúvida o pianista Keith Jarrett. Podemos afirmar que a sua obra se desdobra em três formações diferentes: em quarteto, seja o americano, seja o escandinavo (ex. “The Survivor’s Suite” e “My Song”, respetivamente); em trio com Gary Peacock e Jack DeJohnette (ex. “The Cure” e “At the Blue Note”), ou com Charlie Haden e Jan Garbarek (“Arbour Zena” – uma delícia), e finalmente a solo. Manfred Eicher diz que os registos mais representativos do génio de Jarrett são os concertos de Bremen/Lausanne e Japão (“Sun Bears”), mas foi o de Colónia (“Köln Concert”), que tocou o público e cujas vendas, desde 1975, têm alavancado a produção de novos registos. Da minha parte, acrescentaria o “La Scala” e “Sacred Hymns of G.I. Gurdjieff”.



Espaço agora para referir que Manfred Eicher também explorou sonoridades fora da tradição jazzística, como as produzidas pelo alaúde de Anouar Brahem (ex. “Barzakh”), pela guitarra de 12 cordas de Egberto Gismonti (ex. “Dança das Cabeças” e “Folk Songs”), ou ainda pelo bandoneón de Dino Saluzzi.

E que dizer, da captação do saxofonista Charles Lloyd na década de 90, ele que se encontrava “adormecido”, na meia-idade, e que reiniciou a sua carreira, ainda com mais fulgor até aos dias de hoje com 86 anos? E sem esquecer que foi no seu quarteto que despontaram génios do piano como Jason Moran e atenção – Brad Mehldau! A ouvir “The Water is Wide”.

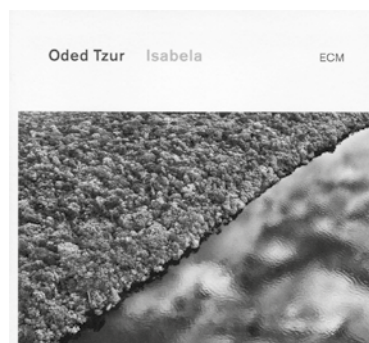
Paralelamente ao seu selo ECM, Manfred Eicher assegura também a distribuição na Europa da editora Watt de Carla Bley, após esta ter produzido a ópera de jazz “Escalator Over The Hill” em 1971, e ainda a editora Carmo do Brasil, onde grava Gismonti.

Para finalizar o historial desta editora, diremos que conta com cerca de 3 000 registos discográficos, dos quais cerca de um terço apresenta a chancela ECM New Series, lançada em 1984 e destinada a conter música clássica ocidental e do espectro contemporâneo.

Para o fim fica uma guloseima: o disco “Isabela”, do saxofonista Oded Tzur, que espero que ouçam, em particular a faixa “The Lion Turtle”.

Boas Audições!

P.S.: No dia 7 de junho foi lançado o novo disco de Oded Tzur “My Prophet”, que já vem a caminho de casa!



VIAGENS

- POR JOSÉ ROQUE



José Roque

Proponho-vos hoje uma visita à cidade de Dresden, capital do estado federado da Saxónia, actualmente na Alemanha, mas, até 1989, na antiga República Democrática Alemã.

Este estado resulta de arranjos e rearranjos múltiplos, ao longo de séculos, já que o território é habitado desde a pré-história. A Saxónia foi, assim, reino, ducado ou eleitorado,

com diferentes espaços territoriais, consoante lutas, casamentos ou heranças entre famílias nobres.

Em meados do séc. XIX, o monarca saxão escolheu apoiar a Áustria no conflito com a Prússia, má decisão que lhe valeu sofrer uma pesada derrota e ficar sob controle prussiano até 1918, readquirindo, durante a república de Weimar, uma breve autonomia, que, naturalmente, perdeu durante a época nazi.

Após a II guerra mundial, o território ficou na zona de ocupação soviética, perdendo o estatuto de estado, que voltou a obter depois da reunificação de 1989.

