

Boletim

INFORMATIVO DA



Nº 59 – Abril 2026 - Distribuição gratuita

*“Somos ondas do mesmo mar,
folhas da mesma árvore, flores do mesmo jardim.”*

Sêneca



MEMÓRIAS DE SAUDADES OU SAUDADES DE MEMÓRIAS?



Rufino Ribeiro

"Não chores porque acabou, alegra-te porque aconteceu."

Ludwig Jacobowski

"A saudade é a prova de que o passado valeu a pena"

Autor desconhecido

***"A vida dá-nos alguns presentes.
Um dos melhores são as lembranças e um dos piores são as saudades"***

Kaore Abiles

Hoje vou falar de saudades e de memórias que andam, muitas vezes, como todos sabemos e experienciamos dolorosamente, de mãos dadas.

Deu-me para isto quando ainda não é tempo de balanços, mas como Vergílio Ferreira escreveu algures, "o tempo que passa não passa depressa. O que passa depressa é o tempo que passou".

Cuidado pois!

A nostalgia das coisas que terminaram ou que passaram pela nossa vida é, necessariamente, um dos sustentos da velhice, mas acaba por ser uma mera contestação: eu fui contemporâneo destas coisas antigas, bem como de quase todas as coisas passadas e, agora, posso talvez reconhecer que são mais belas a esta distância...

Tal como algumas lembranças ficam, algumas pessoas partem, mas nunca são esquecidas. Talvez com o passar do tempo deixamos de pensar nelas com frequência, mas (dentro de nós) nunca as esquecemos. Na nossa vida, existem pessoas que vão e voltam, algumas deixam um pouco de si e outras levam um pouco de nós, mas, quer umas quer outras, sempre nos deixaram marcas indeléveis – já aqui disse antes: não vivi, talvez, em mim mesmo: vivi, talvez, a vida de outros... de todos os que me tocaram ou que eu toquei nesta estrada da vida.

Então, em boa verdade, sempre vou dizendo que tenho saudades de muitas coisas!

Aviso à navegação: ter saudades não é ser saudosista... isso é outra coisa.

De que são feitos os dias? - De pequenos desejos, vagarosas saudades, silenciosas lembranças, dizia o grande escritor José Luis Borges. E a prova disto é que tenho saudades de ir à mercearia do Sr. Artur,

na esquina da rua, buscar "duzentas e cinquenta de manteiga" (vendida avulsa e retirada com uma espátula de madeira duma tijela) - alguém hoje imagina mandar um puto de 6/7 anos ir sozinho até ao fim da rua fazer um recado? -, de apanhar o "Carro Eléctrico", era como então se chamava, para ir treinar ou para ir ao Lisboa Ginásio, do Autocarro de 2 andares e sem porta (!) da carreira 5 que me levava ao Liceu ou ao Marquês de Pombal onde a minha mãe trabalhava, do Talho de carne de cavalo onde ia com a minha avó "porque a carne de cavalo fazia muito bem e era a melhor para o crescimento das crianças", de jogar na rua com uma bola de ténis, de ir para casa de amigos sem qualquer aviso e recebe-los da mesma forma (como poderia ser de outra forma? Não havia telemóveis...), das idas à Feira Popular andar nos carroceis e nos carrinhos de choque, dos programas de desporto de TV, aos domingos à noite, sem comentadores, especialistas ou paineleiros, apenas com resumos de jogos de 3 minutos, das primeiras telenovelas, Gabriela e o Casarão, a preto-e-branco, dos táxis verdes e pretos legitimamente representados pelos mercedes "matateu" (que acabou por ser o meu primeiro carro e era de idade mais velho que eu), de alguns Cafés de Lisboa, em especial da Granfina onde convivia, várias horas por dia, uma "fauna" a que orgulhosamente pertenci, da cervejaria Nova América onde, a mesma "fauna", tinha jantares mais que bem regados, daquelas célebres RGA's da Faculdade de Direito em acabava tudo à estalada (e estou a ser soft), dos jornais com edições matinais e vespertinas – lembro, por exemplo, do Diário Popular e do Diário de Lisboa - com colunas, crónicas, ou artigos de alguns dos maiores escritores portugueses de sempre, do Fiat 1100 do meu avô em que fazíamos as viagens para a aldeia perto de Viseu que demoravam 7/8 horas por estradas (para mim embasbacado) lindíssimas e de alguns automóveis

MEMÓRIAS DE SAUDADES OU SAUDADES DE MEMÓRIAS? (Cont.)

com do Ford F40 um dos mais belos carros de sempre, do Jaguar Type E, do Lotus Elan, dos carros impactantes de Formula 1, em particular um Tyrrell com 6 rodas, dos velhos Cinemas Monumental, Éden, Condes, Império (valha-nos o Café do bife delicioso), dos pequenos Cinemas-Estúdios onde se viam os filmes “intelectuais” ou “não comerciais”, dos grandes filmes vistos em écrans gigantescos – só quem assistiu ao filme Apocalipse Now no Monumental poderá testemunhar uma experiência única - do Visconti, Copola, Scorsese, Kubrick, Godard, das actrizes Kim Basinger, da Bardot, da Cardinale, da Bo Derek, da Schiffer (a ordem é arbitrária e não quer dizer nada...), de assistir a jogos de várias modalidades em pavilhões com uma nuvem de fumo colada ao teto, de ir, com o meu avô, aos velhos estádios de futebol só com lugares de pé, de se poder fumar em todo o lado, daquele dia magnífico que nos trouxe a liberdade e em que o reitor do meu Liceu (Camões) insistia que houvesse aulas, das comidas da minha mãe e da minha avó... e por aí vai...

E tanta, tanta, mesmo tanta, coisa ficou ainda por recordar e dizer até porque com a idade vamos pensando coisas absurdas (mas sem as manifestarmos) mas tendo em conta que todas as minhas memórias e recordações são intermitentes e fugidias, porque a vida é mesmo assim.

E, convenhamos, não se resumem quase sete décadas de vida em meia dúzia de palavras... o meu poder de síntese não chega a tanto...

Aliás, podemos dizer que nossa memória é assim como uma espécie de aparelho electrónico meio avariado:

lembras-te perfeitamente do que comeste no almoço de 15 de março de 2005 (um cozido supimpa), mas esqueceste-te da password que criaste ontem. É um fenómeno fascinante onde a nostalgia transforma um corte no joelho na infância numa saga épica de sobrevivência, e um pequeno desentendimento com a pessoa amada numa tragédia shakespeariana.

O cérebro é um malandro de repositórios duvidosos... Ele adora guardar as piores decisões tal como aquele penteado horroroso em 1999, uma a frase errada dita à pessoa errada, uma situação confrangedora, um erro profissional estúpido, etc. E o pior é que as repete em loop nas madrugadas de insónia.

Por outro lado, esquecemos onde pusemos as chaves, o nome da pessoa que nos foi apresentada há dois segundos (nisso sou um autêntico expert) e, invariavelmente, ou por que e a que propósito entrámos nesta sala.

No final, o melhor é rir das nossas falhas e guardar todas as recordações (boas e más) com carinho, cientes de que a nossa mente é uma contadora de histórias criativa, mas perfeitamente indigna de confiança.

O segredo é, pois, viver o presente, até porque, daqui a cinco minutos, provavelmente já não me vou lembrar de metade do que escrevi aqui.

Por outro lado, como disse Friedrich Nietzsche, “a vantagem de ter péssima memória é divertir-se muitas vezes com as mesmas coisas boas como se fosse a primeira vez”.

Sempre juntos e unidos, mantenham-se sãos.

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 (que alguns associados já fazem o favor de nos entregar 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: **geral@arge.pt**

A sua Quota e/ou o seu Donativo são contributos essenciais e determinantes para ajudar a ARGE a poder prosseguir e sustentar a sua acção social bem como outras actividades e iniciativas promovidas pela nossa Associação.

SEMPRE JUNTOS, A AJUDAR!

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA 26 DE MARÇO DE 2026

Em cumprimento dos Estatutos da nossa Associação, no passado dia 26 de Março de 2026, teve lugar nas instalações da nossa Sede, em Lisboa, e simultaneamente por Vídeo Conferência com as instalações da Delegação Norte, em Leça da Palmeira, a Assembleia Geral Ordinária da ARGE.

A Ordem de Trabalhos desta Assembleia Geral foi a seguinte:

1. Apreciar e votar o Relatório e Contas do Exercício de 2025, bem como o respetivo Parecer do Conselho Fiscal;
2. Apreciação e Aprovação do Regulamento Interno de Solidariedade;
3. Outros assuntos que a Assembleia entenda debater.

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

Relativamente aos temas indicados no ponto 1 da Ordem de Trabalhos, os mesmos foram devidamente apresentados pelos Presidentes dos respectivos Órgãos Sociais e após debate e discussão foram todos aprovados por unanimidade e aclamação pela Assembleia.

No que respeita ao ponto 2, o Presidente da Direcção apresentou um resumo do Regulamento Interno de Solidariedade que, após debate, foi aprovado por unanimidade pela Assembleia.

A Assembleia decidiu, ainda, enaltecer e dar um voto de louvor à Direcção pelo excepcional trabalho realizado no ano de 2025.

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



COM O SEU IRS, AJUDE-NOS A AJUDAR

Ao longo dos seus 44 anos de existência, a ARGE tem vindo a:

- Prestar inegáveis e determinantes serviços de apoio, ajuda e/ou assistência social, a Associados e/ou Familiares que se encontravam em situações de especial fragilidade, nomeadamente, isolamento, carência afectiva, doenças incapacitantes e prolongadas, ou dificuldades económicas pontuais;
- Promover e realizar vários tipos de eventos e encontros, culturais e outros, para manter vivos contactos, convívios e amizades entre Associados (ativos e reformados) que proporcionaram momentos inesquecíveis de grande confraternização;
- Preservar e conservar a memória coletiva e histórica do Grupo Galp (Empresas e Pessoas).

A ARGE, para continuar a prosseguir todas essas suas

actividades e iniciativas, que se revelam cada vez mais necessárias e imprescindíveis nos tempos que correm, precisa da sua ajuda!

A ARGE, na sua qualidade de IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social), desde 2012, é uma entidade que pode ser beneficiária da consignação de imposto de IRS, legalmente autorizado pela Autoridade Tributária e Aduaneira.

Assim, ao preencher a sua declaração de IRS, pode ajudar-nos, **sem qualquer custo para si**.

Para tal, só tem de preencher o **Quadro 11 na Folha de Rosto** do seu Formulário Mod 3 de IRS, assinalando o campo 1101 **“Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.32º, nº6 da Lei nº 16/2001, de 22 de junho)”**, inscrevendo o NIF da nossa Associação **“509485642”** no campo NIF e colocando um “✓” no campo IRS, conforme a Figura seguinte:

11 Consignação do IRS / Consignação do IVA Suportado

Entidades Beneficiárias

- 1101 Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)
- 1101 **Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)**
- 1102 Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)
- 1103 Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)
- 1104 Associações juvenis, de carácter juvenil ou de estudantes (Portaria n.º 798/2022, de 17 de novembro)

NIF

509485642

IRS

IVA

ASSOCIAÇÃO DOS
REFORMADOS DA GALP
ENERGIA (ARGE)

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

Muito obrigado por nos ajudar... a ajudar!

