

Boletim

INFORMATIVO DA



Nº 53 – Outubro 2024 - Distribuição gratuita



*O caminho
faz-se caminhando*

“QUALQUER IDIOTA CONSEGUE SER JOVEM. É PRECISO MUITO TALENTO PARA ENVELHECER.”

Millôr Fernandes



Rufino Ribeiro

Caríssimos associados e amigos da ARGE,

Isto de chegar a “velho” com boa memória, para além de ser uma dádiva genética maravilhosa, pode tornar-se numa chatice. Mas, sobretudo, torna-se perigoso!

Uma chatice porque, quase todos os dias, nos confrontamos com todo o tipo de gatinha a querer rescrever a história (e as histórias) a seu belo prazer, ao seu jeito, por um qualquer inconfessável interesse ou egoísmo ou por razões insondáveis...

E o mais curioso é que muitos de “conta vantagem” nem tiveram qualquer participação ou intervenção na dita cuja o que nos leva a que outros de nós, que muitas vezes fomos atores ou testemunhas presenciais, de ter de corrigir e, não bastas vezes, de repor as verdades da “coisa”.

E, então, tornamo-nos perigosos porque estamos a ir contra a corrente e contra o pensamento dominante numa sociedade submissa, que cada vez mais valoriza o politicamente correto fundada neste recente dito movimento woke (mas isto ficará para um próximo capítulo – não sei se é uma promessa ou uma ameaça).

Nessas alturas, os habituais condescendentes paternalistas para com os “velhotes” deixam de lhes achar graça...

Quem, das nossas gerações, nunca passou por situações destas?

Essa gente não sabe, nem sequer desconfia (como diria o João Gilberto, autor de algumas das mais belas músicas brasileiras) o quanto fomos disruptivos (como agora está na moda dizer), quantas mudanças, destruições, construções, modificações, inovações, substituições, alterações, transformações e até guerras e revoluções as nossas gerações fizeram nos últimos 60/70 anos.

Porque perseguimos os nossos sonhos e nunca desistimos.

Fizemos muito disparates pelo meio? Claro que sim...

Podemos, pois, agora queixarmo-nos das novas gerações? Como? Não fomos nós que os fizemos assim? Não fomos nós que os educamos assim? Não fomos nós que moldámos assim? Não fomos nós que lhes passámos estes valores?

“Os homens são como os vinhos: a idade azeda os maus e apura os bons.”

Cícero

“O drama da velhice não é tornarmo-nos velhos, mas sim continuarmos jovens.”

Oscar Wilde.

Então de que reclamamos? Só nos podemos queixar de nós e pelo nosso rotundo falhanço – nalguma coisa seria, enfim.

Aqui chegados, depois destas reflexões para que apelo à benevolência dos nossos leitores, tudo se aplica, tal como na vida, à nossa ARGE, pelo que sempre vos digo.

Esta Direcção comprometeu-se, desde que tomou posse explicando claramente ao que vinha, a promover uma série de iniciativas tendentes a dotar a ARGE das mais sólidas fundações orgânicas e funcionais, de mecanismos e de instrumentos fundamentais que pudessem suportar o seu futuro nas diferentes vertentes das suas actividades e objectivos traçados.

Conseguimos – finalmente – reiniciar o nosso Site. Ainda com pouca informação, para já, mas que iremos “carregar” progressivamente com os demais conteúdos disponíveis e, ainda, com todo o histórico passível de recuperar do site anterior que, como se sabe, foi miseravelmente atacado por gente sem escrúpulos que campeia na net.

Entretanto, as obras na nossa nova SEDE estão em fase de conclusão e prevemos fazer a mudança para as novas instalações logo no início de Novembro.

Esta é, pois, como já disse antes, a NOSSA CASA, o NOSSO CASTELO.

E está ao dispor para uso e usufruto de todos os Associados que muito nos honraram com a sua visita.

Para os mais distraídos, volto a repetir a nova morada:

**Avenida João XXI, N° 72 B
Galerias Via Venetto, Loja 21
1000-304 Lisboa**

Sempre juntos e unidos, mantenham-se sãos.

Ficha Técnica

Boletim da Arge, n° 53
Outubro 2024

Director: Eduardo Guedes de Oliveira

Distribuição Gratuita
Tiragem: 2140 exemplares
Periodicidade: Trimestral

Propriedade e edição:
Associação dos Reformados da Galp Energia
Av. João XXI, N° 72 B - Galerias Via Venetto, Loja 21
1000-304 LISBOA
(NIPC 509485642)
IBAN PT50 0035 0736 0002 0355 2302 8

Composição e Impressão:
Onda Grafe, Artes Gráficas Lda.
Rua da Serra, n°1 - A-das-Lebres
2660-202 St° Antão do Tojal



Site: www.arge.pt

arge.reformados.galpenergia@gmail.com

MEMÓRIA INDIVIDUAL E COLETIVA



Eduardo Guedes de Oliveira

O Outono é per si uma estação do ano em que prevalece alguma nostalgia e por isso mesmo, e talvez fruto da época em que nos encontramos vamos dedicar, nesta edição do Boletim, uma atenção acrescida às nossas memórias.

Memórias coletivas e individuais de todos nós que trabalhamos no extenso universo das Empresas da

Galp Energia. Recordar acontecimentos, pessoas e locais é aliás, algo que tão bem caracteriza e distingue esta nossa publicação e que nos deve orgulhar por isso. A preocupação de sabermos preservar e perpetuar a história da nossa Empresa e de simultaneamente de todos os que nela trabalharam é desde o início da entrada em funções desta Direção uma prioridade para nós.

Sonap, Sacor, Cidla, Petrosul, Petrogal, EPG, PGP, E.P., GDP, Transgás, GDL, Lisboagás, são apenas algumas das marcas e Empresas das quais somos oriundos. Um universo de memórias que todos partilhamos e de cuja riqueza nem sempre damos a devida relevância e importância.

Por esta razão gostaria de destacar o artigo e as fotografias de António Cabral sobre a antiga Fábrica de Gás de Cidade de Lisboa, da Lisboagás, que se encontrava localizada em Cabo-Ruivo e que, particularmente, tem um grande significado para este vosso amigo e colega. Destaco a importância deste artigo, pois trata-se de fotografias únicas de um enorme acervo fotográfico de um espaço fabril que há muito deixou de existir com a introdução do Gás Natural em Portugal.

Neste Boletim vamos dar espaço também a memórias de viagens e momentos de lazer, com o artigo do nosso colega José Roque

sobre uma viagem às ilhas gregas do Mar Egeu, bem como a memórias de colegas, como é o exemplo do artigo sobre a força de Paraquedistas das Forças Armadas portuguesas, entre muitos outros contributos e testemunhos que poderão ser lidos.

Pela sua Saúde e com impacto direto na memória, recomendo que seja lido com toda a atenção um artigo com os 13 passos na prevenção da doença neurodegenerativa, com a colaboração da Dra. Sofia Nunes Oliveira, Médica Especialidade de Neurologia.

Sem saudosismos e pensamentos negativos há que encarar o que vivemos e saber aproveitar o que de melhor a vida nos dá. Por isso há que preservar e saber cuidar da nossa memória individual e coletiva!

Já agora: todos devem ter identificado por ser tantas vezes reproduzida e repetida, mas a frase icónica na Capa do nosso Boletim é do poeta e dramaturgo espanhol António Machado.

Boa leitura!

VISITE
O NOSSO SITE
www.arge.pt

VIDA ARGE

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA DA ARGE 27 de Novembro de 2024

A próxima Assembleia Geral Ordinária da ARGE vai realizar-se no próximo dia 27 de Novembro de 2024, pelas 14,00 horas, nas nossas **novas instalações em Lisboa**, na Av. João XXI, 72 B - Galerias Via Venetto, Loja 21, para apreciação, votação e aprovação do Orçamento e Plano de Actividades para 2025 e, ainda, do parecer do Conselho Fiscal.

Para além deste ponto, nesta Assembleia vão ser, ainda, debatidos e votados dois outros temas que se revestem da maior importância e significado para o futuro a ARGE:

Uma proposta para fixar o valor das quotas da nossa Associação em 2 euros por mês e outra para se fazer uma pequena alteração aos

Estatutos apenas para formalizar as novas instalações como Sede da nossa Associação.

Oportunamente receberá a respectiva Convocatória e a devida documentação.

A Vossa presença é fundamental.

Comparece e participa.

Contamos com todos, sempre juntos e unidos!

NOVA MORADA DA ARGE

Tome nota da nova morada da nossa Associação:

**Avenida João XXI, Nº72 - B
Galerias Via Venetto, Loja 21
1000-304 Lisboa**



A partir de agora, toda a correspondência deve ser feita exclusivamente através desta morada.

ALMOÇOS DE NATAL Delegações Norte, Centro e Sul

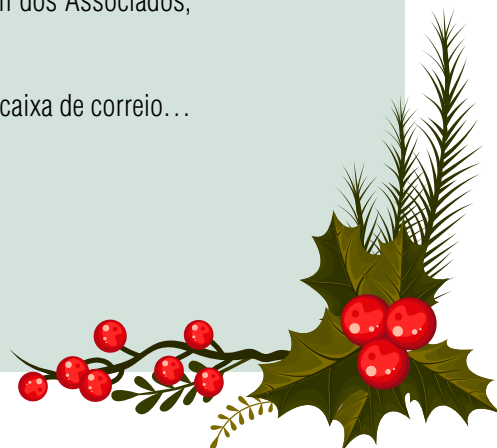
RESERVE A DATA

É com grande satisfação que anunciamos que os nossos tradicionais Almoços de Natal das três Delegações já estão apazados e irão realizar-se do decurso do mês de Dezembro.

Venha celebrar esta época mágica connosco, num ambiente de confraternização, alegria e amizade como sempre se têm verificado. Não perca mais esta oportunidade de reencontrar colegas e amigos. Traga o seu espírito natalício e venha partilhar momentos inesquecíveis!

Oportunamente, será dado conhecimento e informações detalhadas sobre cada um dos eventos mediante o envio, por Correio, para cada um dos Associados, de uma "INFORMAÇÃO ARGE".

Esteja atento à sua caixa de correio...



ALMOÇOS DE NATAL (CONT.)