A cidade de Dresden ficou tristemente famosa por ter sofrido uma destruição quase total durante um bombardeamento aliado, em Fevereiro de 1945. Embora a cidade não constituísse objectivo militar, foi decidido testar ali uma nova técnica de bombardeamento, que resultou num fenómeno de tempestade de fogo, com consequências dramáticas ao nível da destruição do edificado e da perda de vidas civis.

A reconstrução, praticamente total, decorreu essencialmente durante o período de domínio soviético, seguindo os ditames estéticos e económicos daquele regime político, assumindo uma ruptura com o passado, pelo que se optou por uma construção e planificação urbana de cariz utilitário, sem intenção de recuperar as características e o aspecto do que fora a cidade de Dresden antes do ataque.

Após 1989, por intervenção do então presidente da república, von Weizsäcker, começou a pensar-se na reconstrução da principal igreja da cidade, a Frauenkirche, um edifício emblemático de Dresden, destruído no bombardeamento e cuja reconstrução, enquanto edifício religioso, não foi empreendida pelo governo da R.D.A.

A Frauenkirche é um edifício imponente e belo, que domina a paisagem da cidade. Situa-se numa zona muito próxima do rio Elba e onde se encontram também outros monumentos, nomeadamente o que resta do antigo palácio real.

Nesta zona da cidade, o Neumarkt, encontra-se ainda o Zwinger, um conjunto arquitectónico barroco, reconstruído, compreendendo edifícios e jardins, que alberga essencialmente museus. Destaco uma belíssima colecção de porcelanas antigas, tanto orientais como de Meissen, e o museu do tesouro real da Saxónia, com peças extraordinárias de joalheria. São dois pequenos museus, que se visitam em cerca de duas horas cada e que recomendo fortemente.

Destaco também o edifício da ópera, chamado Ópera Semper (Semperoper), em homenagem a Gottfried Semper, um belíssimo teatro que pode (e deve!) ser visitado e onde toca habitualmente uma orquestra de renome mundial, a Staatskapelle Dresden.

A cidade ocupa as duas margens do rio, sendo possível fazer cruzeiros de barco. É uma cidade plana, bem arranjada e cuidada, bastante interessante para passear, onde se pode comer bem e passar alguns dias muito agradáveis. Com bom tempo aconselho o passeio em charrete puxada a cavalos através da zona monumental.

Para quem puder, recomendo a viagem de comboio até Praga, cerca de três horas, que decorre ao longo do rio Elba, com paisagens muito bonitas. Já a viagem até Berlim é menos interessante, em termos paisagísticos.

Embora se vejam bastantes turistas, pareceu-me que se trata esmagadoramente de turismo interno, pelo que se ouve apenas falar alemão. Todavia, existe ainda a língua saxónia, que pode encontrar-se até nos menus de alguns restaurantes, naturalmente acompanhada da respectiva tradução para alemão e, ocasionalmente, inglês. É, contudo, fácil encontrar falantes de inglês nos estabelecimentos comerciais, pelo que não é indispensável saber alemão.



CATEDRAL



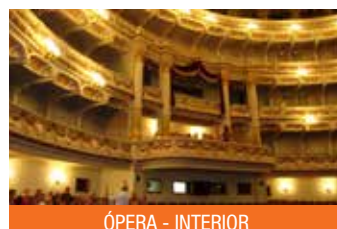
PALÁCIO E FRAUENKIRCHE



FRAUENKIRCHE - ÓRGÃO



PALÁCIO



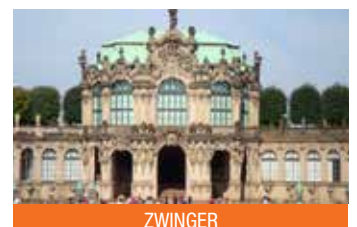
ÓPERA - INTERIOR



VISTA DO NEUMARKT



FRAUENKIRCHE



ZWINGER

DE DÓI DÓI TRIM TRIM A SNS 24

- POR JOSÉ INVERNO



José Inverno

Em 1999 o Ministério da Saúde lançou a linha Dói Dói Trim Trim com o número 808 24 24 00 e que era uma linha telefónica vocacionada para esclarecimentos e encaminhamento para as unidades de saúde na área pediátrica.