Ficha Técnica

Boletim da Arge, nº 59
Abril 2026

Director: Eduardo Guedes de Oliveira

Distribuição Gratuita
Tiragem: 2.000 exemplares
Periodicidade: Trimestral

Propriedade e edição:

Associação dos Reformados da Galp Energia
Av. João XXI, Nº 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, nº1 - A-das-Lebres
2660-202 Stº Antão do Tojal



Site: www.arge.pt
E-mail: geral@arge.pt

ALMOÇO ANUAL DO 44º ANIVERSÁRIO DIA 02 DE JUNHO DE 2026



EMENTA

12H00 - RECEPÇÃO

(Recepção feita no exterior se a meteorologia o permitir)

Rissóis de camarão | Croquetes de carne, Pastéis de Bacalhau | Morcela de Arroz e Chouriço Caseiro da Região de Amor/Leiria | Pão D'ávó e Broa de Milho | Bolinhas de Alheira | Pataniscas de bacalhau | Bolinhas de Melão c/ Presunto Canapés de Atum | Moscatel | Águas Minerais | Sumos de Laranja e Ananás s/Gás | Vinho Branco e Tinto, Cerveja.

13H00 - AÇMOÇO

Entradas na mesa

Pão e Manteiga

Sopa

Creme de Peixe à Valinha ou Creme de Legumes

Prato de Peixe

Arroz de Tamboril à Nazareno com Camarão e Ameijoas

Prato de Carne

Lombo Cachaço à Mosteiro com batatas à Padeiro

Sobremesa

Gelado ou salada de fruta

Café e Digestivos (1 senha pessoa)

Café, Licor de Ervas, Whisky novo, Aguardente Bagaceira, Moscatel e Vinho do Porto, Imperial

Bebidas incluídas na refeição:

Águas Minerais, Sumos de Laranja S/gás, Refrigerantes Marca Branca, Cerveja Mini, Vinho branco e tinto, Vinho Verde Branco e Vinho branco à Pressão

Início da música ao Vivo c/ fim de serviço de almoço

17H00 – BOLO ANIVERSÁRIO

Bolo Comemorativo + Espumante Corte Real Bruto

ANIMAÇÃO TODA A TARDE

PREÇO POR PESSOA: 30€
CRIANÇAS (DOS 4 AOS 15 ANOS): 10€

INSCRIÇÕES ATÉ AO DIA 20 DE MAIO DE 2026

AS INSCRIÇÕES DEVEM SER FEITAS PARA:

DELEGAÇÃO NORTE

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

DELEGAÇÃO SUL

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

DELEGAÇÃO CENTRO

Aníbal Gonçalves	911 018 429
João Melo	911 019 754
José Manuel Paiva	965 774 888
Ventura Domingos	911 023 406
Eduardo Oliveira	911 017 954

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

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

Como Chegar ao Restaurante da Quinta da Valinha

Rua Rainha Santa Isabel Nrº 136
Burinhosa
2445-047 Pataias
Tel.967 496 988
www.quintadavalinha.com
Coordenadas GPS : 39.701716 , -8.977765

Autoestrada A8 – Saída 23 para N 242 - 4 / Pataias / Porto de Mós
Depois das Portagens, no cruzamento, virar à esquerda direcção de Martigança e Pataias, pela N 242-4

Seguir até Pataias (cerca de 4 km)

Em Pataias, continuar em direcção a Burinhosa, seguindo as indicações até ao Restaurante da Quinta da Valinha

(Existe um Parqueamento amplo, próprio da Quinta, para Autocarros e viaturas particulares)



LOCAIS E HORAS DE CONCENTRAÇÃO

NORTE - Leça da Palmeira, junto à Junta de Freguesia/ Igreja - às 08:30 horas

CENTRO - Lisboa: Bobadela, Bairro da Petrogal, Parque Desportivo junto ao Campo de futebol - às 09:45horas

CENTRO - Lisboa: Sete Rios, frente ao Jardim Zoológico - às 09:45horas

SUL - Vila Nova de Santo André, Bairro do Horizonte, junto ao Pavilhão Desportivo da Galp - às 08:00 horas



SEDE

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

Horário de Funcionamento:
Segundas e Quartas-Feiras,
das 14,30 horas às 17,30 horas
Telefone fixo: 218 140 238



CONTACTOS ARGE **TELEMÓVEIS / E-MAILS**

SECRETARIA GERAL:

Tlm 911 019 754
E-mail: geral@arge.pt

ÁREA DE SOLIDARIEDADE:

Tlm 911 018 429
E-mail: solidariedade@arge.pt

DELEGAÇÃO NORTE:

Tlm 911 015 971
E-mail: norte@arge.pt

DELEGAÇÃO CENTRO:

Tlm 911 023 406
E-mail: centro@arge.pt

DELEGAÇÃO SUL:

Tlm 919 093 196
E-mail: sul@arge.pt



DELEGAÇÃO NORTE

Praceta Hintze Ribeiro, 15ª - 1º andar
4450-689 Leça da Palmeira

Horário de Funcionamento:
Quartas-Feiras,
das 14,00 horas às 17,00 horas
Telefone fixo: 221 177 457



VISITA À REFINARIA DE MATOSINHOS: UM REENCONTRO COM A HISTÓRIA ENTRE A SAUDADE E O VAZIO: A ÚLTIMA VISITA À REFINARIA DE MATOSINHOS

A Delegação Norte da ARGE, organizou uma visita marcante, no passado dia 24 de Março de 2026, ao que resta da nossa icónica Refinaria de Matosinhos que, como se sabe, se encontra em fase avançada de desmantelamento.

A adesão foi excelente, superando as expectativas, contando com cerca de 80 participantes que voltaram a reencontrar-se após anos de distância. Foi um momento de convívio único, repleto de abraços, afetos e boa disposição.

Ainda com o intuito de avivar memórias de tempos passados, a ARGE havia pedido autorização para, antes da visita às Instalações, os colegas poderem almoçar naquela Cantina que, durante inúmeros anos de serviço, frequentaram.

Num gesto de cortesia que muito apreciamos e agradecemos, a Galp decidiu oferecer o almoço que foi servido com a qualidade e rapidez de outrora, e acabou por ser o palco de partilha de histórias e memórias guardadas pelo tempo.

Após o almoço, com alguma expectativa e curiosidade, iniciou-se o percurso de autocarro pelo que resta das antigas instalações. A alegria deu, então, lugar ao silêncio e à tristeza em rostos que mudaram completamente de semblante.

Apesar de algumas unidades e uma parte de equipamentos não ter sido ainda totalmente desmantelados, a constatação de ver, agora, numa extensão já muito significativa, apenas terrenos vazios onde antes existiam e pulsavam equipamentos e onde estava vivo o esforço humano dos trabalhadores, foi desoladora e um choque para todos.

Foi, pois, um regresso difícil, marcado pela saudade, nostalgia e, até, algumas lágrimas.

Em nome da ARGE, é devido um agradecimento muito especial à Galp na pessoa do Sr. Eng. Fernando Lopes que, desde logo, mostrou a sua disponibilidade e empenho em tornar possível este desejo de proporcionar este dia inesquecível para os antigos trabalhadores da Refinaria e, igualmente, à Conceição Ribeiro que com a sua competência e profissionalismo organizou tudo de forma a se concretizar superiormente este evento.

Agradecemos, ainda, aos colegas da Área de Segurança que nos acompanharam durante o percurso e permitiram que tudo corresse sem quaisquer percalços.

A Refinaria pode estar a desaparecer da paisagem, mas viverá para sempre na nossa memória coletiva.



Visita do Grupo BIKE9 às Instalações da Delegação Norte



José Pinheiro

No passado dia 11 de Março de 2026, a Delegação Norte da ARGE teve o prazer de receber uma visita muito especial: o grupo BIKE9, um conjunto de cicloturistas cuja filosofia de vida se resume de forma simples e inspiradora: pedalar, conviver e sorrir..



Uma História que começou a dois.

A história do BIKE9 remonta a Junho de 2014, quando o José Pinheiro e o Abel Pimenta decidiram que a melhor forma de aproveitar o tempo de reforma seria sobre duas rodas. Rapidamente se juntou Eduardo Silva, também associado da ARGE, completando, assim, o núcleo fundador de um grupo que, desde o primeiro dia, soube aliar o prazer do exercício físico à alegria do companheirismo.

Com o passar do tempo, o grupo foi crescendo de forma natural e afetiva. O Luís Soares e o José Santos, ambos associados da ARGE, vieram reforçar a família ciclista, e nos últimos dois anos chegaram ainda o António Oliveira, Josué Oliveira, Carlos Lima, Luís Lizarda, Mário Fleming Luís Almeida e Pedro Salgado, novos amigos que encontraram no BIKE9 muito mais do que um passatempo: encontraram um prazer.

O Ritual das Segundas, Quartas e Sextas.




O BIKE9 não é um grupo de competição nem de recordes. É um grupo de pessoas que escolheram viver bem. Três vezes por semana, às segundas, quartas e sextas-feiras, os elementos do grupo colocam os capacetes, enfiam as luvas e partem para os seus passeios matinais e, por vezes, outros passeios mais longos (que definem como etapa especial) onde é contemplada também a vertente gastronómica com almoço, percorrendo os caminhos da região a um ritmo que privilegia o prazer sobre a velocidade.

No meio do trajeto, uma paragem obrigatória: café, uma nata para quem não resiste e uma boa conversa entre amigos. Neste pequeno ritual quotidiano reside, talvez, o verdadeiro segredo do grupo: a certeza de que o destino mais importante não está no mapa, mas sim na mesa do café onde se partilham histórias, gargalhadas e a cumplicidade de quem pedalou lado a lado.

- JOSÉ PINHEIRO

Três Monumentos, Uma Só Alma.

Mas se o dia a dia do BIKE9 é feito de passeios tranquilos e convívio descontraído, os seus três elementos fundadores — José Pinheiro, Abel Pimenta e Eduardo Silva — guardaram para a história três façanhas que merecem ser celebradas como verdadeiros monumentos do cicloturismo:

-  2016 - Leça da Palmeira → Santiago de Compostela — O Caminho de Santiago Português feito a pedal, numa viagem de fé, esforço e camaradagem que tantos sonham, mas poucos concretizam.
-  2018 - Leça da Palmeira → Fátima — Uma peregrinação sobre rodas até ao coração espiritual de Portugal, onde cada quilómetro pedalado foi também um momento de reflexão e determinação.
-  2019 - Leça da Palmeira → Lisboa — Uma travessia de Norte a Sul do país, coroada com uma receção calorosa por parte da Direção da ARGE na capital, num gesto que simbolizou o reconhecimento e o orgulho que todos partilhamos por estes companheiros.

Estas três aventuras não são apenas proezas físicas são testemunhos de que a reforma pode e deve ser um tempo de liberdade, descoberta e coragem.

Uma Visita Marcada pelo Reconhecimento

A visita do BIKE9 à sede da Delegação Norte foi, acima de tudo, um momento de partilha e de reconhecimento institucional. Esteve presente o Hermengardo Crista, elemento da Direção da ARGE, numa demonstração do apreço e da estima que a Associação nutre por todos os que, com entusiasmo e dinamismo, contribuem para tornar a vida na reforma mais ativa e mais plena.



VIDA ARGE - DELEGAÇÃO NORTE

Visita do Grupo BIKE9 às Instalações da Delegação Norte (Cont.)

O momento alto da receção coube ao José Ferreira, Coordenador da Delegação Norte, que, em nome da ARGE, procedeu à entrega de uma lembrança a cada um dos elementos do grupo — um gesto simbólico, mas profundamente significativo, que traduz o reconhecimento pelo espírito de grupo, pela dedicação e pelo exemplo de vida ativa que o BIKE9 representa para todos os associados.

O grupo recebeu a distinção com a simplicidade e a boa disposição que o caracterizam, tornando este momento numa memória que, a par das grandes travessias já realizadas, ficará certamente gravada no coração de todos os presentes.