AS INSCRIÇÕES DEVEM SER FEITAS PARA:

DELEGAÇÃO NORTE

Dia 11 de Dezembro de 2024, às 12,00 horas
 RESTAURANTE Malheiro Eventos
 Feira de Pedras Rubras – Vila de Moreira

Contactos para inscrição:

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



DELEGAÇÃO CENTRO

Dia 14 de Dezembro de 2024, às 12,00 horas
 Restaurante Caravela D'OURO
 Algés

Contactos para inscrição:

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



DELEGAÇÃO SUL

Dia 07 de Dezembro de 2024 às 12,00 horas
 Restaurante Mercado à Mesa
 Santiago do Cacém

Contactos para inscrição:

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



OS 13 PASSOS NA PREVENÇÃO DA DOENÇA NEURODEGENERATIVA

- POR SOFIA NUNES OLIVEIRA
MÉDICA ESPECIALIDADE DE NEUROLOGIA, LUZ SAÚDE



Dra. Sofia Nunes Oliveira

A intervenção farmacológica na patologia neurodegenerativa permite apenas controlar sintomas e atrasar o curso da doença, pelo que devemos apostar fortemente na prevenção.

1. VÁ À ESCOLA E PUXE PELA CABEÇA

O principal mecanismo protetor é a denominada reserva cognitiva, que é a capacidade que o cérebro tem de “encaixar” doença, ou seja, de sofrer um dano sem que este se traduza numa perda real de capacidade ou funcionalidade.

Quanto maior for a escolaridade, menor é o risco de demência, traduzindo tal a importância da educação e estimulação cognitiva no início da vida, com benefícios máximos até aos 20 anos de idade.

A estimulação cognitiva permite aumentar a reserva cognitiva e esse benefício mantém-se ao longo da vida, mesmo após os 60 anos. Pessoas com atividades profissionais mais exigentes e que se mantêm intelectualmente ativas até mais tarde, têm menor probabilidade de sofrer declínio cognitivo e um potencial para atrasar a perda de função cerebral em vários anos.

Inúmeros estudos em que os indivíduos realizam treino cognitivo presencial ou remoto demonstram que há um claro benefício, sobretudo sobre algumas áreas específicas da cognição, nomeadamente a atenção e velocidade de processamento de informação.

2. CONVIVA, CONVIVA, CONVIVA!

Seja qual for o contexto, socializar é muito mais do que um fator de felicidade e de melhoria da qualidade de vida: é um fator de proteção do cérebro contra o declínio cognitivo. Viajar, eventos sociais, a capacidade de tocar um instrumento ou falar uma segunda língua parecem proteger da demência e atrasar o declínio cognitivo. De acordo com estudos, também parece existir uma correlação entre o facto de as pessoas viverem acompanhadas (seja cônjuge ou não) e uma menor probabilidade de sofrer declínio cognitivo, em face de uma maior interação e estimulação intelectual que tipicamente ocorrem.

Também o contacto com familiares, amigos e grupos comunitários são momentos que se traduzem em fatores protetores contra doenças neurodegenerativas e demência.



3. MEXA-SE

A prática regular de exercício aeróbico tem um efeito protetor sobre o cérebro, diminuindo o risco de demência, protegendo de doenças específicas como a doença de Alzheimer. Além disso, o efeito benéfico sobre as capacidades cognitivas enquanto exercitamos, é imediato.

4. NÃO BEBA BEBIDAS ALCOÓLICAS EM EXCESSO

O álcool é um conhecido neurotóxico, suscetível de causar inúmeras doenças cerebrais. Apesar do possível efeito protetor cardiovascular pela ingestão de pequenas quantidades, é consensual que o consumo excessivo de bebidas alcoólicas aumenta o risco de demência.

5. DEIXE DE FUMAR

O tabagismo aumenta o risco cardio e cerebrovascular e tem um efeito indireto sobre o risco de sofrer de demência. Aparentemente, os malefícios do tabaco sobre o cérebro não se ficam por aqui, sendo que estudos mostram que parar de fumar, ainda que tardiamente, tem um efeito de redução do risco de declínio cognitivo.

6. DURMA! PELA SUA SAÚDE.

As alterações do sono são frequentes em doenças cerebrais, sendo simultaneamente causa e consequência de doença neurodegenerativa. Na doença de Parkinson, alterações do sono podem preceder, em várias décadas, o início dos sintomas de movimento e são também um dos principais sintomas não motores da doença. A insónia é igualmente um fator de risco para demência, devendo por isso ser investigada e tratada.

OS 13 PASSOS NA PREVENÇÃO DA DOENÇA NEURODEGENERATIVA (CONT.)

O sono parece ser fundamental para a eliminação das proteínas tóxicas que levam à morte dos neurónios nas doenças degenerativas, pelo que devemos investir num sono regular e de qualidade.

7. COMA BEM E VIGIE O SEU PESO

A dieta mediterrânica é rica em fibras, tem baixo teor de gorduras e açúcares e tem alto teor de ácido gordos ómega-3, o que a torna um fator associado à diminuição do risco de demência e declínio cognitivo. Por outro lado, a obesidade está consistentemente associada a aumento do risco de demência - em termos relativos, 1,3 - quando comparado com indivíduos com peso adequado. A perda de peso melhora imediatamente funções cognitivas, designadamente a atenção e a memória, podendo ainda diminuir o risco de defeito cognitivo futuro.

8. A DIABETES E A DEMÊNCIA

A diabetes é um conhecido fator de risco vascular e de demência, significando isto que portadores de diabetes apresentam um risco relativo de 1.6, em comparação a um indivíduo não portador. Sobre a importância do tratamento adequado e do potencial de alguns dos medicamentos usados no tratamento da diabetes acarretarem benefícios para o cérebro, investigação em curso promete trazer resultados positivos.

9. HIPERTENSÃO ARTERIAL: TRATAR, TRATAR!

A hipertensão arterial (HTA) é um dos principais fatores de risco de dano cerebral e demência. O tratamento ideal pode reduzir significativamente o risco, não só de AVC mas também de demência e declínio cognitivo. Infelizmente, a HTA é muitas vezes silenciosa e assintomática, sendo que estudos mostram que, na maioria dos portadores, esta condição não está suficientemente bem controlada. O papel dos check-ups e da vigilância regular de saúde nestes casos é fundamental para reduzir os números de demência no futuro.

10. DEPRESSÃO: DIAGNOSTICAR, TRATAR E ACOMPANHAR

A depressão é muito mais do que uma simples tristeza. Embora a sociedade esteja mais aberta e permeável ao diálogo, a depressão continua a estar associada a um enorme estigma social. Como consequência, por vezes com resultados nefastos, a maioria das pessoas portadoras de depressão não procura ajuda médica ou apresenta resistência a fazer qualquer tratamento.

Todavia, a depressão é um conhecido fator associado a aumento de risco de demência, podendo ser a primeira manifestação de doença neurodegenerativa, sendo na verdade parte da própria

doença e uma das suas componentes mais incapacitantes. O efeito da terapêutica atempada e do acompanhamento médico parece resultar numa melhoria da funcionalidade, da qualidade de vida e redução do risco de cronicidade e declínio cognitivo.

11. POLUIÇÃO DO AR

A presença de tóxicos no ambiente está associada a aumento dos processos neurodegenerativos: doença cardio e cerebrovascular, aumento da deposição de amiloide e da incidência de demência. Sendo uma circunstância que tende a não depender exclusivamente de nós e que pode escapar ao nosso controlo, o contributo individual para evitar a poluição é não só necessário como é também uma responsabilidade para com todos.

12. A SURDEZ: “DÊ OUVIDOS” À SUA AUDIÇÃO

A hipoacusia (diminuição da audição) tem um risco relativo de demência de 1.9, ou seja, os indivíduos surdos apresentam quase o dobro da probabilidade para esta condição. Com efeito, parece haver uma relação linear entre a perda de cognição e cada 10dB de redução da audição e uma possível relação entre a atrofia do lobo temporal do cérebro - onde se situam importantes estruturas de memória - e a surdez. O uso precoce de prótese auditiva, quando indicada, parece traduzir-se num fator de proteção contra declínio cognitivo.

13. TRAUMATISMO CRÂNIO-ENCEFÁLICO: CUIDADO COM A CABEÇA

Os traumatismos cranianos causam dano cerebral e aumentam o risco de demência e de doença neurodegenerativa, mesmo quando não há uma lesão óbvia do cérebro, na fase aguda do traumatismo. Por este motivo, é fundamental adotar medidas de proteção contra contusão cerebral, as quais são extremamente importantes na prevenção de demência.

Melhorar os mecanismos de proteção do nosso cérebro e diminuir fatores de risco, está ao nosso alcance, através de pequenos gestos e hábitos que são na realidade chaves simples, quotidianas, mas muito efetivas.



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/>

O IMPERATIVO DA LONGEVIDADE PARTE I

- POR MANUEL RAMALHETE



Manuel Ramalhete

Actualmente, no mundo, somos muitos mais, vivemos mais tempo, a percentagem da nossa vida dedicada ao trabalho é menor, e temos mais bens e serviços à disposição; em suma, de um modo geral vivemos melhor, mesmo sabendo que ainda existe muita pobreza e milhões de seres humanos que vivem em condições indignas. Isto só foi possível, sobretudo nos

últimos dois séculos, e mais ainda no último, devido ao enorme desenvolvimento científico que permitiu inovações impensáveis e aumentos de produtividade que possibilitaram um desenvolvimento económico sem paralelo na história da humanidade. No entanto, chegados aqui, novos problemas se levantam, e seria bom que pensássemos neles com antecedência, já que parece consensual que queremos continuar na senda do progresso e dar continuidade ao sucesso já conseguido.

Não me vou referir aos perigos que assolam actualmente a humanidade, nomeadamente os decorrentes dos desvarios imperialistas, talvez comandados por saudosistas de passados imperiais, que podem arrastar a humanidade para um conflito mundial que pode fazer a segunda grande guerra parecer um conflito de gravidade média. Refiro-me aos problemas normais de uma sociedade em evolução cuja demografia se está a alterar profundamente e a necessitar de reflexão.

Um as notas prévias para enquadrar a nossa evolução.

No início do século passado, em 1900, a população mundial não chegava aos 1 650 milhões de habitantes (atingia 1 633 milhões de habitantes). Em 2022 atingia os 7 951 milhões de habitantes, ou seja, mais 387%, em 122 anos. Tudo isto foi possível graças ao desenvolvimento científico e ao aumento da esperança de vida, desde o controle de epidemias, muitas delas altamente mortíferas, como ao debelar de doenças outrora fatais. E ao controle de outras que continuando embora incuráveis, se tornaram crónicas.