Em 2007 foi criada a linha Saúde 24 que para além dos esclarecimentos na área da pediatria começou também a dar esclarecimentos e apoio na área da Saúde Pública e o seu número foi alterado para 808 24 24 24.

Esta linha de apoio permaneceu mais ou menos desconhecida dos portugueses até que em 2020 com a pandemia de COVID se tornou uma forma de apoio essencial para a gestão e apoio aos utentes durante esta crise de saúde pública.

Atualmente a linha mantém o número 808 24 24 24 mas está integrada num serviço apoio multicanal ao utente de saúde que passa pela linha telefónica, por uma app e por um site na internet e que se denomina SNS 24.

O Centro de Contacto do Serviço Nacional de Saúde – SNS 24 através do Serviço de Triagem, Aconselhamento e Encaminhamento é responsável por avaliar e orientar os cidadãos perante um problema de saúde não emergente.

Contato por telefone:

Através do contacto telefónico é feita a triagem de acordo com a situação clínica e o respetivo encaminhamento para o nível de cuidados adequado— autocuidados, cuidados de saúde primários, serviços de urgência, INEM ou Centro de Informação Antivenenos.

Se o caso for urgente ou emergente a própria linha SNS 24 informa o hospital e ajuda a ativar os meios adequados do INEM.

Através da linha SNS 24 pode ter-se acesso aos seguintes serviços:

- Serviço de triagem, aconselhamento e encaminhamento 24h/dia
- Serviço informativo clínico 24h/dia
- Serviço de aconselhamento psicológico 24h/dia
- Serviços administrativos das 08:00 às 22:00

Consideram-se problemas de saúde emergentes, os seguintes exemplos:

1. Dor ligeira a moderada (ex. garganta, barriga)
2. Tosse persistente
3. Febre
4. Náuseas ou vômito alimentar
5. Diarreia
6. Alteração da tensão arterial (sem outras queixas)
7. Choro persistente da criança
8. Comichão ou alterações da pele

Deve ligar para a linha 112 perante uma situação grave ou de risco de vida. Sendo uma chamada de emergência médica, a mesma é transferida para o INEM.

Consideram-se problemas de saúde não emergentes, os seguintes exemplos:

1. Alteração do estado de consciência
2. Suspeita de AVC (alteração da fala, face ou força)
3. Engasgamento (após tentar ajudar)
4. Dificuldade em respirar
5. Acidentes com ferido(s)
6. Dor no peito
7. Hemorragias abundantes ou incontroláveis
8. Queimaduras graves ou em zonas sensíveis

Em caso de necessidade as linhas telefónicas do SNS 24 e do INEM estão disponíveis 24 horas por dia.

Contato através do site do SNS 24:

O acesso ao site do SNS 24 está disponível em <https://servicos.min-saude.pt/utente>, acessível pesquisando por "SNS 24" no seu motor de busca. O acesso é muito simples bastando a autenticação com o número de utente e telemóvel



No site temos acesso a uma série de serviços:



DE DÓI DÓI TRIM TRIM A SNS 24 (cont.)

Contato através da App:

A aplicação SNS 24 está disponível nas lojas de aplicações das várias plataformas:



E quais os serviços a que temos acesso na app?

A App SNS 24 reúne a informação de saúde do cidadão numa aplicação residente no seu smartphone ou tablet.

Através desta aplicação, o cidadão pode aceder a um vasto conjunto de informações de saúde, designadamente o seu Boletim de Vacinas, as suas Receitas, Alergias ou as suas requisições de Exames.