Uma Mensagem de Vida

O BIKE9 deixou, entre nós, uma mensagem simples, mas poderosa: nunca é tarde para pedalar, para

conhecer novos caminhos e para fazer novos amigos. A ARGE orgulha-se de ter entre os seus associados pessoas com este espírito e deseja a todo o grupo muitos mais quilómetros pela frente — sempre com boa disposição, boa companhia e, claro, sempre com uma nata à espera no próximo café.



Boas pedaladas! 🚲🚲🚲

VIDA ARGE - DIVULGAÇÃO

ERRATA

Por um lamentável lapso, no artigo do nosso associado e colaborador José Inverno, um dos Quadros ali insertos continha alguns pictogramas que não estão corretos.

Pelo que precede, pedimos desculpas aos nossos leitores e, em particular, ao José Inverno, repondo o texto e o Quadro tal como deveria ter sido:

A leitura da informação que está no rótulo de um qualquer produto químico é a melhor forma de o utilizarmos de uma forma segura.

A primeira coisa que nos salta à vista quando vemos um rótulo de um produto químico é um ou mais dos 9 pictogramas de perigo existentes:

 -Oxidantes -Peróxidos Orgânicos	 -Toxicidade aguda (severa)	 -Carcinogénico -Sensibilizante à respiração -Toxicidade à reprodução -Toxicidade ao órgão Alvo -Mutagenicidade
 -Inflamáveis -Auto-reativos -Pirofóricos -Auto-aqueceíveis -Emite gás inflamável	 -Corrosivos	 -Irritante -Sensibilizante dérmico -Toxicidade aguda (perigosa)
 -Explosivos -Reativos -Peróxidos orgânicos	 -Gases sob pressão	 -Perigoso ao meio ambiente



SEGUROS DE SAÚDE | RENOVAÇÃO E ATUALIZAÇÕES 2026

- POR ALEXANDRA PINOTE



Alexandra Pinote

Como é sabido, a Galp renovou os seguros de saúde Galp/Petrogal com a atual seguradora Fidelidade/Multicare, assegurando a continuidade de uma solução de elevada qualidade, financeiramente sustentável e com condições competitivas e diferenciadoras

face às práticas de mercado.

Perante uma negociação desafiante, num contexto de agravamento generalizado dos indicadores de saúde e aumento generalizado de custos dos respetivos seguros, houve necessidade de introduzir algumas alterações nos seguros de saúde para garantir o equilíbrio entre robustez da cobertura e sustentabilidade a longo prazo.

Das atualizações implementadas, aquelas que têm levantado maiores dúvidas, principalmente entre a população reformada e pré-reformada, foram i) a introdução do cartão digital e ii) a comparticipação de medicamentos através do reembolso (em substituição do desconto nas farmácias).

Neste sentido, transcrevemos aqui alguns esclarecimentos que temos vindo a dar individualmente a quem se nos tem dirigido:

Cartão Multicare:

- Os cartões Multicare antigos (físicos) deixaram de ser válidos a partir de 1 de janeiro de 2026;
- No início deste ano, foram emitidos novos cartões para todas as pessoas seguras;
- Para os ativos e agregados, o cartão é **integralmente digital** e está disponível na app MyMulticare, desde 01 de janeiro de 2026;
- Para os reformados, pré-reformados e respetivos agregados, foram **emitidos cartões físicos** e enviados para as moradas respetivas.


Nota: Os cartões físicos já deverão estar na posse de cada uma das pessoas seguras, mas se por acaso, não tiver recebido até este momento, poderá ligar para o **Tel. 217 948 880 (linha de apoio ao cliente Multicare)** e solicitar a emissão do cartão Multicare e envio para a respetiva morada.

Atualizações de dados pessoais (moradas, estado civil, NIB):

- Todas as pessoas seguras devem assegurar que os seus dados pessoais se encontram devidamente atualizados junto da seguradora. Poderá realizar o pedido de alteração dos seus dados pessoais através do site My Fidelidade, enviando uma mensagem aos serviços (Pedido de Informação – Caixa de Mensagens), com indicação dos dados a alterar ou envio dessa informação através do email: apoiocliente@multicare.pt (Multicare).

Reembolso de medicamentos:


- Os medicamentos estão cobertos com as mesmas comparticipações, mas devem ser pagos nas farmácias e, posteriormente, enviados para a Multicare, para reembolso.
- Pode proceder ao envio de despesas de medicamentos para reembolso pela Multicare, no prazo máximo de 120 dias, após a data da despesa, por uma das seguintes formas:

 De forma **digital**, através da App MyMulticare, MyFidelidade ou do site MyFidelidade


Apps disponíveis na App Store para dispositivos iOS e PlayStore para dispositivos Android e site acessível através de www.my.fidelidade.pt.

Como?

- » Registrar-se na Área de Cliente
- » Aceder a Pedido de Reembolso
- » Indicar o tipo de utilização: Medicamentos
- » Anexar os seguintes documentos:
 - cópia da fatura da farmácia com o valor da despesa paga, e
 - cópia da guia de tratamento (prescrição) emitida pelo médico (que pode obter na App SNS24).

 Por **correio externo, anexando os documentos acima mencionados:**

Multicare – Seguros de Saúde, S.A.
EC Campo de Ourique – Apartado 24213
1251-997 LISBOA

 Através da **entrega nos Centros Médicos Galp** de envelope fechado, **anexando os documentos acima mencionados** com:

Remetente: Nome e número cliente Multicare
Destinatário: Seguro de Saúde Multicare

BOM ANO NOVO! E CUIDE BEM DE SI...

- POR DRA RITA MARÇAL



Dra Rita Marçal

Bem-vinda, Primavera!

Bem-vindo, abril!

E de repente já se passaram 3 meses deste novo ano de 2026...

Temos à nossa frente 3 meses desafiantes!

A Primavera iniciou-se a 21 de março e com ela dias mais luminosos, mais longos, e de uma verdadeira explosão de cores, sentidos, cheiros e pólenes.

Para quem já padece de doenças respiratórias crónicas e de doenças do foro alérgico, meses de atento cuidado e se necessário seguimento clínico. Procure o seu médico se a sua asma, a sua rinite e sinusite já costumam ser sintomáticas – esta é a altura em que deve seguir à risca cuidados tão simples como evitar ambientes mais fechados, evitar jardins com árvores de flor primaveril, evitar exposição em dias de ventos intensos com maior libertação de poeiras na atmosfera.

Passámos um Inverno longo e difícil, com múltiplas intempéries e agora é tempo também de recuperação. É nesta altura que promovo e sugiro: vamos regressar a uma vida mais ativa, ao ar livre. Vamos proporcionar exposição a luz solar em horas matinais ou ao final de dia, em que possamos aliar um exercício, uma caminhada, uma boa conversa com amigos ou familiares que nos acompanhem. Vamos recuperar hábitos nutricionais saudáveis com alimentação variada, rica em vegetais e frutas tão típicos desta altura do ano – desde morangos, laranjas a ervilhas, espinafres, rabanetes, cenoura. Um prato que ganha novas cores com este início de Primavera, porque uma Alimentação colorida, também é mais apelativa!

Curiosamente, nestes próximos 3 meses celebram-se algumas datas significativas em saúde de que nos devemos lembrar:

1. 2 abril é o dia da consciencialização do Autismo
2. 7 abril é do Dia Mundial da Saúde – evocando a criação da Organização Mundial de Saúde em 1948
3. A 5 maio comemora-se o Dia Mundial da Asma
4. A 17 maio o Dia Mundial da Hipertensão arterial
5. A 31 maio o Dia Mundial sem Tabaco
6. 5 junho – Dia Mundial do Ambiente



Curiosamente também em maio se comemoram o Dia Mundial do Enfermeiro (12 maio) e do Médico de Família (19 maio) – profissionais que estão sempre lá por todos nós.

E sobretudo é em maio que comemoramos o Mês do Coração – promovido pela Fundação Portuguesa de Cardiologia, com um forte intuito de prevenção na área cardiovascular e sensibilização de estilos de Vida saudáveis, alimentação equilibrada e atividade física.

Cuide Bem do seu Coração nestes próximos 3 meses.

Espero encontrá-lo numa caminhada ao sol, a proteger e comemorar a sua saúde e da sua Família e Amigos.

Uma Feliz e Radiosa Primavera!!

Rita Marçal

Medicina Interna / Medicina Intensiva



DICAS DIVERSAS

- POR HELENA DUARTE



Helena Duarte

Desta vez esta rubrica pretende trazer informações variadas para ajudar a manter a melhor saúde possível com um pouco de ajuda simples graças à nossa vontade própria:

Já todos sabemos que é muito importante tomar um pequeno-almoço saudável mas, e antes do pequeno-almoço?

Antes, deve beber 1 ou 2 dois copos de água à temperatura ambiente, mas preferencialmente morna. Se gostar pode acrescentar limão e assim potenciar o efeito detox.

A água em jejum vai ajudar o organismo a eliminar as toxinas que resultaram da reparação das células (trabalho realizado enquanto dorme).

A revista Boa Forma revela 5 bons motivos para beber água em jejum:

1. Purifica o cólon, favorecendo a absorção dos nutrientes dos alimentos;
2. Aumenta a produção das células do sangue e dos músculos;
3. Equilibra o sistema linfático, facilitando as funções do organismo, além de melhorar o funcionamento do intestino;
4. Ajuda na perda de peso: 500ml de água pela manhã aceleram em 24% o ritmo do metabolismo;
5. Ameniza a sensação de sono e melhora o humor para começar o dia.

Aconselham-nos a beber por dia cerca de 2 litros de água - ou melhor, 35ml por quilo corporal. (Exemplo: quem pese 60Kg deve beber 2,1 litros)

O desregulamento hormonal não é apenas uma questão que interessa aos jovens. São vários os adultos que sofrem com constantes oscilações de hormonas.

Se uns alimentos podem desregular as hormonas e causar vários tipos de desconfortos e consequências a nível de saúde, outros são verdadeiros elixires anti oscilações.

De acordo com a médica Lindsay Langford, a nutrição adequada é uma das formas mais eficazes de conseguir ter as hormonas sempre controladas e, assim, evitar picos de stress, mudanças a nível de insulina e ainda quebras ou excesso de dopamina e serotonina, por exemplo.

Para a especialista, o abacate é um dos alimentos mais importantes na hora de regular os níveis de hormonas, especialmente aquelas que estão relacionadas com o stress. Também as sementes de linhaça, os brócolos e a romã são alimentos que conseguem equilibrar as principais hormonas do corpo humano.

Segundo Lindsay, quando se fala em hormonas é quase impossível não pensar no apetite desenfreado que acontece quando algumas hormonas não estão equilibradas. A nutricionista coloca os feijões, o salmão e a quinoa no topo dos alimentos mais adequados para controlar as hormonas que interferem com o apetite.

Os vegetais de folha verde são dos mais eficazes a controlar o cortisol (hormona do stress), enquanto os frutos secos ajudam a manter de forma adequada as hormonas que interferem com os níveis de açúcar no sangue.

A bebida de soja ajuda com as hormonas que interferem com a temperatura corporal. E não esquecer o gengibre, um dos alimentos mais benéfico para o organismo em geral.

Dores nas articulações? Evite recorrer aos analgésicos; invista numa alimentação que ajuda a reduzir a inflamação e a dor.

Shona Wilkinson é uma nutricionista famosa em Inglaterra. Ela publicou no Daily Mail, o jornal inglês mais importante, algumas dicas de como é possível reduzir a inflamação e livrar-se de dores nas articulações, alterando apenas a dieta. Vou passar-vos as suas 7 regras de ouro:

1. Coma cinco peças de fruta ou vegetais frescos por dia. É benéfico para a sua saúde e bem-estar geral mas pode ser especialmente útil para reduzir a inflamação no corpo e se livrar de dores que o podem estar a incomodar.
2. Tenha atenção às gorduras. As gorduras da nossa dieta são metabolizadas pelo corpo e transformadas em 'hormonas locais' conhecidas como prostaglandinas.