Apesar deste crescimento populacional, e ao contrário do que previa Malthus ¹, o mundo vive bem melhor hoje do que vivia no tempo de Malthus e melhor do que há um século atrás, pois o crescimento da produtividade superou o da população. Só a título de exemplo: enquanto a população cresceu 158% entre 1961 e 2021, a produção de cereais cresceu 250%, e isso não foi devido ao aumento da área cultivada, que só cresceu 14%, mas devido ao aumento da produtividade agrícola, que cresceu 207%; a produtividade no arroz aumentou 253%, nas bananas 219% e nas batatas 170%. Acontece que infelizmente esse crescimento da produtividade não é uniforme. Por exemplo, entre 1961 e 2021, em França a produção de trigo por hectare passou de 2,4 para 6,9 toneladas, enquanto em Portugal passou de 0,65 para 2,4.

Entre 1961 e 1965, Angola e Espanha produziam praticamente o mesmo por hectare, cerca de um quarto a mais do que Portugal e Brasil. Agora, entre 2016 e 2021, 60 anos depois, a produtividade em Angola é praticamente a mesma, enquanto que nos outros 3 países referidos é cerca de 4 vezes mais. Isto é válido não apenas para o trigo, mas para a generalidade dos produtos agrícolas.

A razão não está obviamente nos solos, mas nas instituições que não permitem generalizar a inovação, o progresso técnico e o investimento e, claro, na acumulação de capital que permite novos desenvolvimentos.

Já Keynes ² dizia que no futuro, devido ao aumento da produtividade e da inovação, todos (não alguns) viveriam melhor, trabalhariam menos, dedicariam mais tempo ao lazer, os muito pobres desapareceriam, etc. Mas Keynes não contavam com a ganância humana ilimitada e com o facto de a distribuição dos proveitos do desenvolvimento ser tão desigual e ter vindo a aumentar de forma tão acentuada, sem prejuízo daqueles que dedicam parte da fortuna em prol de causas humanitárias. Também supunha que os problemas do envelhecimento seriam mitigados pelo aumento da produtividade e pela inovação.

Mas, claro, este desenvolvimento trouxe enormes vantagens e corresponde a um aumento geral da qualidade de vida, como previa Keynes, mas traz obviamente problemas novos, ligados a uma maior longevidade da população.

Durante os primeiros dois terços do século passado, em praticamente todo o mundo, a idade mais frequente para morrer era o primeiro ano de vida, mas hoje em dia o ano mais frequente para morrer já está acima dos 80 anos. E nalguns países acima dos 85 anos.

Como bem nota Andrew Scott, da London Business School, num livro importante, *The Longevity Imperative* ³, uma rapariga recém nascida actualmente no Japão tem uma probabilidade de 96% de chegar aos 60 anos (ou seja, em cada 100 recém nascidas, em média, 96 chegam aos 60 anos), sendo actualmente esperança de vida de 88 anos para as mulheres. Embora o Japão seja um caso extremo de longevidade, a regra geral é todos vivermos muito mais tempo, em média, 71 anos para os homens e 76 anos para as mulheres, a nível global. Claramente, em longevidade os homens são o sexo mais fraco! Por exemplo, em Portugal em 1950, a expectativa média de vida da população era de 58,5 anos, sendo de 55,8 anos para homens e 61,0 anos para mulheres. No triénio 2021-23, segundo O Instituto nacional de estatística (INE), a esperança de vida à nascença em Portugal foi estimada em 81,2 anos (78,4 anos para homens e 83,4 anos para mulheres), embora abaixo do Japão, mas claramente acima da média mundial. Em sete décadas, a esperança de vida subiu mais de 20 anos.

O mundo actual é pois fruto do profundo desenvolvimento científico e técnico que se registou a partir da revolução industrial⁴,

O IMPERATIVO DA LONGEVIDADE (cont.) PARTE I

associado ao desenvolvimento económico que daí emergiu. Muitas conquistas sociais foram então materialmente possíveis. Desde logo uma redução acentuada da mortalidade infantil, mas não só, pois os benefícios atingiram todas as idades. Ainda a título de ilustração, segundo o Financial Times, no Reino Unido, em 1841, 35% dos jovens do sexo masculino não atingiam os 20 anos, e 77% não chegava aos 70 anos, mas em 2020 estas percentagens caíam para 0,7 e 21, respectivamente. Podíamos continuar estas melhorias a ilustrar com informação estatística nas diversas áreas e em diversos países, pois elas ocorreram em geral em todos os sectores e em todo o mundo, embora de forma desigual, e de forma mais acentuada nos países economicamente mais desenvolvidos.

Com o desenvolvimento económico, pela generalização do conhecimento científico e técnico, foi possível derrotar muitas das causas das mortes precoces, através de alimentação mais saudável, melhor qualidade da água, vacinação generalizada, uso de antibióticos e outros medicamentos. Os mais velhos ainda têm presente as terríveis ameaças que representavam a poliomielite e a varíola, hoje praticamente erradicadas.

Segundo Martin Wolf, no Financial Times, apesar de estas serem grandes conquistas, por ventura das maiores, da humanidade, existe pouca preocupação com o custo de uma sociedade envelhecida,

quase esquecendo estas conquistas, e só recentemente nos meios académicos começam a surgir alertas para este problema, o que não deixa de ser paradoxal.

Como já dissemos, o mundo em que vivemos melhorou imenso, criando muitas oportunidades, mas também trouxe nos desafios, e este ponto é ressaltado por A. Scott no livro citado. Precisamos, serenamente e sem angústias, repensar o problema de uma sociedade envelhecida e não deixar que grande parte da população seja arrastada para uma velhice improdutiva e pouco saudável, sendo imperativo que se faça mais e melhor.

Salvo qualquer desastre de proporções “bíblicas”, como epidemias descontroladas, que atinjam dramaticamente os mais idosos, teremos uma sociedade estruturalmente cada vez mais envelhecida: cerca de 95 000 pessoas acima dos 100 anos em 1990 e mais de meio milhão actualmente, segundo o Financial Times. E com tendência crescente.

(Continua)

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

¹ Clérigo anglicano, economista, matemático, demógrafo e sociólogo, inglês dos séculos XVIII e XIX. No seu livro, famoso, Ensaio sobre o Princípio da População, Thomas Robert Malthus defendia que a população crescerá a um ritmo acelerado, superando a oferta de alimentos, de que resultaria fome e miséria. Alertava ele que a população cresce em progressão geométrica, em que a taxa de crescimento é constante, logo crescimento “explosivo” (do tipo 1, 2, 4, 8, 16, 32, ...) e a oferta de alimentos, por sua vez, cresce em progressão aritmética, isto é, a valores absolutos constantes, não a taxa constante, logo mais moderadamente (do tipo 1, 2, 3, 4, 5, 6, ...).

² J.M. Keynes, economista inglês (1883-1946), considerado por muitos o mais influente economista do século passado e cujas ideias e propostas inspiraram as políticas económicas de recuperação após a grande depressão de 1929-33.

³ Em português, O Imperativo da Longevidade.

The Longevity Imperative, Building a Better Society for Healthier, Longer Lives, ANDREW J. SCOTT, 2024, Basic Books, UK. Foi daqui que resultou o título do artigo, por considerar adequado ao tema em questão.

⁴ A revolução industrial inicia-se na segunda metade do século XVIII em Inglaterra e no século XIX espalhou-se pela Europa e chegou à América do Norte e ao Japão, e depois pelos diversos países do mundo, ainda que a ritmos diferentes.



COISAS DO ARCO-DA-VELHA

Significado: Soisas inacreditáveis, absurdas, espantosas, inverosímeis.

Origem: A expressão tem origem no Antigo Testamento; arco-da-velha é o arco-íris, ou arco-celeste, e foi o sinal do pacto que Deus fez com Noé: “Estando o arco nas nuvens, Eu ao vê-lo recordar-Me-ei da aliança eterna concluída entre Deus e todos os seres vivos de toda a espécie que há na terra.” (Génesis 9:16)

Arco-da-velha é uma simplificação de Arco da Lei Velha, uma referência à Lei Divina.

Há também diversas histórias populares que defendem outra origem da expressão, como a da existência de uma velha no arco-íris, sendo a curvatura do arco a curvatura das costas provocada pela velhice, ou devido a uma das propriedades mágicas do arco-íris - beber a água num lugar e enviá-la para outro, pelo que velha poderá ter vindo do italiano bere (beber).



LÁGRIMAS DE CROCODILO

Significado: Choro fingido.

Origem: O crocodilo, quando ingere um alimento, faz forte pressão contra o céu da boca, comprimindo as glândulas lacrimais. Assim, ele chora enquanto devora a vítima.



FÁBRICA DE GÁS DA MATINHA - LISBOA

- POR ANTÓNIO CABRAL



António Cabral

Com o objetivo de preservar memórias de um legado importante do nosso património industrial, o fotógrafo António Cabral, que colaborou com a Lisboagás durante mais de 20 anos, propôs a execução de um projeto fotográfico a preto e branco na Fábrica de Gás de Cidade da Matinha, em Cabo Ruivo, antes de esta ser desativada.

A recolha de imagens decorreu em 2001, retratando os últimos momentos da Fábrica, quando a produção vinha a diminuir e a decisão de encerramento e demolição era já conhecida. O extenso conjunto de fotografias regista de forma indelével a conciliação entre os espaços, as estruturas e as gentes de um microcosmos orgânico em final de vida. Preserva a memória de uma indústria que influenciou decisivamente o desenvolvimento da cidade de Lisboa, dando a conhecer um património industrial em vias de desaparecimento.

Na sequência da desactivação da Fábrica de Gás da Matinha, encerrou-se um longo período de mais de 150 anos de produção de gás de cidade no nosso país, que passou a fazer parte da história da indústria portuguesa e da memória de todos quanto lá laboraram.



FÁBRICA DE GÁS DA MATINHA - LISBOA (cont.)



POSTO DO PATACÃO

- POR MANUEL AGUIAR



Manuel Aguiar

Vou falar-vos, hoje, de um posto de abastecimento GALP que existia junto à EM 125, junto ao desvio para o Aeroporto de Faro.

Trata-se, ou melhor tratava-se, do Posto do Patacão que sempre me chamou à atenção, quer pela sua arquitetura invulgar, quer pela sua localização.