Em adição, são disponibilizados serviços que permitem o registo de medições específicas de saúde (Glicémia, Pressão Arterial, Índice de Massa Corporal), a realização de Teleconsultas ou possibilidade de solicitar a renovação de Medicação Habitual.

Exemplos práticos:

a) Quando vamos ao médico atualmente enviam-nos a receita por mensagem para o telemóvel.

Através do site ou da app podemos consultar, ou imprimir a receita física e ver que medicamentos é que a receita ainda tem disponível.

b) A través do site, e para quem ainda está a trabalhar, pode-se ainda efetuar a auto declaração de doença (atestado)

Na área da saúde existem ainda outros contatos, aplicações e sites que nos podem ser muito úteis:

Para consultar os tempos de espera nas urgências das unidades de saúde do SNS (neste momento não está disponível para Android):



Para consultar as farmácias de serviço pode consultar no site ou app:



Em caso de intoxicação devemos ligar para:



A linha e os canais de contacto do SNS 24 têm atualmente uma quantidade de informação e serviços disponíveis que representa uma grande evolução desde que o serviço Dói Dói Trim Trim foi criado em 1999, e podemos resolver muitos dos nossos problemas e questões relacionadas com a saúde sem termos que nos deslocar a uma unidade de saúde.

CHAMADA DE ATENÇÃO

O pagamento das quotas – em atraso e futuras - referente aos associados que se reformaram e deixaram de receber a sua reforma através da galp, deverá ser feito através de transferência bancária desde o mês em que iniciaram a sua reforma.

O NOVO IBAN : PT50 0035 0736 0002 0355 2302 8

AGRADECEMOS A VOSSA GENEROSIDADE

“OS PESSOAS”

- POR LUIS MARQUES



Luis Marques



DIETAS: ERROS E TEORIAS COMUNS NA ALIMENTAÇÃO

- POR HELENA DUARTE



Helena Duarte

Está a chegar a época das dietas...

Entre a Primavera e o Verão sabemos todos que para ficar bem nas roupinhas leves e frescas, é preciso perder uns quilinhos e umas gordurinhas que têm uma tendência enorme de se acumular no nosso corpinho no Inverno, enquanto usamos mais roupa, para nos aquecermos, e parece que assim os tais quilinhos se notam menos.

A minha dissertação de hoje visa alertar para alguns erros que por vezes se fazem na alimentação, por facilitismo ou por se confiar em teorias sem base rigorosa.

E começo por dizer uma grande verdade: Se quer realmente perder peso, deve ter força de vontade e procurar a ajuda de um especialista que crie um plano alimentar e de exercício adequado às suas necessidades. Seguir teorias daqui e dali, é esperar um milagre sem nada fazer para atingir o objectivo.

Se não, veja...

Teoria 1 – Comer gordura faz-nos gordos.

Durante décadas, esta foi uma das ideias mais defendidas pelos nutricionistas, mas os mais recentes estudos têm mostrado que as gorduras são importantes para a saúde e para o processo de emagrecimento desde, claro, que a pessoa faça a escolha mais acertada e opte apenas por aquelas que são saudáveis, como a gordura do azeite, do abacate e dos frutos secos.

Teoria 2 – Perder peso depende das calorias e da contagem das mesmas.

Ideia completamente errada, uma vez que as calorias não são todas iguais e existem mesmo alimentos com calorias negativas. Ao invés de contarem as calorias de tudo o que comem, as pessoas devem preocupar-se mais com a qualidade dos alimentos e com as quantidades de sal, açúcar e gordura escondidos nos mesmos.

Teoria 3 – Não comer tarde.

A ideia de que comer depois das 18:00 engorda, também está errada. Embora a pessoa deva optar por alimentos mais leves e com menos calorias, nada as impede de jantar e ceiar todas as noites.

Teoria 4 – Basta fazer exercício para emagrecer.