DICAS DIVERSAS (Cont.)

Já aprendemos que há gorduras boas, que nos fazem falta, e há outras que, pelo contrário, aumentam a inflamação e o risco de uma série de outros problemas de saúde. Shona Wilkinson explica que, dependendo do tipo de gordura, as tais “hormonas locais” podem aumentar a inflamação ou reduzi-la. Portanto, é importante que aposte em gorduras saudáveis, como o ômega 3 - aí umas 3 vezes por semana - e evite o consumo de gorduras saturadas e trans.

3. Consuma proteína, mas com alguns cuidados. Ela é essencial para reparar e curar o corpo, mas em níveis elevados a proteína de origem animal, especialmente da carne vermelha, pode ter o efeito contrário. Dê preferência às proteínas de origem vegetal como feijões, sementes ou lentilhas, por exemplo. E pode também incluir o peixe, o peru e o frango, mas sem pele!

4. ‘Apimente’ as refeições. Nas suas refeições, inclua várias especiarias suaves, como o açafrão, a pimenta-caiena ou o gengibre, pois elas têm uma ação anti-inflamatória no corpo. Mas use com moderação...

5. Beba bastante água. A água ingerida vai fazer a limpeza do seu corpo, por dentro. Ela transporta os nutrientes para onde eles são necessários e remove as toxinas e as células mortas, que até são produzidas em maiores quantidades quando há uma inflamação no corpo.

6. Diga ‘não’ a certos alimentos. Reduza tanto quanto possível alimentos muito açucarados, refrigerantes, carnes vermelhas, gorduras saturadas, café e citrinos. Se tem dores nas articulações estes alimentos são os que mais podem agravar os sintomas provocados pela inflamação.

7. Atenção ao stress. Ele provoca acidez no corpo e aumenta os radicais livres, contribuindo para a inflamação e para as dores.

Especialista alerta que o arroz branco não só é inimigo da diabetes como pode até ser mais nocivo do que os refrigerantes.

Durante um evento onde se discutiu a luta contra a diabetes, Zee Yoong Kang, Presidente do Conselho de Promoção da Saúde, disse que a obesidade e as bebidas açucaradas são as principais causas de doença no Ocidente. Contudo, os asiáticos estão mais predispostos à diabetes, devido ao consumo excessivo que fazem do arroz. Isto acontece porque o arroz

branco sobrecarrega o corpo com açúcar e aumenta o risco de desenvolver diabetes.

Uma análise feita pela Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, revelou que para cada prato de arroz branco ingerido num dia, o risco de diabetes aumenta 11%, na população em geral.

Os asiáticos, principalmente os chineses, consomem quatro porções diárias de arroz cozido. Já os americanos e australianos comem apenas cinco por semana.

O objetivo de partilhar estes dados, segundo o presidente, não é fazer com que as pessoas comam menos arroz. A ideia é que incluam no seu menu as opções saudáveis, como o arroz integral.

Vai fazer-se à estrada para visitar a família ou passar umas férias? Para evitar lesões na coluna fique a conhecer os conselhos de um especialista.

De acordo com Associação Nacional de Segurança Rodoviária, em dezembro de 2015 ocorreram em Portugal 2742 acidentes rodoviários. Destes, registaram-se 3348 feridos ligeiros.

Luís Teixeira, médico ortopedista e Presidente da Associação Portuguesa Spine Matters destaca que em média 30% dos acidentes rodoviários ligeiros são responsáveis por lesões da coluna cervical, nem sempre atempadamente diagnosticadas.

O especialista explica que a lesão por Whiplash (chicote cervical) é o processo mecânico de hiperflexão e hiperextensão bifásicas. Dá-se uma compressão dos músculos do pescoço de um lado, enquanto se distendem do lado oposto, voltando de imediato à sua posição inicial. As suas consequências podem variar muito, desde cervicalgias, que podem ser muito debilitantes, a diversas manifestações músculo-esqueléticas e neurológicas, sendo que os sintomas podem aparecer apenas 12 a 14 horas depois do impacto. Portanto, buscar atendimento médico imediato após uma lesão por chicotada é essencial para uma recuperação adequada e prevenção de incidentes futuros.

A Associação Portuguesa sem fins lucrativos alerta para a importância da precaução e enumera alguns cuidados a ter antes de ir para a estrada.

A prevenção passa por ajustar devidamente o encosto de cabeça e usar o cinto de segurança corretamente pois são cruciais para evitar ferimentos por chicotadas

DICAS DIVERSAS (Cont.)

durante acidentes de carro. Fazer o fortalecimento dos músculos do pescoço e da parte superior do corpo por meio de exercícios específicos aumenta a resiliência contra chicotadas que também podem acontecer em atividades desportivas. Igualmente importantes os ajustes ergonómicos em configurações de espaço de trabalho pois podem reduzir significativamente o risco de lesões por chicotadas.

E, já que falamos em viagens...

Sinais e sintomas a que devemos estar atentos depois de um acidente de viação:

Dor e rigidez no pescoço, ombros, parte superior ou inferior das costas;

Cefaleias;

Tonturas, visão turva, dor no maxilar ou a engolir;

Cansaço, irritabilidade ou dificuldades de concentração.

Os problemas na coluna afetam não só o condutor, mas também qualquer passageiro que viaje dentro do veículo, sendo que é importante ter alguns cuidados de forma a proteger a coluna quando conduzimos.

"A postura, a inclinação do corpo, estarmos ou não mais relaxados, tudo isso pode ter uma correlação directa com as lesões dos acidentes ligeiros de viação", acrescenta Luís Teixeira.

Alguns conselhos práticos:

A inclinação do banco deve estar num ângulo entre 100 a 120°, a coluna lombar e as costas devem estar totalmente apoiadas no encosto do banco;

A distância do assento deve ser ajustada de forma a que a coluna esteja totalmente apoiada no banco, com as pernas e braços levemente fletidos;

Na pressão dos pedais de travagem e embraiagem, os joelhos devem permanecer ligeiramente fletidos;

Quando existe essa opção no veículo, o volante deve ser posicionado de forma a que o condutor tenha visibilidade do painel sem ter que mover a cabeça para ler alguma informação, mas sem tocar nas coxas;

Fazer pausas a cada duas horas e alongar o corpo.

Informações recolhidas de sites diversos e compiladas por Helena Duarte

CONSELHOS ÚTEIS

SOBRE OS INCÊNDIOS

Está a chegar o Verão e, com o calor intenso, lá vêm os temidos incêndios para queimar o que ainda resta das matas e zonas arborizadas de Portugal!

Atempadamente, o Serviço Nacional de Bombeiros e Proteção Civil divulgam anualmente uma série de recomendações a ter neste período a fim de se poder atenuar ou mesmo evitar esse problema.

Com intenção de ir já recordando todas essas advertências, tomo a liberdade de as indicar aqui:

- Limpe o mato à volta das casas.

- Guarde em lugar de fácil acesso algumas ferramentas como enxadas, pás ou mangueiras, que possam ser úteis no combate aos fogos.
- Nunca ande sozinho a combater qualquer incêndio; faça-o sempre em grupo e informe os bombeiros da sua localização.
- Não queime lixo nem faça queimadas no interior das matas e zonas envolventes.
- Ao utilizar as matas ou pinhais como áreas de lazer, leve a sua refeição já preparada para evitar fazer lume.
- Se viajar de automóvel, não deite cinzas, pontas de cigarro ou fósforos pela janela.
- Ajude na vigilância e prevenção. Se avistar o início de um incêndio florestal ligue de imediato para os bombeiros ou para o 112.



A GUERRA E OS PREÇOS DOS COMBUSTÍVEIS

- POR RUI MAYER



Rui Mayer

A situação só se regularizará quando o mercado voltar a ser abastecido com as quantidades de petróleo que estão retidas em armazenagem ou no subsolo do Médio Oriente, aguardando oportunidade para serem transportadas para a Europa.

Não é hoje possível não falar do aumento dos preços dos combustíveis, das suas causas e das medidas para o controlar ou contrariar.

Claro que a principal causa do aumento dos preços da gasolina e do gasóleo é a guerra que se desencadeou no Médio Oriente. Qualquer foco de instabilidade que aí se faça sentir e que tenha como resultado a redução das quantidades de petróleos que chegam ao mercado podem ter um impacto considerável. E neste caso, com o bloqueio do Estreito de Ormuz por parte do Irão, a situação torna-se mais séria porque a quantidade afectada representa a maior parte da produção da região – praticamente vinte por cento da produção mundial de petróleo, o que é muito, porque a procura mundial está actualmente equilibrada com a produção, e não existe no mercado capacidade de compensar a quebra.

Não acredito que a suspensão temporária das sanções à Rússia anunciada por Trump vá ter qualquer efeito. Só os Estados Unidos, a Europa e alguns (poucos) outros países é que decretaram sanções ao petróleo russo. O que resultou não foi a retirada do petróleo russo do mercado, mas sim a proibição da Rússia de vender à Europa e aos Estados Unidos. E como o petróleo é facilmente transportável, o que a Europa deixou de poder comprar na Rússia foi comprar no Médio Oriente, e a China e a Índia aumentaram as suas compras à Rússia, embora a preços descontados.

Por isso, a suspensão das sanções não significa mais produto no mercado, nem sequer para os Estados Unidos, que actualmente são exportadores.

Os produtos refinados são afectados pelas cotações internacionais do crude. Mas os seus preços são essencialmente definidos em cada momento pela oferta e procura desses produtos no mercado europeu. Por isso, os preços variam segundo ritmos e com amplitudes diferentes. E é imprevisível a forma como reagirão, porque reflectem a visão que cada um dos operadores tem do futuro do seu mercado

particular a muito curto prazo.

Entretanto, as companhias de petróleo parecem lucrar com a situação. Por exemplo, a Galp acabou de apresentar os mais elevados resultados da sua história. Mas esses resultados são obtidos em mais de metade da actividade de produção da sua subsidiária brasileira, que vende esses produtos no mercado internacional e paga impostos sobre essas vendas. A Galp em Portugal tem de comprar o petróleo a esses mesmos preços. E os produtos refinados são vendidos à saída da refinaria a preços iguais aos que são praticados por todas as outras refinarias europeias, porque as refinarias competem entre si e o mercado reage ao cêntimo. Mas a esses preços são adicionados os impostos que produzem os preços finais que pagamos.

Gostaríamos que o Governo reduzisse estes impostos, que representam cerca de 50% do preço nas bombas de combustíveis. Mas são esses impostos que geram uma parte substancial das receitas do Orçamento, que paga outras necessidades que também são importantes, como sejam a saúde, a educação, a justiça, a defesa...

A situação só se regularizará quando o mercado voltar a ser abastecido com as quantidades de petróleo que estão retidas em armazenagem ou no subsolo do Médio Oriente, aguardando oportunidade para serem transportadas para a Europa.

O bloqueio do estreito de Ormuz significa realmente uma redução importante da quantidade de petróleo no mercado, acentuando a concorrência entre países que mantêm o mesmo nível de procura para satisfazer uma oferta substancialmente reduzida. É isso que faz subir os preços.



VIAGENS

- POR JOSÉ ROQUE



José Roque

Aproxima-se o Verão e é altura de fazer planos para umas férias, que até podem ser de praia e, embora o “clima” no médio oriente não esteja muito convidativo, o destino que escolhi hoje, a península do Sinai, está muito longe do foco do conflito militar (no momento em que escrevo).

Vamos então, desta vez, um pouco mais longe: até às costas do Mar Vermelho, concretamente à estância balnear de Sharm El-Sheikh, situada no Sul daquela península, território pertencente ao Egipto (há quem escreva “Egito”, mas não contem comigo para o abastardamento da língua portuguesa... feitos!).