Este posto de abastecimento desenvolvia-se à volta de uma habitação pré-existente, há mais de 55 anos, e propriedade do Sr. Martins, nascido em Querença — localidade do barrocal algarvio merecedora de uma visita. Durante cerca de 30 anos o Sr. Martins manteve-se à frente do negócio, assistindo à evolução da envolvente e à chegada de novos concessionários.

Até há quatro anos, altura em que o posto sofreu uma reconversão adoptando um dos novos layouts da GALP, passaram por lá alguns nomes de revendedores dos quais recordo o Sr. Machuqueiro, que também tinha na sua carteira o posto de Vilamoura e a distribuição de GPL, em Faro. Recordo que o posto de Vilamoura era, para mim, um dos postos mais bem tratados da rede de distribuição. Utilizei-o várias vezes em recolhas fotográficas e como cenário de filmes institucionais. Depois disso, o posto passou para um empresário hoteleiro...

Voltando à fotografia do Patacão, chamo à atenção para o preço dos combustíveis. Que saudades!



GALP NO DESPORTO MOTORIZADO



SOBRE O “RELATÓRIO DRAGHI”

- POR RUI MAYER



Rui Mayer

É um passo no sentido do federalismo? É possível. Mas há outro caminho? Afinal, foi o sistema da Europa das Nações que herdámos do Século XIX que nos trouxe à situação de incerteza em que estamos. Parece-me necessário estudar outro.

O “Relatório sobre a competitividade Europeia”, também conhecido como “Relatório Draghi, trouxe novas ideias à discussão sobre o actual estado anémico da economia europeia, que

nos últimos anos perdeu competitividade e dimensão relativa face aos seus principais concorrentes, os EUA e a China.

É inegável que o quadro actual justifica preocupação e discussão. Com efeito, as empresas europeias enfrentam custos de produção mais elevados, sobretudo no que respeita à energia, e preocupações sociais e ambientais que não são valorizadas da mesma maneira noutros continentes. Por outro lado, a Europa representa actualmente uma fracção menor no comércio internacional em resultado do desenvolvimento da economia chinesa.

O Relatório Draghi diverge de tantos outros estudos que apontam para os mesmos problemas, porque reconhece as situações de base atrás descritas como dados de base a não questionar. A Europa é um importador líquido de energia, porque não tem no seu território recursos próprios em quantidade suficiente. E o “Estado Social” resulta de quase cento e cinquenta anos de evolução no sentido de um padrão de qualidade de vida inegavelmente caro mas superior ao que se encontra noutros continentes. E a preservação ambiental é hoje pressuposto da sustentabilidade económica e social.

Draghi parte destas premissas para construir propostas que garantam a evolução económica sem perda desse nível de qualidade de vida que, como Europeus, usufruímos e que torna a Europa no destino de eleição para tantos migrantes que buscam solução para as suas vidas.

Assumindo este caso-base, Draghi propõe um conjunto de medidas que visam promover um salto qualitativo fundamental,

e prosseguir a via do desenvolvimento sustentado do modelo de Estado Social Europeu. Não se preocupa com a resolução imediata da questão da competitividade das empresas europeias, mas sim com o aprofundamento das condições de sustentabilidade futura do paradigma económico da União. Por isso enfatiza a necessidade de investimento nas fontes de energia renovável e limpa e na alteração da infraestrutura de transporte e multiplicação das redes de carga—soluções caras, pelo menos por agora, mas que em termos de futuro garantem a preservação do planeta. Afirma o imperativo do investimento nas tecnologias digitais e na inovação, para tornar a Europa um “leader” neste domínio – o que levará as empresas a desenvolverem novos produtos e paradigmas produtivos e alterar os padrões de consumo da sociedade, criando novas apetências nos consumidores. E também identifica sector da defesa e segurança como estratégico e indutor de paz e desenvolvimento. O resultado será uma Europa diferente.

É evidentemente um programa caro, que Draghi propõe que seja pelo menos em parte financiado por dívida mutualizada, subscrita pela União Europeia, porque reverte a favor de todos.

Isto significa a necessidade de um reforço da integração, que é um tema difícil porque irá naturalmente transferir soberania dos Estados Membros para a União. Será necessário portanto rever o funcionamento da União, tornando os seus procedimentos mais simples, largando seriamente o elenco de decisões maioritárias, mas ao mesmo tempo reforçando a sua democraticidade interna.

É um passo no sentido do federalismo? É possível. Mas há outro caminho? Afinal, foi o sistema da Europa das Nações que herdámos do Século XIX que nos trouxe à situação de incerteza em que estamos. Parece-me necessário estudar outro.

O autor escreve de acordo com a antiga ortografia.



COMER MUITO QUEIJO

Significado: Ser esquecido; ter má memória.

Origem: A origem desta expressão portuguesa pode explicar-se pela relação de causalidade que, em séculos anteriores, era estabelecida entre a ingestão de lacticínios e a diminuição de certas faculdades intelectuais, especificamente a memória.

A comprovar a existência desta crença existe o excerto da obra do padre Manuel Bernardes “Nova Floresta”, relativo aos procedimentos a observar para manter e exercitar a memória: «Há também memória artificial da qual uma parte consiste na abstinência de comer nocivos a esta faculdade, como são lacticínios, carnes salgadas, frutas verdes, e vinho sem muita moderação: e também o demasiado uso do tabaco».

Sabe-se hoje, através dos conhecimentos provenientes dos estudos sobre memória e nutrição, que o leite e o queijo são fornecedores privilegiados de cálcio e de fósforo, elementos importantes para o trabalho cerebral. Apesar do contributo da ciência para desmistificar uma antiga crença popular, a ideia do queijo como alimento nocivo à memória ficou cristalizada na expressão fixa «comer (muito) queijo».



PARAQUEDISTAS – QUARTEIS - FORMAÇÃO

- POR JOSÉ VENTURA



José Ventura

Falar em quartéis, nomeadamente de Paraquedistas é o mesmo que referir a nossa casa.

Não é por acaso que o Regimento de Paraquedistas, em Tancos, é denominado como casa mãe. Foi ali que já se formaram mais de cinquenta mil homens que, ainda hoje, continuam a utilizar em cerimónias

oficiais, a sua boina verde, que tanto custou a ganhar, muitas vezes precedida de sangue suor e lágrimas. Actualmente o número de formandos é relativamente reduzido dadas as actuais circunstâncias. No tempo da guerra colonial, nas nossas antigas províncias ultramarinas, as exigências de formação militar eram extremamente grandes levando a que houvessem várias incorporações anuais e cursos com centenas de instruídos. Toda esta formação era dada em três módulos. Após a selecção inicial, extremamente exigente, iniciava-se a recruta onde, mais uma vez, os instructores efectuavam nova selecção. Terminada a recruta, vinha então o mais difícil, mas muito desejado curso de paraquedismo. Eram quatro semanas de intenso treino físico e técnico. No final e após efectuar 6 saltos de paraquedas era imposta a boina verde. Obtida a boina verde iniciava-se a formação militar, propriamente dita, direccionada para a guerra de guerrilha que era combatida nas três províncias africanas. Todo este processo de formação levava a que um soldado ficasse pronto a seguir para África após cerca de um ano da sua entrada, como voluntário, no Corpo de Tropas Paraquedistas. Sublinho este pormenor do voluntariado já que ninguém se alistava, nas Tropas

Paraquedistas, senão como Voluntário. Também é de salientar que a formação técnica/prática, era dada por oficiais e sargentos já com várias comissões e, conseqüentemente, com muita experiência de combate. Após a mobilização seguiam para uma das três províncias, em rendição individual, de barco ou por via aérea, utilizando os DC6 da Força Aérea ou, pontualmente, aviões da Tap. Nessa época o país dispunha de uma significativa frota de navios de passageiros, pertencentes maioritariamente a duas companhias privadas – Companhia Colonial de Navegação e Companhia Nacional de Navegação. Também alguns destes navios eram utilizados como meio de transporte militar. As instalações militares, na metrópole e nas províncias ultramarinas, foram construídas, maioritariamente de raiz, obedecendo a determinados parâmetros de segurança, utilização, proximidade de pistas de aviação, etc. Era essencial dar boas condições de descanso aos militares, no intervalo das operações, dadas as exigências aquando eram chamados a entrar em combate. Deste modo as Tropas Paraquedistas, além do RCP, em Tancos, dispunham de dois quartéis em Moçambique – Nacala e Beira, Um na Guiné-Bissau – Bissalanca, e um em Angola – BCP 21 – Futungo de Belas, sendo este classificado como o melhor quartel que o país alguma vez teve. Além de grandes zonas ajardinadas, da autossuficiência operacional de cada companhia e pelotão, dispunha de parque infantil e de um cinema, ao ar livre, como era habitual em África. Hoje em dia, com a passagem das Tropas Paraquedistas da Força Aérea para o exército, temos paraquedistas, não só em Tancos, mas também em Aveiro e em Tomar. Continuamos, no entanto, a apoiar a República Centro Africana e a dar formação noutros países africanos de expressão portuguesa.



COCOON – A AVENTURA DOS CORAIS PERDIDOS

- POR ANTÓNIO VASCONCELOS DIAS



António V. Dias

A busca da Pedra Filosofal ou a descoberta do Elixir da Eterna Juventude têm atravessado a História da Humanidade desde que a consciência é consciência. No Cinema, o tema foi tratado num vasto conjunto de obras. Cocoon – A Aventura dos Corais Perdidos, uma pérola de 1985 realizada por Ron Howard, permanece-me gravado como uma das mais especiais.

Não me canso de repetir que uma das memórias de infância e início da adolescência que guardo com mais carinho são as sessões de cinema em família, nas tardes de sábado ou domingo, quando alugávamos os filmes para o fim-de-semana. Provavelmente nem foram assim tantas as matinés (uns dez filmes, talvez?), mas a memória trata de distribuir por um período generosamente estendido o que nos faz bem, levando--nos a acreditar ter sido assim aquele tempo.