A prática de actividade física é fundamental para se conseguir perder peso, mas nada como uma boa alimentação para que tal seja conseguido com sucesso e de uma forma saudável.

Já ouviu falar do sucesso da equação 80%-20%? A dieta 80/20 consiste em ter uma alimentação saudável 80% do tempo e deixar 20% para exceções. Algumas pessoas interpretam isto como comer de forma extremamente saudável durante a semana e relaxar as restrições ao fim de semana, enquanto outras comem uma refeição mais permissiva dia sim, dia não. Não há uma forma única de cumprir o padrão.

Teoria 5 – Os hidratos de carbono engordam.

Mais uma vez, há hidratos e hidratos e não é este macronutriente que faz engordar, mas sim as combinações que se fazem e a quantidade que se come. Os hidratos de carbono são fundamentais para repor os níveis de energia e não devem ser excluídos da dieta. O segredo está em saber escolher as melhores opções.

Mas, se o pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia para uns, devemos dizer que o almoço não lhe fica nada atrás. É o que se come nesta refeição que vai ditar a sensação de saciedade ao longo do dia e a capacidade da pessoa resistir a tentações ou guloseimas.

Um mau almoço pode levar a um lanche antecipado ou a uma vontade desenfreada de compensar a sensação de fome... e que leva, quase sempre, a escolhas menos saudáveis.

Como revela a revista Self, existem quatro erros comuns que são cometidos ao almoço e que não só fazem aumentar a fome logo ao início da tarde, como podem deitar por terra a dieta.

E são eles...

1 – Comer salada sem proteína.

Os legumes e os vegetais são presença obrigatória na alimentação, mas tão importante como os nutrientes que oferecem é a inclusão de uma fonte de proteína, seja animal ou vegetal, uma vez que é este macronutriente que vai definir o quão satisfeita a pessoa vai ficar depois de comer.

2 – Comer uma refeição pré-confeccionada e industrializada.

As sandes que compra no supermercado ou as massas pré-congeladas que aquecem no micro-ondas não só são uma péssima opção a nível nutricional, como vão provocar fome quase instantaneamente.

3 – Ter os hidratos de carbono refinados como protagonistas.

Arroz 'branco' e massa tradicional? Um erro! Os hidratos de carbono refinados (os ditos, 'brancos') possuem menores quantidades de fibra e fazem disparar os níveis de açúcar no sangue. Além disso ficam muito aquém da capacidade saciante dos hidratos de carbono complexos (como os grãos integrais).

4 – Inclusão de demasiada gordura má.

Existem gorduras e gorduras e algumas são de fugir a sete pés, como é o caso das gorduras saturadas incluídas nas refeições que se compram em supermercados.

E por último, tenho de falar na água que bebemos... Há quem a evite achando que muita água faz inchar. Pelo contrário! Ela ajuda na perda de peso. São cerca de 2 litros/dia (ou melhor: 35ml/Kg). E 1 ou 2 copos de água morna ainda em jejum, além de facilitar o trânsito intestinal e ajudar o organismo a eliminar as toxinas resultantes da limpeza noturna das células, aceleram em 24% o ritmo do metabolismo.

Fonte: Revista Self e Revista Boa Forma





Isabel Madaleno

O mundo esse baile gigantesco
dramático
essa interrogação
que nos interpela
e nos faz procurar
uma boa estrela
para nela acreditar

O mundo essa inquietação
esse ruído que fere
esse silêncio que dói
essa fala calada
dentro da solidão

BOA ESTRELA

O teu olhar já não se vê
a tua verdade mente
o teu sentir já não se sente
perdeu-se na noite
no ódio e na guerra

Esse mundo criámos nós
essas trevas estão em nós
esse mundo somos nós

Oh boa estrela
toca-nos a tua música
toca com teu amor
toda a Terra
todos os homens
e que o teu farol da paz
nos liberte da guerra



Jorge Alves

LÁGRIMA DE PASTOR

I

O sino tocou a finado
Por um verso que pereceu,
Nos olhos do pastor
Uma lágrima nasceu.