Sharm El-Sheikh é uma localidade importante a nível económico, pela procura turística, porque, de resto, não tem rigorosamente mais nada. O turismo centra-se nas praias, que são indiscutivelmente boas, e, essencialmente, na actividade de mergulho, seja com garrafa de ar e equipamento completo, seja a versão mais ligeira, de snorkel.

As águas quentes do Mar Vermelho, a conformação geológica e a riqueza biológica fazem deste um destino de eleição para quem gosta destas actividades. A diversidade e abundância de vida marinha, vegetal e animal, são impressionantes e justificam um passeio, seja em mergulho, seja em snorkel, seja em barco de observação.

No porto, pela manhã, podem observar-se muitas, mesmo muitas, dezenas de barcos destinados a estes passeios. Saem normalmente pelas 9:00 para excursões de meio dia ou dia inteiro e, nesta última modalidade, oferecem refeição e bebidas a bordo.

Posso dizer-vos que os mergulhos que fiz me pareceram ainda pouco e deixaram saudades, porque a observação é deslumbrante: a água é de um rico tom azul escuro e profundo, e, sendo a profundidade ainda considerável, vemos que da escuridão das profundezas sobem colunas imensas de corais em torno das quais nadam dezenas, centenas de milhares de peixes de todos os tamanhos, cores e formatos, indiferentes à presença humana, à qual já estão habituados e da qual nada têm a temer.



VIAGENS (CONT.)

A hotelaria concentra-se numa estreita faixa à beira do mar e é, tanto quanto pude observar, de excelente qualidade, em instalações, asseio e alimentação.

Sharm El-Sheikh é uma importante fonte de receita para o Tesouro egípcio e é natural que queiram dar uma boa imagem e atrair sempre mais turistas (e euros). Assim, e sendo a península do Sinai um deserto, procuram oferecer e valorizar aquilo que têm: excursões ao deserto, mesmo que o deserto comece imediatamente a seguir aos muros das traseiras dos hotéis. Nestas excursões, realizadas ao final do dia, por causa do calor intenso e da secura do deserto, é possível subir a algumas formações rochosas e observar o pôr do sol, dar um passeio de camelo e jantar com grupos de beduínos.

Quando chegamos ao local, vemos que os beduínos já nos esperam com umas dúzias de camelos preparados para o passeio, normalmente acompanhados por rapazitos da tribo. Tanto nos passeios como depois, no jantar, não se vê uma única mulher, só vemos (e somos vistos por) homens e crianças do sexo masculino. O jantar é trazido da estância, fornecido por empresas

de catering, mas os beduínos fazem pão ali mesmo, sobre pedras aquecidas a fogo, para quem quiser e não é mau. A seguir ao jantar há danças beduínas que julgamos serem tradicionais, sempre só homens, embora eles não se importem nada de dançar com mulheres ocidentais.

O passeio de camelo é agradável pela novidade, trazendo à memória Peter O'Toole e o "seu" Lawrence da Arábia, e o pôr do sol é tão belo como qualquer outro, vale a pena observá-lo lá, como vale a pena observá-lo cá.

É um deserto e, por isso mesmo, de produção local há tâmaras, excelentes e baratas, há ervas para preparação de tisanas e há adereços feitos de pedras do deserto ou do mar.

Sharm El-Sheikh é, na minha opinião, um destino fabuloso para quem gostar da observação marinha, com praias excelentes, boa hotelaria e um ambiente seguro, é uma estadia agradável, mas, quem não faça mergulho, com garrafa ou snorkel, terá outras alternativas.



O LEGADO ECONÓMICO DE TRUMP E O PROTECCIONISMO - PARTE I

- POR MANUEL RAMALHETE



Manuel Ramalhete

Nota. Este artigo já foi feito há algum tempo, quando a “saga” tarifária de Trump estava na ordem do dia das notícias. Entretanto, devido ao comportamento errático de Trump, muita coisa mudou, em termos de valores concretos, mas o essencial mantém-se, ao ponto haver quem exija clareza, como seja o caso da UE. Por isso

vamos mantê-lo e acrescentado uns comentários, no fim, tendo em conta a informação recente.

Em artigo anterior, com o título “As tarifas de Trump e o trumpismo”, procurámos explicar a “irracionalidade” da decisão de Trump com a sua decisão de estabelecer tarifas de forma aparentemente arbitrária. Procuramos também explicar, para além da irracionalidade referida, que tal era prejudicial a todas as partes envolvidas, incluindo os próprios americanos. Invocamos, inclusive, o que diz a ciência económica sobre a matéria, citando grandes economistas, desde os clássicos, como Adam Smith e David Ricardo, até aos mais recentes. Claro que há circunstâncias especiais que justificam algum proteccionismo e para alguns sectores, mas não como regra geral e de aplicação continuada, como foi referido no artigo.

Como se procurou explicar, as tarifas são desaconselhadas sob o ponto de vista económico, afastando a Economia do país da sua eficiência óptima. Acontece que, ao invés, muitos políticos as adoram, nomeadamente Trump, um grande admirador, ao ponto de, numa manifestação de narcisismo incontido, considerar a expressão “tarifa” como “a palavra mais bonita do dicionário”.¹

Mas se assim é, porquê este “fascínio” de Trump por tarifas, que não é caso único ao longo da História?

Claro que quando se estabelecem tarifas há quem ganhe. Desde logo o tesouro de quem estabelece as tarifas, já que a receita reverte para o Estado. Em segundo lugar, os produtores internos dos produtos objecto das tarifas, pois mesmo sendo menos eficientes e tendo produtos mais caros eles beneficiam de menor concorrência, já que os produtos importados serão mais caros, em condições *ceteris paribus* (tudo o resto igual) terão o seu preço acrescido da

tarifa. Mas também há perdas. Em primeiro lugar, com preços mais elevados há redução da actividade económica global, pois a procura diminui. Os países exportadores terão menos receitas com as suas exportações. No entanto, esses serão obviamente os que menos preocuparão Trump. Mas também internamente haverá custos, já que os produtos tornar-se-ão mais caros, seja porque a produção interna será mais cara, seja por que os produtos importados também o serão. O que a ciência económica diz e demonstra, teórica e empiricamente, é que as perdas serão superiores aos ganhos, havendo o que se designa por uma “pioria potencial de Pareto”.² Quando se baixam as tarifas verifica-se em geral o fenómeno contrário, chamando-se uma “melhoria potencial de Pareto”. Sendo um jogo de ganhos, temos o que na teoria dos jogos se chama um jogo de soma negativa.

Portanto, face a esta evidência, as razões são fundamentalmente políticas. Em geral as perdas distribuem-se por muitos indivíduos, nomeadamente consumidores, sem poder reivindicativo e capacidade para influenciar o poder político, para além de que a perda, embora globalmente grande, individualmente é pequena, não constituindo um incentivo à reivindicação, mas antes ao seu acomodamento. Por sua vez, quem ganha são em geral grandes operadores, empresas, com forte capacidade *lobbying* e de influência do poder político. Luís Cabral, economista e professor nos EUA, apresenta a esse respeito um exemplo ilustrativo: “o sector americano dos amendoins é altamente protegido pelo governo desde há décadas. Um agricultor médio ganha algo como 20 mil dólares por ano graças à proteção estatal. O consumidor americano médio, por sua vez, paga 1 dólar extra pelos amendoins que consome anualmente. Isso não é muito (é difícil resistir à interjeição “it’s peanuts”). No entanto, 300 milhões vezes 1 dólar dá 300 milhões de dólares — um valor superior ao ganho dos agricultores todos juntos. O “problema” é que o custo político de 1 dólar a mais por consumidor é muito inferior ao benefício político de 20 mil dólares a um agricultor.” E conclui: “se o preço dos amendoins fosse mais baixo e se os consumidores compensassem os agricultores em 25 mil dólares por ano, então todos ficariam melhor. O problema é que estas propostas estão cheias de ‘ses’”.

Portanto, e sobretudo numa óptica de curto prazo, o entendimento é de que os ganhos políticos são superiores

¹ Exagero linguístico? Aparentemente é o seu estilo, pois considerou a sua lei do orçamento como “Lei grande e bela”, afirmando ainda a propósito: “Estamos entrando na era do ouro dos Estados Unidos”.

² Vilfredo Pareto foi um economista italiano dos séculos XIX e XX que estudou estes fenómenos.

O LEGADO ECONÓMICO DE TRUMP E O PROTECCIONISMO - PARTE I (CONT.)

aos custos económicos. Mas no caso de Trump existem ainda duas razões fundamentais, que resultam do seu perfil de liderança e de homem de negócios, o que faz dele um líder transaccional, como referimos.

Em primeiro lugar, desde que assumiu o poder tem vindo a propalar a ideia de que os enormes défices (público e externo) resultam da “exploração” injusta de que têm sido vítimas os EUA, e que os “culpados” vão ter de pagar por isso. E, claro, como há os “maus” e os “menos maus”, e os que têm, segundo a sua avaliação, líderes bons e maus, os pagamentos vão ser diferentes. E se contestam, a “pena”, isto é, a tarifa, será agravada. É isto a que temos assistido, com mais ou menos recuos. Depois, consoante o poder do lado oposto, temos os habituais recuos, como foi o caso da China, seja por que lhe fez frente, seja por dispor de recursos (terras raras) que são essenciais aos EUA. Foi por isso que quando Trump anunciou as suas tarifas, a seguir ao dia que considerou da “libertação”, a China respondeu da mesma forma, ao mesmo tempo que suspendeu a exportação de terras raras. Imediatamente os mercados americanos e o dólar entraram em queda livre e os juros da dívida soberana dos EUA dispararam. No caso da “guerra” comercial com a China, já assistimos a ameaças que chegaram aos 245 %, estando actualmente, até ver, nos cerca de 30%, mas já tiveram outros valores, e seguramente este não será o último, para além de várias pausas e adiamentos. Estamos a falar dos valores quando este artigo foi escrito, mas como o comportamento de Trump é muito volátil e as tarifas são o seu instrumento político por excelência, assistimos a avanços e recuos sucessivos.

Como no aspecto político a tarifa é utilizada como arma de arremesso, qualquer comportamento considerado não em linha com os interesses que Trump considera importantes, será ameaçado, ou até mesmo contemplado com uma tarifa adicional. É o castigo por se portar “mal”.

Em certa medida faz lembrar o processo de colectivização da agricultura no tempo de Estaline, em que quem não cumpria (os célebres Kulaks, ou proprietários agrícolas) a quota de produtos agrícolas (cereais, nomeadamente) era contemplado com uma quota adicional. Por isso, há quem diga que os ditadores e populistas têm comportamentos muito semelhantes e independentes da ideologia.

Em segundo lugar, como qualquer negociante típico, as tarifas estabelecidas a um nível elevado, são apenas o primeiro lance de um jogo em que se procura obter o melhor resultado possível, mas se sabe que o primeiro lance geralmente fica longe do acordo final, em geral bastante mais baixo, bem típico do regateio numa feira tradicional ou num qualquer bazar.

Veja-se a este propósito o que se passou com a União Europeia, em que depois do anúncio de 30%, se chegou a um principio de entendimento nos 15% para tarifa geral, havendo depois excepções para cima (como o aço e o alumínio) e para baixo, e até isenções (como a cortiça, por exemplo). Claro que isso também terá a ver com a maior ou menor capacidade da produção interna. Acontece que como em geral muitos países europeus rejeitaram a ideia de anexação da Gronelândia, Trump já ameaçou com novas tarifas. Portanto nada de anormal, “business as usual”.