No seio de uma comunidade de idosos na Florida, um grupo descobre um conjunto de casulos guardados numa piscina. Depois do banho sentem-se rejuvenescidos. Um armador de recreio conduz um grupo de visitantes a alto mar, onde vão recolher casulos semelhantes do fundo do oceano para os depositar... na piscina. A notícia torna-se difícil de guardar. O resto é o comportamento do ser humano perante a novidade, a dádiva e o contacto com a diferença. A excitação, o respeito (e a falta dele), a aceitação, o amor e a amizade emergem nesta história

Mais tarde, à medida que fui recolhendo preciosidades pela experiência do Cinema ao longo da vida, fui conhecendo Don Ameche (vencedor de um óscar neste filme), Wilford Brimley, Hume Cronyn, Jessica Tandy, Jack Gilford, e a maravilhosa Maureen Stapleton. Uma legião de “velhotes” que trazem tanta magia a esta pérola tão luminosa quanto ela brilha na minha memória de infância.



Se há filme que traduz a magia do Cinema e o poder de acreditar, esse filme é Cocoon. O facto de com ele me ter cruzado em tenra idade reservou-lhe um dos lugares mais bonitos do coração, onde cabem, não somente necessariamente as melhores obras, mas aquelas que me tocaram de um jeito especial.

Cocoon pode não ser um grande filme, mas para mim é mesmo uma maravilha, a magia do Cinema em estado puro, como puros são os sentimentos retratados; Cocoon transporta tudo aquilo em que queremos acreditar e contra o qual esbarramos nos pequenos e enormes conflitos da vida; Cocoon foi filmado com sensibilidade, sem cuidar de esconder a esperança ou a dor; Cocoon conta a história perante a qual muitos jovens, na fronteira entre a infância e a adolescência, sairiam mais ricos, curiosos e amantes da vida, se com ela (a obra) se cruzassem; Cocoon é luz, é a experimentação de Ron Howard, são os velhos na flor da vida e nós a viajar para além dela, da tela, da nossa pequena rotina. Um diamante.



ANGLICISMOS E OUTROS 'ISMOS'

- POR JOSÉ MANUEL CLARO



José Manuel Claro

Não poderei dizer que o tema que hoje aqui vos trago, seja fruto das leituras de verão, designação que normalmente é dada ao passar dos olhos pelas páginas dos livros ou revistas, enquanto distendemos o cavername sobre a toalha pousada nos dourados areais e, já agora, sob um sol bronzeador, ouvindo o espraiar das ondas aos nossos pés.

Lindo, sem dúvida, mas unicamente para aqueles que já tiveram férias, que gostam de ler e não tenham fisicamente algum impedimento que dite recato à exposição solar.

Não entrando em grandes pormenores, por estas alturas, já terão deduzido que este vosso amigo será um dos contemplados com a ausência do veranejar e esteja a pensar em outonar.

Por imposição a mim próprio, vou lendo, ainda que aos repelões, aquele livro que os comuns mortais terão sobre a mesa de cabeceira, mas, e nestas coisas há sempre um mas, esse tal de livro que ando a ler vive no tablier do meu carro, o meu inseparável rocinante, que me leva a todo o lado. Este ano, resolvi visitar a obra do Mário Zambujal, rapaz de créditos firmados na nossa praça, como jornalista e escritor.

Leio-o muitas das vezes à hora da bica pós-almoçatória, que faço questão de não tomar em casa, aproveitando para espaiar das peripécias em que a nossa vida se desenrola, nunca esquecendo o que nos disse Ortega y Gasset, filósofo espanhol que nos deixou no passado século: «Eu sou eu e a minha circunstância», por isso, uso a pouca leitura que faço, para tentar acalmar as minhas circunstâncias.

Mas, voltando ao Mário Zambujal, ele utiliza, uma forma muito original de contra-ataque, perante a autêntica invasão que o nosso léxico tem

sofrido, por termos anglo-saxónicos, que se alapardaram na nossa conversa do dia a dia, de uma forma tão insidiosa que quase não damos por isso.

Por exemplo: este nosso texto foi escrito num computador e guardado num 'drive' externo, ligado ao dito, através de uma porta 'uéssebê'.

Esta saltou-me agora, porque estava mais à mão de semear, como diz o povo, mas se olharmos ao nosso dia-a-dia, estamos cercados de anglicismos por todos os lados.

Certamente, que o Mário não se incomodará que eu aqui o cite, através de um parágrafo do seu romance 'Serpentina':

«Escanhoo-me com lâmina em estreia, massajo a cara com afeter-cheive, o tronco, os braços e as pernas não ficam sem bodimilque. Quanto ao vestir, hesito entre jines ou chortes a condizer com a tichârte, mas concluo que indispensável é o blêizer e acompanhado por peças a que se dão os estranhos nomes de calças e camisa».

A partir disto, o melhor será a vossa elaboração pessoal de uma listagem deste léxico, que, garanto-vos, é interminável, porque como diria Fernando Pessoa: «Ao princípio estranha-se, mas depois entranha-se», e foi o que aconteceu com esta autêntica invasão do léxico português, pelos termos usados por 'Sua Majestade'.

Não será ato virgem, porque já no início dos anos quarenta, em que 30 sinónimo de qualidade era oriundo lá das bandas gaulesas, igualmente sofremos uma invasão de termos oriundos daquelas paragens, mas não numa escala idêntica à que sofremos hoje em dia, em relação aos anglicismos.

Talvez se hoje eu falasse para os jovens, que depois de almoço gosto de dar aos calcantes e ir a penantes tomar a bica, tentando espraiar alguns macaquinhos do sôtão, isso, soasse a estrangeirismo ou... loucura!

PAGAMENTO DE QUOTAS / DONATIVOS

Os Associados, que já não recebem a sua pensão de reforma através dos serviços da GALP terão de pagar a sua quota directamente à ARGE.

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 para o seguinte IBAN/

NIB: PT50 0035 0736 0002 0355 2302 8

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.

SEMPRE JUNTOS, A AJUDAR!

O PERÍODO CLÁSSICO

- POR RODOLFO GARCIA

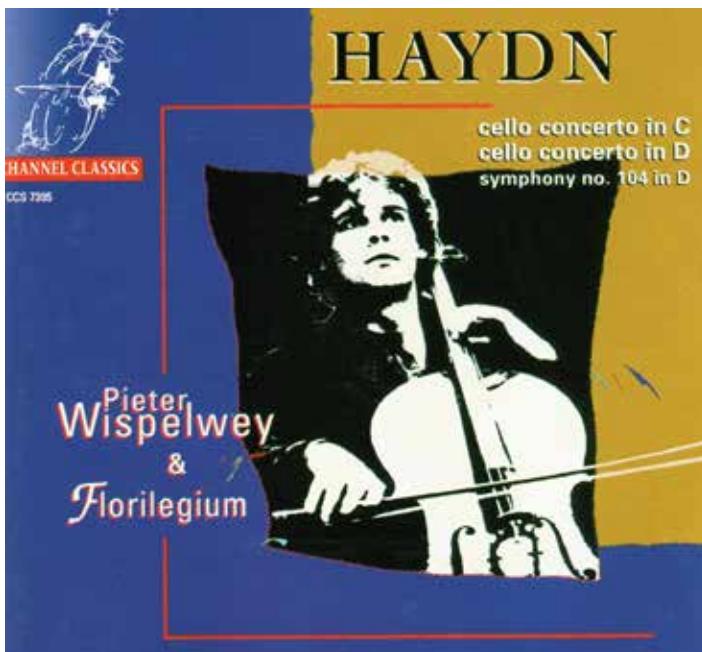


Rodolfo Garcia

As maiores figuras da música no período clássico foram sem dúvida Haydn, Mozart e Beethoven e é sobre elas que falaremos hoje.

Quando o velho de 77 anos, chamado Joseph Haydn, agonizava em Viena, em 1809, Napoleão, que tinha conquistado a cidade, ordenou que um guarda se postasse à casa do compositor, para evitar que este fosse perturbado. Nada pode ilustrar melhor a posição de Haydn como o Velho Grande Senhor da música clássica. Ao tempo da sua morte, as suas sinfonias eram tocadas em sítios tão longínquos como a América e a sua maravilhosa oratória “A Criação” ocupava um lugar a par do “Messias”, de Handel.

Na sua extensa lista de composições contam-se 104 sinfonias, 83 quartetos de cordas, 24 óperas, 14 missas, 1 “Stabat Mater”, 4 oratórios, 62 sonatas para piano, 42 trios com piano, 2 concertos para violoncelo e 1 para trompete. A quase totalidade deste material foi conseguida, ao longo de perto de 50 anos, ao serviço da casa de Esterházy (uma nobre família do Império Austro-Húngaro, com origem na Idade Média, e a mais rica proprietária na Hungria; dizia-se que o seu palácio rivalizava com Versalhes).



Como não há espaço para esmiuçar isto tudo, começemos pelas sinfonias: existem 4 gravações integrais (Antal Dorati, Adam Fisher, Roy Goodman e Dennis Russel Davies, cada uma com cerca de 40 CDs). Para quem não tem disponibilidade para tanto, sugiro as nos. 93 a 104 (12), denominadas “Sinfonias de Londres”. Uma das recentes gravações com instrumentos da época a cargo de “Les Musiciens du Louvre”, sob a direção de Marc Minkowski, no selo Naïve, parece-me uma boa opção.

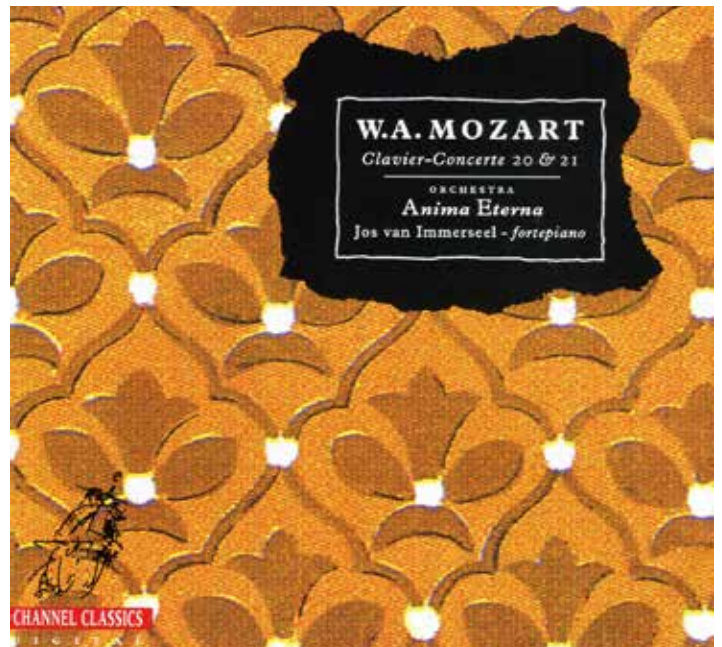
Quanto às óperas, que atualmente pouco são representadas e gravadas (existe uma caixa de 20 CDs com 8 óperas, de Antal Dorati, com gravações dos anos 70), assinalarei apenas “Armida” – uma gravação já deste século, com a participação de Cecilia Bartoli, sob a direção de Nikolaus Harnoncourt, no selo Teldec (agora Warner).