II

Imensos anos foi cantado
Na eira em desfolhada,
Era um bálsamo de amor
P'ra mulher enamorada.

III

Só voltou a ser cantado
Ouvido em noite quente
No jardim da Cassiopeia,

Para onde foi levado,
Por uma irmã cadente
Em noite de Lua-cheia.



DESESPERO

I

Mulheres de todas as cores,
Nem vos pedem para os desculpar
Vossos homens levados p'ra guerra,
Nem sequer vos podem acarinhar.

II

Mulheres de todo Mundo
Com tanto sofrimento escondido,
Tantos ais perdidos no tempo
Tanto gemido que não é ouvido,

III

Tanta coisa que fica por narrar,
Outras ficam por saber,
Por um silêncio aterrador,

Que tanta família faz sofrer...
Porque até o sexo é reprimido,
Muitas crianças não vão nascer!



NOVOS ASSOCIADOS

A ARGE DÁ AS BOAS VINDAS A TODOS OS NOVOS ASSOCIADOS

EFETIVOS

NOME	Nº Assoc.
Mário Jorge Almeida Dias Pereira	3268
Carlos Manuel da Silva Caeiro	3269
João José Jesus Ferracatim	3270
Ana Catarina Carreiras Mendes	A-0160
Ilda dos Santos Silva Martins	A-0161
Idalécio Tavares Martins	A-0162

FALECIMENTOS

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

SÓCIO	NOME	LOCAL	DATA
1042	Eugénio Oliveira Rodrigues	Santiago do Cacém	24/04/24
1333	José Ribeiro Aguiar	Carnaxide	27/02/24
2164	Joaquim Martins Bento	Moita	23/02/24
2538	Jacinto Oliveira Tomás	Lisboa	07/06/24
A-0056	Maria Elisabete Marques Rodrigues Lima de Azevedo Gomes	Ramada	07/07/24
A-0085	Adão dos Santos Alves	Leça da Palmeira	15/03/24



Eugénio Oliveira Rodrigues

EUGÉNIO OLIVEIRA RODRIGUES 1957 - 2024

A notícia que nunca gostaríamos de dar, o obituário que nos recusaríamos a fazer se dominássemos a lei da vida, mas não dominamos e, se há coisas que têm de ser feitas, esta será certamente uma delas.

O Eugénio partiu do nosso convívio, após uma estoica luta contra a adversidade que o enfermou nos últimos anos da sua existência.

Licenciado pelo ISEG - Lisbon School of Economics & Management, assumiu na década de oitenta as funções de Diretor Administrativo da Refinaria de Sines, da Petrogal, cargo que abandonou por motivos de saúde em meados da segunda década deste século.

Muito para além do seu percurso profissional, o Eugénio pertenceu à anterior Direção da ARGE e, atualmente, era membro suplente da Mesa da Assembleia Geral da nossa Associação.

Para além de tudo o que se possa dizer do seu percurso profissional, e por conhecimento mais próximo, sempre diremos que o Eugénio era uma locomotiva humana que a todos motivava e constituía exemplo pelo seu posicionamento na sociedade.

Foi dinamizador da Associação Recreativa de Dança Sineense, a cuja Direção pertenceu, e depois de reformado aprendeu a tocar piano, guitarra, viola campaniça, tendo feito parte de vários conjuntos dinamizadores, atuando por todo Litoral Alentejano.

Muito mais haveria a dizer e contar sobre a pessoa que o Eugénio foi e do que de bom ele nos transmitiu, mas, certamente esses considerandos, em muito transvazariam o âmbito e objetivo deste texto. Até sempre Eugénio!

JMC

Ficha Técnica

Boletim da Arge, nº 52
Julho 2024

Director: Eduardo Guedes de Oliveira

Distribuição Gratuita
Tiragem: 2140 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 0035 0736 0002 0355 2302 8

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