A não ser que algo muito substancial ocorra, o que por enquanto não se prevê, o regime tarifário e o proteccionismo que lhe está inerente vão marcar esta presidência. Claro que a partir de 2029, os EUA terão novo presidente. Quem será é uma incógnita, mas não restam dúvidas de que o novo presidente americano se vai encontrar perante uma decisão crucial: reduzir, ou não, as tarifas unilaterais herdadas de Trump, que fizeram disparar a taxa efectiva média para valores inéditos nas últimas décadas.

(Continua)

arge

PRECISA DE AJUDA?

Fale connosco. Podemos ajudar.

Se precisar de ajuda, dirija-se à ARGE:

Morada:
Av. João XXI, 72 B
Galerias Via Venetto - Loja 21
1000-304 LISBOA

Números de contacto das
áreas de Solidariedade:
Tlm 911 018 429 (Direcção)

Tlm 911 015 971 (Delegação Norte)
Tlm 911 023 406 (Delegação Centro)
Tlm 911 019 876 (Delegação Sul)

E-mail: geral@arge.pt

ESTE ABRIL QUE EU AMO...

- POR JOSÉ MANUEL CLARO



José Manuel Claro

Tem história a cada esquina, ou melhor escrevendo, tem muitas estórias e não só pelas esquinas, a bem ver, tê-las-á por todo o lado e que uma vez aglutinadas na nossa memória coletiva, deram origem à história registada nos compêndios do tempo.

Ao longo da nossa existência como Nação, este mês do calendário sempre representou o início de novas eras na nossa evolução como sociedade e cujo marco histórico principal, talvez pela similitude com a natureza que, por estas alturas, se renova, qual bola colorida que pula e avança nas mãos de uma criança, como poetou António Gedeão na sua 'Pedra Filosofal', aconteceu o incontornável Movimento dos Capitães. Fugindo um pouco à proeminência dos factos, permitam-me que aborde o abril que sempre me fascinou pelo desabrochar primaveril, arrastando consigo uma 'belezura' na natureza que, em tempos idos, décadas de cinquenta e sessenta do século passado, igualmente contribuiu para essa autêntica revolução nos hábitos de vida dos portugueses, a divulgação turística do nosso País, além-fronteiras.

Essa divulgação promovida pelo poder então instituído, foi supervisionada pelo Serviço Nacional de Informação (SNI), a máquina de propaganda do regime, coordenado inicialmente por António Ferro e numa segunda fase por Moreira Batista.

Quem não se recorda daqueles cartazes com um fundo azul celeste muito vivo e sem mácula nublosa, contra o qual se projetava um enorme girassol no auge da sua floração, cartazes esses encimados pela frase geralmente escrita a letras brancas igualmente sobre esse tal fundo azul: «Abril em Portugal». A divulgação destes cartazes, e sempre que possível,

era acompanhada pela audição da música 'Coimbra', interpretada por Amália Rodrigues e cuja letra fora escrita por José Galhardo e musicada por Raul Ferrão, tendo visto o seu título alterado para 'Abril em Portugal', facto esse do desagrado do movimento estudantil existente lá pela centenária Universidade.

Certamente motivado por toda essa apropriação do património cultural da Universidade coimbrã, o movimento estudantil decidiu contestar, deitando mão ao saber popular, tendo recorrido ao aforismo «abril águas mil», para proceder à alteração do cartaz inicialmente publicado. O ato praticado, que pela sua originalidade e espontaneidade, ficou na memória de muita gente, baseou-se na alteração gráfica do tal cartaz inicialmente editado pelo SNI, ao qual foi apensa paralelamente ao girassol, uma imagem de um chapéu de chuva preto, fechado, tendo a frase de topo «Abril em Portugal» sido alterada para «Abri-lo em Portugal».

O episódio que hoje aqui vos trouxe, será uma daquelas estórias que correm para um leito comum, a nossa história, essa sim recheada de gloriosas datas 'abrilistas', em que este episódio agora relatado poderá ser considerado como mero afluente do grande caudal histórico, mas cuja prática levou a que, a determinada altura da nossa existência enquanto Nação, o dique não aguentasse a pressão, rebentasse e alagasse de liberdade e solidariedade todo um povo que vivia amordaçado e humilhado perante si próprio.

Voltando à interpretação da canção 'Coimbra' pela Amália Rodrigues, convirá aqui recordar que a artista foi rotulada e até mesmo perseguida no pós-25 de Abril, precisamente apontada com colaboracionista do antigo regime, precisamente por ter servido de bandeira sonora à divulgação da campanha supervisionada pelo SNI. Estórias da nossa história que, de vez em quando, me vêm à 'alembradura'.



ABRIL



GENTE VULGAR

- POR ANTÓNIO VASCONCELOS DIAS



António V. Dias

Foi à terceira que o filme me arrebatou. Não que antes não tivesse deixado marca, mas no voo nocturno sobre o Atlântico, ao percorrer a lista de obras disponíveis no catálogo da *Delta Airlines*, tropeço no clássico moderno realizado por Robert Redford

em 1980, *Gente Vulgar*. Aconteceu (mais) uma confluência feliz entre oferta e procura e pela primeira vez, a força e profundidade desta história atingiu-me ao ponto de ter que conter as lágrimas nas cenas mais prementes, algo que não recordo haver sentido antes.



Se provas fossem necessárias de que a década de oitenta marcou um regresso do Cinema a uma certa "intimidade clássico-familiar", esta abertura confirma-o. Parte de numa constelação de grandes dramas da família que marcaram o cinema daquela época, como *Kramer Contra Kramer* ou *Laços de Ternura*, *Gente Vulgar* impõem-se como uma força emocional escondida numa aparente sobriedade.



Um filme forte como nunca o havia sido para mim, que tem na culpa e na forma como evitamos ou abordamos os dramas mais profundos um dos fios condutores. Mas há mais, muito mais: uma realização segura e um argumento tão bem delineado, respeitando em tempos perfeitos as fases da história, as alterações que as personagens vão vivendo ao longo do drama, evoluindo (ou não); por fim, as interpretações, talvez os papéis das vidas dos quatro artistas principais, com Timothy Hutton (o filho) a levar o merecidíssimo óscar e Mary Tyler Moore (a mãe) e Judd Hirsch (o psiquiatra) a ficarem pelas nomeações. Donald Sutherland (o pai) foi esquecido, mas o seu papel é determinante para o equilíbrio de toda a trama.

Os enredos que assentam na intimidade só se aguentam quando o naipe de actores empresta à obra interpretações superiores. *Gente Vulgar* traz-nos puro ouro no que ao trabalho de actores diz respeito.

Sobre a história não me alongarei uma vez que também a sua descoberta ao longo das duas horas que leva o filme, faz parte do processo que nos envolve a nós, espectadores, o que seguramente aconteceu comigo nas primeiras horas da noite neste voo. Posso, contudo, avançar que é a fragilidade de Conrad, um adolescente fechado e deprimido, que despoleta as reacções mais dispares nos progenitores, também eles à procura da melhor forma de lidar com o drama que os atingiu a todos.



A família tem destas coisas, tabus que crescem com o tempo e com o silêncio, dores que vão sedimentando umas sobre as outras em camadas sobrepostas, cada vez mais calcadas, para um dia explodirem.



Não desenvolverei as razões por que este filme me tocou tão mais profundamente desta vez do que das anteriores, apesar de não me ser difícil seguir as pistas,

mas a escolha não foi um acaso, quando havia bons filmes na lista que eu desconhecia. A escolha é um binómio de sorte e honestidade e as duas estiveram de feição. Tocou fundo, tal como a adaptação da banda sonora do *Canon de Pachelbel*, ou a escolha dos cenários, maioritariamente localizados em *Lake Forest*, Illinois.

Tanto palavreado para desvendar tão pouco deste drama familiar. Talvez os óscares (hoje remetidos à vulgaridade) acendam a chama da curiosidade: além de Hutton, o filme levou mais três estatuetas: Filme, Realização e Argumento. Não terá sido só a mim que este drama falou.



GEORG FRIEDRICH HAENDEL

- POR RODOLFO GARCIA



Rodolfo Garcia

Comparado com Bach, Vivaldi e Rameau (cada qual integrado na sua tradição nacional), Haendel (1685-1759) foi um compositor completamente internacional; a sua música tem ao mesmo tempo a seriedade alemã, a suavidade italiana e a imponência francesa. Estas qualidades amadureceram

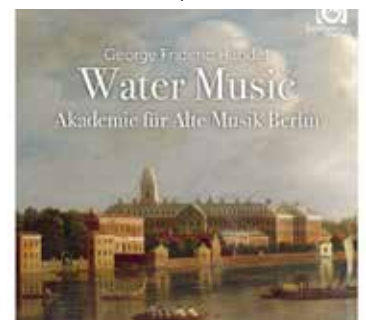
em Inglaterra, o país que estava então em melhores condições de acolher um tal estilo cosmopolita; além disso, a Inglaterra forneceu-lhe a tradição coral que tornou possíveis os seus oratórios. A obra de Bach permaneceu numa relativa obscuridade durante meio século, a influência de Vivaldi sobre o mundo musical foi imediata (embora tenha morrido completamente ignorado em 1741), e a obra de Rameau só mais lentamente deu frutos e fê-lo exclusivamente no domínio da ópera e da teoria musical. Haendel, porém, foi internacionalmente conhecido em vida e continuou a ser lembrado, pelo menos pelos oratórios, por gerações sucessivas.

Não havia músicos na família de Haendel, mas o talento do rapaz era tão evidente que o pai o autorizou a receber lições do diretor musical da sua cidade natal – Halle, na Saxónia, Alemanha. Assim, tornou-se um organista e cravista exímio, estudou violino e oboé, recebeu uma sólida formação no domínio do contraponto e familiarizou-se com a música dos compositores alemães e italianos da época através do método tradicional e eficaz que consistia em copiar as suas partituras. Com 18 anos foi nomeado organista da catedral de Halle. Pouco depois, no entanto, resolveu abandonar a carreira musical de “chante” (diretor de coro, da música sacra e do canto litúrgico na catedral), em favor da ópera. Partiu para Hamburgo (então o mais importante centro da ópera alemã), onde permaneceu de 1703 a 1706. Com 19 anos de idade compôs a sua primeira ópera, “Almira” (sugestão de audição: Andrew Lawrence-King, no selo CPO), que foi apresentada na Ópera de Hamburgo em 1705.

De 1706 a meados de 1710, Haendel esteve em Itália, onde em breve foi reconhecido como um dos mais promissores jovens compositores e onde se ligou aos principais mecenas e músicos de Roma, Florença, Nápoles e Veneza. Conheceu Corelli, Caldara, Steffani e os dois Scarlattis (pai e filho), cujas influências musicais foram decisivas para a sua ulterior carreira. As suas principais composições deste período foram vários motetes, um oratório, um grande número de cantatas (recomendo a audição da cantata romana “Il duello amoroso”, em

que as vozes de Maria-Cristina Khier e Andreas Scholl se degladiam maravilhosamente – selo Accord), e a ópera “Agrippina”, que foi apresentada com enorme sucesso em Veneza no ano de 1709, e que ainda hoje é uma das mais representadas (sugiro a versão de René Jacobs, no selo Harmonia Mundi). Os alicerces do estilo de Haendel estavam já consolidados quando deixou a Itália, com 25 anos, para ir ocupar o cargo de diretor musical da corte de Hanôver.