Para as missas recomendo as gravações com os coros de “St. John’s College e King’s College”, de Cambridge e “Christ Church Cathedral”, de Oxford, sob a direção de George Guest, Simon Preston e Sir David Wilcocks, na Decca. Para começar, talvez a “Grosse Orgelmesse”.

No caso da “Criação” acima referida e também para “As Estações”, recomendo as gravações de René Jacobs, no selo Harmonia Mundi. Para a audição de uma sonata, escolha Alfred Brendel e para ouvir um trio seleccione o agrupamento Beaux Arts Trio.

Não fora por todas as obras já referidas, bastariam o concerto para violoncelo n.º 1 e os quartetos de corda, para classificar Haydn como um Senhor. O concerto para violoncelo é aliás umas minhas peças favoritas e é daquelas de que se gosta logo à primeira (julgo que só o concerto para violoncelo de Elgar, interpretado por Jacqueline Du Pré, estará a este nível, embora este último de índole trágica e aquele de alegria). Recomendo a gravação com Pieter Wispelwey, no selo Channel Classics.

Quer no que respeita às sinfonias, quer no que se refere aos quartetos de corda, é usual dizer-se que Haydn foi o seu “pai”. É em sinal de reconhecimento que Mozart lhe dedica um excelente conjunto de 6 quartetos e não é por acaso que os primeiros 6 quartetos opus 18 de Beethoven são tipicamente “haydnianos”. Para não ser exaustivo, sugiro a audição dos últimos 6 quartetos opus 76, e dos 3 quartetos opus 77, pelo “Quatuor Festetics”, no selo Arcana. Ainda assim, e se pretende familiarizar-se com este tipo de música, ouça o segundo quarteto dos seis que compõem o opus 20, pelo “Quatuor Mosálques”, no selo Astrée.



O PERÍODO CLÁSSICO (cont.)

Em 1790, pela última vez, Haydn encontrou-se com Mozart (que viria a falecer no ano seguinte), e é sobre ele que falaremos em seguida.

Vêm-me à memória as cenas iniciais do filme “Amadeus”, de Milos Forman: Salieri executa algumas passagens das suas composições que o padre não reconhece, mas assim que toca os primeiros acordes da serenata “Eine Kleine Nachtmusik”, logo o padre as reconhece e começa a trauteá-las. Toda a gente conhece Mozart!

A variedade da música de Mozart é extraordinária e talvez nenhum outro compositor tenha sido tão bem-sucedido em géneros tão diferentes, mas são as suas óperas que detêm a chave do seu estilo. Há pelo menos 4 óperas imperdíveis: “As Bodas de Fígaro”, “Don Giovanni”, “Così fan tutte” e “A Flauta Mágica”. Para ver e ouvir sugiro John Eliot Gardiner nas Bodas e na Così e James Levine nas restantes; tudo na Deutsche Grammophon. Se optar pelo CD, sugiro René Jacobs, na Harmonia Mundi, para as quatro.



Quanto às sinfonias, são de realçar as 35 a 41. Sugiro Böhm, na Deutsche Grammophon. Para interpretação com orquestra em instrumentos da época, sugiro Christopher Hogwood, na L'Oiseau-Lyre. Se aprecia as sonatas para piano, a pianista Mitsuko Uchida, na Philips, é uma boa escolha.

Em seguida, e devido à exiguidade do espaço neste artigo, irei apenas salientar algumas das obras que mais aprecio (as tais para levar para uma ilha deserta!): a sinfonia concertante para violino, viola e orquestra K 364, por Isaac Stern e Pinchas Zukerman, sob a direção de Daniel Barenboim, no selo Sony; os 6 quintetos de cordas, pelos “Talich”, no selo Calliope; os quartetos prussianos pelo “Quatuor Mosaïques”, no selo Astrée; e the last but not the least, o concerto para piano e orquestra n.º 20 (K466), de uma inspiração apaixonada e trágica – o preferido de Beethoven! Para a sua interpretação, em piano moderno, temos Murray Perahia, na Sony; em pianoforte vale a pena ouvir Jos van Immerseel, no selo Channel Classics.

Também, no caso das sinfonias de Beethoven, sugiro que experimente a audição com recentes interpretações de orquestras com instrumentos da época, onde se assinalam diferenças, em particular na secção de metais relativamente às gravações com orquestras modernas, mais convencionais; pode experimentar John Eliot Gardiner, Christopher Hogwood ou Jos van Immerseel, nos selos Archiv, L'Oiseau-Lyre e Zig Zag, respetivamente.

No tocante a sonatas temos: as de piano (32) – recomendo as opus 109 a 111, por Maurizio Pollini, na Deutsche Grammophon; para violino (10) – as “Primavera” e “Kreutzer”, por Gidon Kremer e Martha Argerich, também na Deutsche Grammophon; e para violoncelo (5) – Mstislav Rostropovich e Sviatoslav Richter, na Philips.

Falando de concertos, temos 1 para violino e 5 para piano. No primeiro caso, sugiro a interpretação de Itzhak Perlman, sob a direção de Carlo Maria Giulini, no selo EMI. No segundo caso, sugiro Maurizio Pollini, sob a direção de Claudio Abbado, na Deutsche Grammophon. Tal como referi para o caso de Mozart, também aqui vale a pena ouvir Jos van Immerseel no pianoforte, particularmente no concerto n.º 1, que é dos cinco aquele que eu mais aprecio, contrariamente ao 5.º (“O Imperador”), que é o mais famoso – selo Sony.

Para finalizar uma referência aos 16 quartetos de cordas, particularmente os últimos – opus 127, 130, 131, 132, 133 (“Grosse Fuge”) e 135. Neles, encontramos toda a genialidade de Beethoven. Sugiro a interpretação do “Pražák Quartet”, no selo Praga. Recomendo vivamente que ouçam o terceiro andamento (um Adagio) do quarteto n.º 15 (Opus 132). Foi composto em 1825, durante a convalescência do compositor em Baden, após uma doença grave e é subtintulado “Canto de reconhecimento a Deus, por um convalescente”. É uma maravilha com a duração aproximada de 15 minutos. Beethoven faleceu dois anos depois.

Boas Audições!



VIAGENS

- POR JOSÉ ROQUE



José Roque

Em período estival proponho uma visita a locais usualmente conotados com tempo quente e agradável, de praia e sol, a saber, as ilhas gregas do mar Egeu, neste caso as ilhas de Santorini e Mykonos.

Ambas são locais muito pequenos em dimensão e cuja única actividade é o turismo, sofrendo uma pressão intensa por parte de centenas de milhares de visitantes. Alerto, por isso, que, sobretudo em época alta, a visita se pode tornar complicada ou mesmo desagradável, porque são locais com espaço reduzido, ruelas muito estreitas e comércios abundantes, mas em espaços minúsculos, o que leva a que as pessoas se acotovelem nas ruas, tenham dificuldade em arranjar mesa no restaurante que querem, etc.

São também locais com temperaturas muito elevadas no Verão, pelo que a Primavera ou o Outono serão certamente épocas a preferir.

A ilha de Santorini é a maior de um grupo situado numa enorme caldeira que resultou da erupção catastrófica de um vulcão, ocorrida na era da civilização minóica, há mais de 3500 anos.

A chegada faz-se normalmente de barco e a vila situa-se no topo de uma falésia que desce praticamente a pique até ao mar. O acesso pode fazer-se por estrada, em miniautocarro ou, melhor, por telecabines, opção preferida pela maioria dos visitantes. Em alternativa, possível mas fortemente desaconselhada, existe uma escadaria em vários lanços, que sobe do embarcadouro até à povoação e há um serviço de transporte em burros, que, já habituados, sobem e descem a escadaria sozinhos, transportando

os turistas que a isso se atrevem, havendo registo de acidentes em que os animais escorregam e caem falésia abaixo, com o turista também aos tombos, com consequências quase sempre graves ou pior (tanto para o burro como para o aventureiro). É curioso, mas é para evitar.



Na ilha encontram-se praias agradáveis e um museu e conjunto monumental composto pelas ruínas de um antiquíssimo povoado, evacuado por ocasião de uma crise sísmica que afectou a ilha e que levou à retirada da totalidade dos habitantes, um feito logístico se pensarmos que teve de ser planeado e executado milénios atrás.

Na vila de Santorini, de casas impecavelmente brancas e janelas azuis, desfruta-se uma magnífica vista sobre o mar e temos as actividades habituais nestes sítios: restaurantes, geladarias, lojas de recordações e de artigos (alegadamente) artesanais.

A ilha de Mykonos, mais pequena e acessível por barco ou avião, tem uma reputação muito ligada a um certo tipo específico de turismo, mas, tendo visitado fora da época alta, achei a visita muito agradável.



VIAGENS (cont.)



O povoado em redor do porto antigo é composto por edifícios de baixa altura, impecavelmente pintados de um branco que se torna quase ofuscante quando batido pelo sol, sendo as casas decoradas num tom único de azul e com abundante e generalizado recurso a buganvílias, que na altura estavam em flor, proporcionando um belo espectáculo.

Chamaram-me a atenção as ruas, bem mantidas, limpas, arranjadas e com os pavimentos de pedra pintados de branco, apesar da intensa pressão turística.

Interessantes as numerosas e pequeninas capelinhas ortodoxas (apenas uma católica), quase todas abertas a visita.

A comida reparte-se entre as especialidades gregas, como moussaka ou souvlaki, e os pratos de peixe, de pesca local ou aquacultura.

Optei pelo gyros (mais ou menos o que por cá se vende como shoarma), comido numa esplanada modesta mas simpática, a preço bastante acessível. Nos restaurantes à beira-mar,

onde o mar está à beira da mesa, os preços são naturalmente mais agressivos, sem, contudo, serem excessivos para o bolso português, mas, mesmo não sendo época alta, estavam completamente cheios.



Mykonos é famosa também pela vida nocturna esfusante, especialmente no Verão, mas, quanto a essa valência, nada posso conta-vos, prefiro deitar-me cedo.