Esta nomeação, no entanto, veio a constituir apenas um simples episódio na sua carreira, já que quase de seguida partiu para Londres de licença, onde permaneceu durante a temporada de 1710-1711 e fez sensação com a ópera “Rinaldo” (sugiro as versões de Christopher Hogwood ou René Jacobs, também elas sensacionais, nos selos Decca ou Harmonia Mundi, respetivamente). Em 1712 obteve uma nova licença para se deslocar a Londres, com a condição de regressar “dentro dum prazo razoável”. Ainda não regressara quando, passados dois anos, o seu amo, o eleitor de Hanôver do Sacro Império Romano-Germânico, foi coroado como rei Jorge I de Inglaterra, por morte da rainha Ana de Inglaterra, sua prima (os casamentos reais e as suas descendências de outros tempos davam nisto: um alemão no trono inglês, ou seja, com Ana terminou a dinastia da Casa Stuart e teve início a dinastia da Casa de Hanôver). Durante algum tempo Haendel, sentindo-se em falta, não se atreveu a aparecer na corte. Diz a lenda que Haendel reconquistou as boas graças do rei (um porreirão!), compondo e dirigindo uma “suite” de peças para instrumentos de sopro, executada como surpresa dedicada ao monarca durante um passeio de barco no rio Tamisa – é a famosa “Water Music”, para cuja audição recomendo a Akademie für Alte Musik Berlin, na Harmonia Mundi.



Como já se percebeu, a ópera italiana estava na moda, e cerca de 1718 foi constituída a sociedade Royal Academy of Music para apresentar óperas ao público londrino; para o efeito, contrataram Haendel, Amadei e Bononcini (este último tornou-se o seu maior rival). A Royal Academy of Music teve o seu período mais florescente entre 1720 e 1728; para ela Haendel compôs algumas das suas melhores óperas, como “Radamisto”, “Ottone”, “Giulio Cesare”, “Rodelinda” e “Admeto” (na mesma ordem, sugiro as gravações de Nicholas McGegan, Robert King, Marc Minkowski, Nicholas Kraemer e Alan Curtis).

GEORG FRIEDRICH HAENDEL (Cont.)

O grande sucesso popular de "The Beggar's Opera" (A Ópera do Mendigo), de John Gay (recomendo a versão de Jeremy Barlow, na Hyperion), no ano de 1728, demonstrou que o público inglês começava a estar cansado da ópera italiana de temas clássicos e grandiloquentes e a academia começou a ter dificuldades financeiras; em 1729, Handel tomou conta do teatro, no duplo papel de compositor e empresário. Todavia, uma organização rival, a Ópera da Nobreza, que contratara o compositor napolitano Nicola Porpora e os mais famosos cantores de toda a Europa, a tal ponto dividiu o público inglês, que em 1737 as duas companhias estavam praticamente falidas. As principais óperas de Haendel neste período foram "Orlando", "Ariodante" e "Alcina" (sugestões: René Jacobs, Marc Minkowski e William Christie, respetivamente). Em 1738, com "Serse" (sugestão: William Christie), Haendel abandonou aquele estilo mais pesado, trocando-o pela nova linguagem em voga em Itália que se tornou conhecida pela "opera buffa" (de características humorísticas), cujo primeiro intérprete foi o napolitano Pergolesi com "La serva padrona", e que mais tarde foi aperfeiçoada por Mozart com "As bodas de Fígaro", "Don Giovanni" e "Così fan tutte" e Rossini com "O barbeiro de Sevilha".

Não obstante, na temporada 1738-1739, quando Haendel verificou que o montante das assinaturas era insuficiente, começou a compor um oratório, "Saul" (sugestão: René Jacobs), que foi bem recebido das seis vezes que foi apresentado ao público em 1739. O convite para escrever o "Messias" para a cidade de Dublin fez com que concentrasse a atenção neste novo género, o oratório em inglês, que permitia montar espetáculos menos dispendiosos e para o qual, além disso, existia um público burguês potencialmente numeroso que nunca apreciara grandemente o divertimento aristocrático que era a ópera em italiano. Após o sucesso do "Messias" (sugestão: Stephen Layton/Polyphony), em Dublin, em 1742, Haendel e John



Rich, empresário que produzira "The Beggar's Opera", alugaram um teatro para apresentarem anualmente oratórios da Quaresma; estes espetáculos tinham como atração suplementar a presença do compositor, que improvisava ao órgão durante os intervalos. Foram estes concertos que lançaram os alicerces da imensa popularidade de Haendel junto ao público inglês, popularidade que conferiu à sua obra, durante mais de um século, um lugar cimeiro na vida musical inglesa e que perdura ainda hoje.

Dos seus vinte e seis oratórios em inglês, os mais importantes, além dos já mencionados, foram "Israel no Egipto", "Judas Macabeus", "Salomão", "Teodora" e "Jephtha" (na mesma ordem, sugiro John Eliot Gardiner, Nicholas McGegan, Paul McCreech, Il Pomo d'Oro e novamente Gardiner).

Haendel escreveu cerca de quarenta óperas; a gravação em CD de grande parte delas apresenta-se em caixa de 3 CDs (alguns oratórios também se apresentam deste modo). Assim, e para os interessados na audição apenas das "arias" de óperas e oratórios de Haendel, recomendo as gravações avulsas das sopranos Emma Kirkby, Lorraine Hunt, Anne Sofie von Otter, Dorothea Röschmann, Joyce DiDonato, Natalie Dessay, Sandrine Piau e dos contratenores, David Daniels, James Bowman, Philippe Jaroussky, Bejun Mehta, Max Emanuel Cencic e sobretudo Andreas Scholl com o CD intitulado "Ombra mai fù", contendo a homónima aria da ópera "Serse" já referida (selo Harmonia Mundi).



Haendel naturalizou-se cidadão inglês em 1726. Os ingleses, que sempre o haviam considerado uma autêntica instituição nacional, tinham bons motivos para isso, pois Haendel passou em Londres quase toda a vida adulta e foi para o público britânico que escreveu as obras pelas quais ainda hoje é lembrado; foi a figura mais importante da música inglesa desse tempo, e foi o público inglês que alimentou o seu génio e permaneceu fiel à sua memória. Em 1759, o seu corpo foi sepultado, com honras públicas, na Abadia de Westminster.

Boas Audições!

P. S.: Conforme já foi referido, os oratórios de Haendel destacam-se pela grandiosidade dos seus coros; quando for ouvir o "Messias" esqueça o "Aleluia" e concentre-se nos coros "And He Shall Purify" e "For Unto Us A Child Is Born".

2026: 12 LIVROS PARA LER COMO QUEM ACENDE LUZES (EM SI E À VOLTA) PARTE 2

- POR RUI COSTA



Rui Mendes da Costa

Um roteiro de leitura para quem não quer apenas compreender o mundo, mas assumir a responsabilidade de o melhorar. Em continuação do publicado no último Boletim, aqui ficam os restantes seis livros.

3. Humanidade, vulnerabilidade e presença



A Coragem de Ser Imperfeito, de Brené Brown.

Este livro é particularmente transformacional porque toca num ponto que atravessa todas as esferas da vida moderna: a vergonha silenciosa de não corresponder, de falhar, de não ser suficiente.

Brené Brown demonstra, com investigação empírica sólida, que grande parte do sofrimento humano não vem da adversidade em si, mas da tentativa constante de esconder fragilidades, sobretudo em contextos profissionais e de liderança.

Ao longo da obra, percebemos que a vulnerabilidade não é o oposto da força, mas a sua condição.

Equipas verdadeiramente colaborativas, relações autênticas e lideranças inspiradoras só emergem quando existe espaço psicológico para errar, aprender e recomeçar. Em 2026, num mundo cansado de máscaras e performances, este livro é quase um manifesto ético: não há excelência sustentável sem humanidade assumida.

Trata-se de trocar armaduras por autenticidade consciente.



O Poder do Agora, de Eckhart Tolle

Este não é um livro para consumir, é um livro para habitar.

Apesar de muitas vezes ser associado a uma leitura mais espiritual, este livro tem uma profundidade psicológica e existencial que o torna surpreendentemente prático.

Eckhart Tolle convida-nos a observar, com enorme lucidez, o funcionamento da mente, especialmente a forma como nos aprisiona entre arrependimentos passados e ansiedades futuras.

Num mundo obcecado com o futuro e ruminante em relação ao passado, Eckhart Tolle lembra-nos algo que

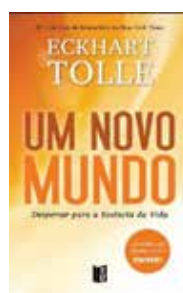
de tão ignorado ou esquecido até pode parecer radical: a vida acontece agora!

Quando a presença aumenta, a reatividade diminui. Quando o ruído mental baixa, a qualidade das decisões sobe.

Num tempo de hiperestimulação, "O Poder do Agora" oferece algo raro: silêncio fértil, onde a consciência substitui o automatismo.

Ler este livro é aprender a criar espaço interior e, nesse espaço, conseguir escolher melhor.

Trata-se de trocar reatividade por presença lúcida.



Um Novo Mundo, de Eckhart Tolle.

Este livro propõe uma transformação silenciosa, mas profundamente radical: mudar o lugar interior a partir do qual pensamos, decidimos e nos relacionamos com os outros e com a vida.

Eckhart Tolle mostra como grande parte do sofrimento humano (individual e coletivo) nasce de uma identificação inconsciente com o ego, essa instância interna que precisa de se afirmar, de ter razão, de se defender e de se comparar. Reconhecer este mecanismo não é um exercício espiritual abstrato, é um ato de lucidez prática, com impacto direto na forma como comunicamos, lideramos, educamos e coexistimos.

Ao contrário de abordagens mais escapistas, este livro não convida a fugir do mundo nem a negar a ação. Pelo contrário, convida-nos a habitá-lo com mais presença, consciência e responsabilidade. Num tempo marcado por reatividade, polarização e aceleração constante, "Um Novo Mundo" oferece algo verdadeiramente transformador: a possibilidade de agir sem o ruído permanente do ego, de decidir sem medo excessivo e de contribuir sem perder humanidade.

Em 2026, esta leitura lembrar-nos-á que não há mudança estrutural duradoura sem um trabalho sério de consciência, começando, inevitavelmente, por cada um de nós.

Trata-se de substituir ego por presença consciente ao serviço do bem comum.

2026: 12 LIVROS PARA LER COMO QUEM ACENDE LUZES (EM SI E À VOLTA) PARTE 2(CONT.)

4. Pensar o futuro com ética e responsabilidade coletiva



Economia Donut, de Kate Raworth

Este é um livro estruturalmente importante, porque nos ajuda a sair de uma falsa dicotomia que tem dominado o discurso económico: crescimento versus sustentabilidade.

Kate Raworth demonstra que essa oposição é não só limitadora, como perigosamente simplista.

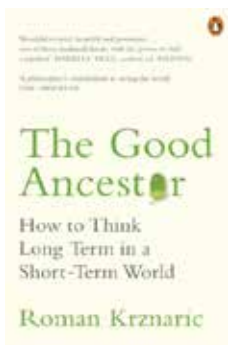
A metáfora do donut, com um núcleo de necessidades humanas básicas e um limite exterior de pressão ambiental, fornece uma grelha concetual clara para pensar políticas públicas, modelos de negócio e escolhas individuais.

Em vez de perguntar apenas “quanto crescemos?”, passamos a perguntar “para quem crescemos e a que custo?”.

Em 2026, este livro é essencial para quem acredita que responsabilidade individual e coletiva não são opostas, mas complementares.

Não se trata de ideologia, mas sim de arquitetura de futuro.

Trata-se de alinhar prosperidade com sustentabilidade.



The Good Ancestor, de Roman Krznaric

Roman Krznaric introduz-nos a um conceito poderoso e pouco explorado: o pensamento a longo prazo como virtude moral.

Vivemos num tempo dominado pelo imediato: resultados trimestrais, ciclos políticos curtos, recompensas instantâneas. Este livro

desafia-nos a alargar o horizonte temporal das nossas decisões.

Ao longo das páginas, somos confrontados com uma pergunta desconfortável: se as gerações futuras pudessem avaliar as nossas escolhas de hoje, o que diriam?