PODOLOGIA, UMA ÁREA DA SAÚDE DESCONHECIDA

- POR SOFIA LUCAS CRISTA



Sofia Lucas Crista

A Podologia, segundo a Lei nº 65-2014 de 28 de agosto, é a ciência da área da saúde que tem como objetivo a investigação, o estudo, a prevenção, bem como o diagnóstico precoce de alterações morfológicas, estruturais e funcionais dos pés nas crianças (podologia infantil), nos desportistas (podologia desportiva), nos trabalhadores (podologia laboral), nos idosos (podologia geriátrica) e nos doentes com pés de alto risco nomeadamente, o pé diabético.

O profissional de saúde responsável por estas atividades é o podologista que pode exercer a sua atividade no setor público e privado como hospitais, centros de saúde, unidades de cuidados continuados, clínicas médicas e consultórios.

Além disso, o podologista diagnostica e cuida enfermidades da pele como dermatofitoses (mais conhecido como pé-de-atleta) (Figura 1), onicomicoses (fungos nas unhas) (Figura 2), verrugas plantares (tumorações benignas dolorosas cobertas por calosidade causadas pelo vírus HPV) (Figura 3), calosidades (provocadas pela fricção do calçado inadequado) (Figura 4) e onicocriptoses (unhas encravadas) (Figura 5).

Mais ainda, este profissional de saúde avalia e corrige alterações do apoio dos pés em ambiente estático e dinâmico através de palmilhas personalizadas prevenindo assim futuros problemas a nível dos joelhos e da coluna vertebral.

Segundo a Federação Internacional da Diabetes, em 2021 Portugal foi registado como o quarto país da Europa com maior taxa de diabetes. Esta realidade mostra o quanto o papel da Podologia

é fundamental para a prevenção do aparecimento de úlceras plantares e das amputações, recomendando aos doentes diabéticos um calçado adequado e sempre com um formato de ajuste e os cuidados de higiene a ter.

O pé diabético, a importância dos cuidados diários para evitar o aparecimento de úlceras

No pé diabético ocorrem alterações a nível de sensibilidade (o doente não sente que algo lhe está a magoar os pés) e também a nível da circulação arterial que dificulta a cura de feridas.

Na verdade, os cuidados diários são indispensáveis para a prevenção de lesões a começar pela temperatura da água, que deve ser tédida e não quente (pode provocar queimaduras graves), evitar o uso de botijas de água quente e aproximação de fontes de calor como aquecedores ou lareiras.

As unhas devem ser limadas uma vez por semana com lima de cartão, mantendo o tamanho ideal (nem muito curtas e nem muito compridas), evitando tesouras alicates e corta unhas. Além disso, devem sempre utilizar meias de algodão ou de lã de cor clara para que, se sangrar, seja mais fácil detetar a lesão.

O calçado deve ser largo, com biqueira alta, se possível em pele e com poucas costuras no interior e deve ser ajustado com cordões ou tiras de velcro para evitar que haja fricção nas zonas mais salientes do pé.

O diabético nunca deve caminhar descalço, inclusive dentro de casa.

Perante uma lesão, procurar sempre ajuda de um podologista ou outro profissional de saúde e não a tratar por si só.



Figura 1
Dermatomycose



Figura 2
Onicomicose



Figura 3
Verruga plantar



Figura 4
Calosidades



Figura 5
Onicocriptose



GATOS-PINGADOS

Significado: Tem sentido depreciativo usando-se para referir uma suposta inferioridade (numérica ou institucional), insignificância ou irrelevância.

Origem: Esta expressão remonta a uma tortura procedente do Japão que consistia em pingar óleo a ferver em cima de pessoas ou animais, especialmente gatos. Existem várias narrativas ambientais na Ásia que mostram pessoas com os pés mergulhados num caldeirão de óleo quente. Como o suplício tinha uma assistência reduzida, tal era a crueldade, a expressão “gatos pingados” passou a denominar pequena assistência sem entusiasmo ou curiosidade para qualquer evento.

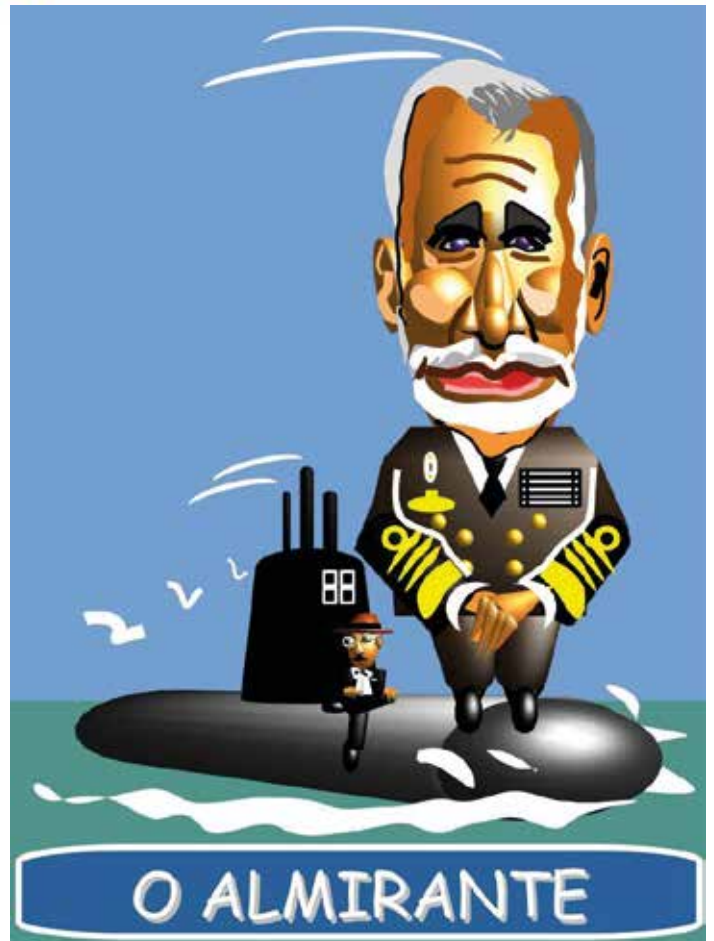


“OS PESSOAS”

- POR LUIS MARQUES



Luis Marques



VAMOS SABER MAIS SOBRE O SENHOR OVO

- POR HELENA DUARTE



Helena Duarte

Os ovos são nutricionalmente muito ricos.

São fonte de proteína de alto valor biológico, ou seja, apresentam todos os aminoácidos essenciais (aqueles que o nosso organismo não consegue produzir) em proporções e quantidades adequadas.

Possuem compostos antioxidantes (nomeadamente a zeoxantina e a luteína), assim como minerais e várias vitaminas (excepto Vit. C).

Dado o seu baixo custo e rápida preparação, tornam-se uma opção muito prática e frequente.

No entanto, desde há alguns anos que se verificam algumas controvérsias relativamente a este alimento, nomeadamente quanto ao seu consumo promover um aumento do colesterol, relacionando-o, teoricamente, com um aumento da prevalência de doenças cardiovasculares. Mas será isto justificável?



Os ovos são de facto uma das maiores fontes de colesterol alimentar (408mg por 100g, ou seja, cerca de 224mg num ovo tamanho M cru). Porém, para além do colesterol alimentar, o organismo humano consegue produzir colesterol internamente, e a maior parte do colesterol circulante no nosso organismo resulta desse processo.

Actualmente, verifica-se que na maior parte da população o colesterol alimentar (o que ingerimos nos alimentos), apresenta pouca influência na subida do colesterol circulante na nossa corrente sanguínea.

Por outro lado, está cada vez mais evidente que a ingestão de gorduras saturadas (manteiga, natas, carnes vermelhas) e gorduras trans (presentes de forma mais frequente em alimentos processados, como os enchidos, folhados e produtos de pastelaria, batatas fritas de pacote, etc.) promovem muito mais o aumento de doenças cardiovasculares.

De acordo com os dados mais recentes e consensuais, o consumo não exagerado de ovos diários (cerca de 1/dia para a maioria

da população e uma menor quantidade recomendada para a população diabética) não está associado ao risco de doenças cardiovasculares.

No entanto, continuam a ser necessários mais estudos para que se possam fazer recomendações com um maior grau de confiança, até porque cada caso é um caso e a resposta individual à ingestão de colesterol apresenta um papel importante a ser estudado. Portanto, a palavra moderação é imperativa neste tema.

Claro que deve ser dada especial atenção ao método de confeção do ovo, já que se forem usadas gorduras como manteiga ou margarina, devido ao tipo de lípidos que as constituem (gorduras saturadas e trans) podem de facto apresentar-se como promotores de doenças cardiovasculares, mas que não é devido ao ovo.

Assim, de forma a prevenir doenças cardiovasculares, é importante seguir os pressupostos da Dieta Mediterrânica, privilegiando o consumo de hortofrutícolas, leguminosas, cereais integrais, pescado, frutos gordos e carnes brancas sem pele e de gorduras visíveis.

E minimizar o consumo de carnes vermelhas e processadas (enchidos, salsichas, fiambre, etc.), de alimentos ricos em farinhas refinadas, açúcares, sal e gorduras trans, também é importante.

Quanto à conservação, posso acrescentar esta dica: Se tem dúvida de que o ovo esteja próprio para consumo, mergulhe-o em água e observe. Se ele ficar na posição horizontal, é fresco. Se ficar oblíquo na água, terá poucos dias. Se ficar de pé, tem já muitos dias. Se ficar a boiar à tona da água, está estragado!

E se o cozer, atente que para uma gema bem durinha precisa de 10 minutos de cozedura e se preferir uma gema mais mole bastam 7 minutos.

Por último, mas não menos importante, devemos frisar que, para além da sua composição nutricional, comparando o ovo a outras fontes proteicas de origem animal, este é um alimento que apresenta um baixo impacto ambiental na sua produção, algo a que devemos prestar cada vez maior atenção.

Logo, conclui-se que o ovo é sem dúvida um alimento a ter em consideração num padrão alimentar saudável.

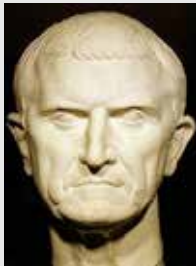
Fonte: Andreia Ribeiro, Nutricionista





ERRO CRASSO

Significado: Erro grosseiro.



Origem: Na Roma antiga havia o Triunvirato: o poder dos generais era dividido por três pessoas. No primeiro destes Triunviratos, tínhamos: Caio Júlio, Pompeu e Crasso. Este último foi incumbido de atacar um pequeno povo chamado Partos. Confiante na vitória, resolveu abandonar todas as formações e técnicas romanas e simplesmente atacar. Ainda por cima, escolheu um caminho estreito e de pouca visibilidade. Os partos, mesmo em menor número, conseguiram vencer os romanos, sendo o general que liderava as tropas um dos primeiros a cair.

Desde então, sempre que alguém tem tudo para acertar, mas comete um erro estúpido, dizemos tratar-se de um “erro crasso”.

TER PARA OS ALFINETES

Significado: Ter dinheiro para viver

Origem: Em outros tempos, os alfinetes eram objecto de adorno das mulheres e daí que, a frase significasse o dinheiro poupado para a sua compra porque os alfinetes eram um produto caro. Os anos passaram e eles tornaram-se utensílios já não apenas de enfeite, mas utilitários e acessíveis. Todavia, a expressão chegou a ser acolhida em textos legais. Por exemplo, o Código Civil Português, aprovado por Carta de Lei de Julho de 1867, por D. Luís, dito da autoria do Visconde de Seabra, vigente em grande parte até ao Código Civil actual, incluía um artigo, o 1104, que dizia: «A mulher não pode privar o marido, por convenção antenupcial, da administração dos bens do casal; mas pode reservar para si o direito de receber, a título de alfinetes, uma parte do rendimento dos seus bens, e dispor dela livremente, contanto que não exceda a terça dos ditos rendimentos líquidos.»



DO TEMPO DA MARIA CACHUCHA

Significado: Muito antigo.



Origem: A cachucha era uma dança espanhola a três tempos, em que o dançarino, ao som das castanholas, começava a dança num movimento moderado, que ia acelerando, até terminar num vivo volteio. Esta dança teve uma certa voga em França, quando uma célebre dançarina, Fanny Elssler, a dançou na Ópera de Paris. Em Portugal, a popular cantiga Maria Cachucha (ao som da qual, no séc. XIX, era usual as pessoas do povo dançarem) era uma adaptação da cachucha espanhola, com uma letra bastante gracejadora, zombeteira.

À GRANDE E À FRANCESA

Significado: Viver com luxo e ostentação.

Origem: Relativa aos modos luxuosos do general Jean Andoche Junot, auxiliar de Napoleão que chegou a Portugal na primeira invasão francesa, e dos seus acompanhantes, que se passeavam vestidos de gala pela capital.



MAL E PORCAMENTE



Significado: Muito mal; de modo muito imperfeito.

Origem: Origem: «Inicialmente, a expressão era “mal e parcamente”. Quem fazia alguma coisa assim, agia mal e eficientemente, com poucos (poucos) recursos.

Como parcamente não era palavra de amplo conhecimento, o uso popular tratou de substituí-la por outra, parecida, bastante conhecida e adequada ao que se pretendia dizer. E ficou “mal e porcamente”, sob protesto suíno.» (1)

(1) in A Casa da Mãe Joana, de Reinaldo Pimenta, vol. 1 (Editora Campus, Rio de Janeiro)



Brandão Junior

RENASCI

Renasci para a vida ao encontrar-te.
Não mais saberei viver se te perder.
É fantástica a alegria de amar-te.
Sem o teu amor é preferível morrer.

O sol da minha vida é o teu olhar.
O teu riso é música inebriante.
O teu corpo é seara a ondular,
que me provoca um desejo alucinante.

A tua boca é um cálice inesgotável,
onde bebo o teu amor com ânsia desmedida,
sempre, sempre de forma insaciável.

Mas se um dia esfriar a tua paixão
E não me quiseres mais na tua vida,
nesse dia encomenda o meu caixão.

VENTO

Foi trazida pelo vento
Que na minha vida entraste.
E a partir desse momento,
Todo o meu mundo alteraste.

Fui pela tua beleza seduzido,
e enfeitiçado pelo teu olhar.
E nos braços, ebevecido.
Nem sentia o tempo passar.

Parecia que sonhava acordado.
E, repentinamente, acabou-se.
Sobre mim, tão desesperado,

uma imensa dor desabou.
O vento que te trouxe,
foi o vento que te levou.



Jorge Alves

VIVER SEM AMAR

Viver sem amar é espiga,
Em seara e não gera grão
Fruta nunca amadurecida,
É trevas é solidão.

II
Amante por breve instante,
Promessa logo esquecida
Com rosa sem cheiro na mão,
Sem amor e sem vida

III
É mar sem cheiro a maresia...
Sereia que perdeu o encanto
Ave sem ninho ferida

Que no mar chora,
Em terra grita,
Em suplício e em pranto



Isabel Madaleno

VIAGEM DAS PALAVRAS

Palavras
vozes que marcham
nos estendem a mão
trazem sementes
da nossa constelação

Palavras escritas
pelo silêncio dos séculos
solidão
de tantas vidas contidas
esquecidas

Palavras
pensamento gravado
nas pedras e no chão
vozes em sofrimento
eternamente sagradas
infinidamente presentes
enfeitiçadas
ditando sonhos
que escutam
da terra que pisamos

Viajam connosco as palavras
com nossos cabelos ao vento
nossas saias rodadas levantadas
nossos dedos vazios estendidos
nossas bocas se abrindo
famintas da claridade perdida

Famintas dessa semente
fértil e oculta
dessa utopia
que tanto procuramos
e não encontramos



NOVOS ASSOCIADOS

A ARGE DÁ AS BOAS VINDAS A TODOS OS NOVOS ASSOCIADOS

EFETIVOS

NOME	Nº Assoc.
Rui Manuel Antunes de Carvalho	A-0163
Maria de Lurdes Policarpo Ramos de Carvalho	A-0164

FALECIMENTOS

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

SÓCIO NOME	LOCAL	NASC./ FALECIMENTO
0032 José Rocha da Purificação	V. Nova de Gaia	N. 1936 / F. 15-04-2024
0165 Manuel Vintem Sa Amorim	Rio Maior	N. 1938 / F. 15-05-2024
0225 Francisco Manuel Nunes	Alhos Vedros	N. 1929 / F. 07-07-2024
0285 António Silva Ferreira	Lisboa	N. 1931 / F. 17-09-2024
0311 Celeste Jesus Branco Bastos	Botão Coimbra	N. 1939 / F. 15-04-2024
0319 Baldomero Pereira Coelho	Rio Tinto	N. 1936 / F. 17-09-2024
0370 Henrique Pinto Fonseca	Foz do Sousa	N. 1941 / F. 17-04-2024
0425 Alberto Matos Freitas Seara	Porto	N. 1929 / F. 16-08-2024
0580 Rui Augusto Gomes	V. Nova de Stº André	N. 1949 / F. 13-09-2024
0588 Joaquim Ferreira Rodrigues	Soure	N. 1941 / F. 17-09-2024
0596 Álvaro Simões Oliveira	V. Nova de Stº André	N. 1938 / F. 03-07-2024
0684 Manuel Duarte Martins	Porto	N. 1941 / F. 07-07-2024
0750 Álvaro Lima Pereira	Stº Isidro de Pegões	N. 1932 / F. 15-07-2024
0814 João Miranda Meireles Junior	V. Nova de Stº André	N. 1951 / F. 15-08-2024
0834 António Alves Fonseca Conde	Porto	N. 1937 / F. 15-06-2024
0878 Diamantino Mendes Pinto	Lisboa	N. 1938 / F. 19-04-2024
0942 Francisco Monteiro Costa	Alpendurada e Matos	N. 1938 / F. 15-06-2024
0975 Jacques Laugere Franco de Castro	S. João das Lampas	N. 1937 / F. 12-04-2024
1124 Augusto Cerca Cunha	Ponte Gmr	N. 1935 / F. 11-07-2024
1133 Segismundo de Vasconcelos Rebelo Teixeira Andrade e Castro	Porto	N. 1931 / F. 15-05-2024
1147 Raul Carlos Correia Xisto	Lisboa	N. 1933 / F. 18-07-2024
1261 Joaquim José Agostinho Ribeiro	Lisboa	N. 1928 / F. 17-09-2024
1532 Maria Antónia Anes	Amadora	N. 1937 / F. 15-08-2024
1691 Custódio Martins da Costa	Perafita	N. 1939 / F. 03-09-2024
2011 Henrique Pereira dos Santos	Lourinhã	N. 1934 / F. 15-05-2024
2016 Margarida Ventura Comba Caeiro	Pavia	N. 1935 / F. 14-05-2024
2105 Maria Beatriz Pico Bicho Moreira Coimbra	Parede	N. 1941 / F. 04-09-2024
2190 António Vigon Manso	Lisboa	N. 1942 / F. 15-08-2024
2204 Maria Helena Paulino Serralha Damásio Gomes	Faro	N. 1946 / F. 16-08-2024
2391 Fernando Ferreira	Stª Iria de Azóia	N. 1935 / F. 28-05-2024
2400 José Pinto Vigo	Perafita	N. 1937 / F. 17-09-2024
2433 Maria Fernanda Passos Fernandes Sequeira	Cruz Quebrada - Dafundo	N. 1923 / F. 19-09-2024
2450 Caetano José Costa	Lisboa	N. 1942 / F. 07-07-2024
2512 José Fernando Henriques Alves	Lisboa	N. 1938 / F. 07-05-2024
2545 Carlos Espada Mendes	Mem-Martins	N. 1939 / F. 19-09-2024
2556 Alcindo Duarte de Paiva	Cabril Cdr	N. 1947 / F. 12-09-2024
2578 Ilda Lopes Guedes Ribeiro Campos Reis	Avintes	N. 1926 / F. 15-05-2024
2589 Vitalina Mendonça Guerreiro	Setúbal	N. 1929 / F. 18-06-2024
2675 António Aurélio Dias Martins	Porto	N. 1945 / F. 18-06-2024
2734 Germano Braz Monteiro	Oeiras	N. 1934 / F. 15-06-2024
3042 Maria Elisabete Trindade Vicente Figueira Da Silva	Porto Salvo	N. 1945 / F. 16-08-2024
3111 Maria Irene Dos Santos Ricardo Soares	Colares	N. 1935 / F. 15-05-2024
3254 Ivone Tavares Pereira Rodrigues	Lisboa	N. 1937 / F. 15-07-2024

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