Esta perspetiva altera profundamente a forma como encaramos temas como ambiente, educação, dívida pública ou governação.

Ler este livro é aceitar que o verdadeiro progresso exige responsabilidade intergeracional e coragem para ir contra a pressa dominante.

Trata-se de trocar imediatismo por legado.

5. Quando tudo aperta resta-nos o sentido



Em Busca de um Sentido, de Viktor E. Frankl

Há livros que nos acompanham para sempre. Este é um deles.

Não explora apenas o sofrimento extremo, é um tratado profundo sobre liberdade interior.

Viktor Frankl demonstra que, mesmo quando tudo nos é retirado, permanece algo intocável:

a capacidade de atribuir sentido à experiência vivida.

A atualidade desta obra é impressionante.

Num mundo onde a dor é muitas vezes medicalizada, negada ou anestesiada, Viktor Frankl propõe algo mais exigente e mais libertador: integrar o sofrimento numa narrativa de sentido. Não para o glorificar, mas para o transformar.

Em 2026, este livro poderá ser um farol para quem atravessa crises pessoais, profissionais ou existenciais, para quem precisa de reencontrar o seu chão.

Trata-se de transformar dor em propósito.

Resumidamente, deixo-vos com uma proposta simples para **2026**:

um livro por mês;

uma decisão concreta por livro;

uma conversa significativa por mês sobre o que foi lido!

Não para impressionar ninguém, mas para viver com mais coerência, mais consciência e mais responsabilidade.

Porque mudar o mundo começa sempre por alguém que decide não se desligar.

E ler, quando é feito com intenção, é uma das formas mais silenciosas e mais poderosas de resistência.

São leituras que nos obrigam a parar, a questionar automatismos, a assumir responsabilidade, não só pelo que fazemos, mas pelo modo como estamos no mundo.

Lidos em conjunto, desenham um arco claro: da presença individual ao impacto coletivo, da gestão emocional à ética do futuro, do sofrimento pessoal ao serviço maior.

Se 2026 for um ano de leitura consciente, não será apenas um ano com mais livros lidos. Será, muito provavelmente, um ano com decisões mais maduras, relações mais humanas e contributos mais significativos para um mundo melhor.

Profundidade é, cada vez mais, um ato de resistência.

Até breve e votos de um ano fantástico (afinal, apenas dependerá de cada um de nós!)

OLHAR MAIS POSITIVO SOBRE A VIDA

- POR CARLOS CABRITA



Carlos Cabrita

Se Alguém Perguntar por Mim

Se alguém perguntar por mim, diga que me perdi nas minhas palavras. Que fui buscar abrigo nos versos que escrevo, nos silêncios que transformo em poesia. Diga que me escondi entre as linhas, onde o mundo faz mais sentido, onde posso ser inteiro sem medo do tempo.

Se alguém perguntar por mim, diga que estou entre as páginas que ainda não terminei, nas histórias que sussurram dentro de mim, nos sentimentos que se derramam como tinta. Diga que sou feito de metáforas e entrelinhas, que me encontro sempre que escrevo, mas que me perco sempre que sinto.

Se alguém perguntar por mim, diga que fui viajar dentro de mim mesmo. Que me distraí com as lembranças, que me encantei com as palavras não ditas, que me deixei levar pelo vento da inspiração. Diga que me perdi, mas que, talvez, nunca tenha estado tão perto de me encontrar.

As Pessoas que Nos Fazem Bem

Já sentiu como algumas pessoas nos tocam e, de repente, tudo dentro de nós fica mais leve? Como se o coração respirasse melhor e o mundo, por instantes, se tornasse um lugar mais habitável? Há presenças que têm esse poder discreto de nos devolver à nossa própria paz.

Há gente que chega e, sem fazer barulho, arruma o caos que trazíamos por dentro. Pessoas que abraçam e curam, que falam e acendem pequenas luzes onde antes havia apenas sombra. Ao lado delas somos mais nós. Mais inteiros. Mais verdadeiros. Como se a vida, por um momento, respirasse com mais calma.

Mas também existem presenças que nos esvaziam devagar. Que nos fazem duvidar do nosso valor, que deixam um cansaço estranho, não do corpo, mas da alma. São encontros que pesam, palavras que ferem sem levantar a voz, silêncios que se tornam demasiado longos.

Não se trata de afastar o mundo nem de fechar portas à vida. Trata-se de proteger o que sentimos. De aprender a reconhecer quem nos acrescenta paz e quem, sem percebermos, nos rouba serenidade.

Somos feitos das conversas que escutamos, dos silêncios que partilhamos, dos afetos que escolhemos alimentar. E quando nos rodeamos de luz, começamos, quase sem dar conta, a brilhar também.

Aproxime-se de quem lhe devolve o sorriso. De quem o faz sentir casa. De quem segura a sua mão sem apertar a sua liberdade.

Porque a vida já é exigente demais para ser vivida ao lado de quem nos apaga. Escolha quem ilumina. Escolha quem aquece. Escolha quem lhe faz bem.

Nunca Deixei de Ser Caminho.

Não nasci para caber em rótulos. Nasci para caber no infinito de mim mesmo. Sou feito de marés que sobem e descem, de silêncios que falam mais alto que mil palavras, de caminhos que nem sempre escolhi, mas que me ensinaram a ser.

Há em mim tempestades antigas e uma calma que aprendi a cultivar depois de muitas noites em que o coração precisou aprender a respirar na escuridão. Não sou linha reta.

Sou curva, desvio, horizonte aberto.

Sou pergunta antes da resposta, sou ferida que também aprendeu a ser luz.

Há dias em que sou mar revoltado e outros em que sou porto.

Dias em que me perco

e dias em que me reencontro.

Mas nunca deixei de ser caminho.

Por isso já não me aperto em molduras estreitas, nem visto palavras que não reconhecem a minha alma.

Prefiro caminhar leve, com a verdade nos passos e a liberdade a respirar dentro do peito.

Porque no fim, quando o tempo pousa a sua mão sobre nós,

não importa o nome que nos deram

nem as etiquetas que tentaram colar na nossa história.

Importa apenas isto:

se tivemos coragem de ser

tudo aquilo que a vida sonhou em nós.

CARTOONS

"OS PESSOAS"

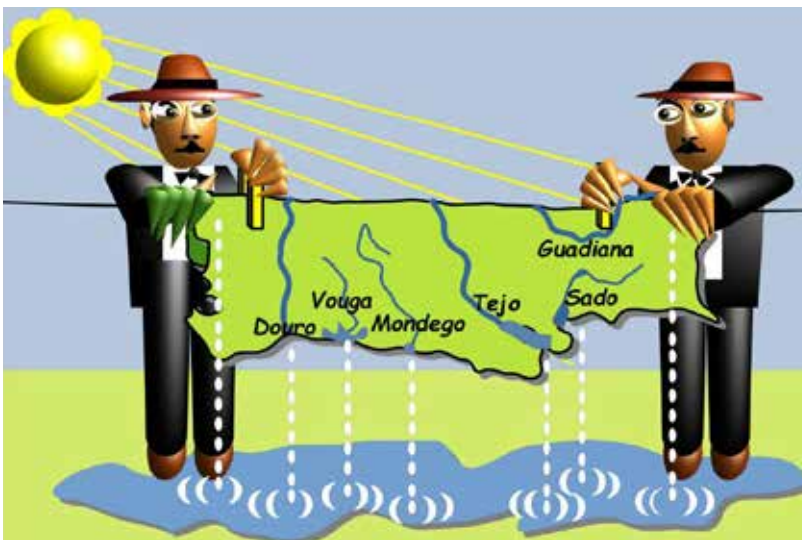
- POR LUIS MARQUES



Luis Marques



10-2-2026





Isabel Madaleno



MAR DE ONDE VENHO

Mar de onde venho
Anda vem comigo
Vamos viajar
Vou mostrar-te o mar
O mar único
O mar de onde venho

Vem comigo desbravar o segredo
Escondido no meu mar
Onde nem tudo é corpo
Onde nem tudo é carne
Às vezes é linho
Outras vezes nuvem
Farrapos de mel

Oh! Mar de mim
Terra, vento, fogo, sombra fugidia
Esmagada perdida
Anda vem comigo
Perscrutar a voz que soa
No fundo do nosso mar
Nesse mar de onde venho
Canção à solta
Anda vamos viajar
E com mãos de linho navegar
devagarinho
Para não naufragar



Jorge Alves

GIESTAS DE ABRIL

I

Passaram sessenta anos
Que lá ia a rapaziada,
Com um ouvido na música
E um olho na escada

II

Nas casas das comarcas
Faziam-se reuniões,
Falava-se pouco de música
Muito da guerra e dos canhões

III

Estava lá sempre um Zé gaiteiro
Outro de guitarra desafinada,
Diziam que ia acontecer...

Mas, nunca acontecia nada,
Foi preciso os militares
Fazerem o toque, de nova Alvorada.

Jacarandás da Minha Aldeia

I

Os jacarandás da minha rua
Beijados p'lo sol nascente
São tratados com amor
Risonhos ao até sol poente

II

Perfumados e cheirosos
Dia e noite e todas as horas
Os olhos nunca se cansam
Ver estas árvores tão formosas

III

São a natureza pura
Como diamantes e cristais
Perfumam a minha rua

São puros e reais
Como os olhos do meu AMOR
Que no mundo não há outros iguais

NOVOS ASSOCIADOS

A ARGE DÁ AS BOAS VINDAS A TODOS OS NOVOS ASSOCIADOS

EFETIVOS

NOME	Nº ASSOC.
LUIS ALBERTO DULTRA CARVALHO	2871
ANTÓNIO JOÃO FLORES MONTEIRO	3285
MARIA MARGARIDA REIS COSTA DE ABREU GUEDES CAMPOS	3286
ISABEL RODRIGUES DOS SANTOS	A-0170
GIL CORREIA RESENDE DA SILVA	A-0171

FALECIMENTOS

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

SÓCIO NOME	LOCAL	NASC./ FALECIMENTO
0051 JOAQUIM GOMES CAVACO	FARO	N. 1936 / F. 15-1-2026
0084 FERNANDO DAMIÃO DE CAMPOS	V. NOVA DE SANTO ANDRÉ	N. 1935 / F. 19-1-2026
1060 JOAQUIM FERNANDO COSTA FERREIRA	V. NOVA DE SANTO ANDRÉ	N. 1950 / F. 4-1-2026
1064 VITOR RATO VENDEIRINHO	LEIRIA	N. 1945 / F. 31-12-2025
1105 ANTÓNIO CAMPOS CRUZ	TROFA	N. 1935 / F. 27-1-2026
1118 JOSÉ MARIO SILVA MONTEIRO	V. NOVA DE GAIA	N. 1935 / F. 29-1-2026
1142 MARIO RODRIGUES SANTOS	MAIA	N. 1934 / F. 27-12-2025
1328 MÁRIO GONÇALVES PAIS	LISBOA	N. 1933 / F. 13-2-2026
1473 CÉSAR LUIS CID ALVES	CARCAVELOS	N. 1937 / F. 22-1-2026
1700 JOSÉ MARIA FERREIRA	PAREDES	N. 1935 / F. 24-1-2026
1780 MARIA DA GRAÇA PEREIRA DE ALMEIDA	AMADORA	N. 1941 / F. 17-12-2025
2235 MARIA ALICE MENDES BATISTA	QUEIJAS	N. 1937 / F. 9-2-2026
2644 ARMANDO JESUS SEQUEIRA	LINDA A VELHA	N. 1929 / F. 28-12-2025
2682 DOMINGOS PEDRO DE JESUS GASPAR	RIO DE MOURO	N. 1936 / F. 17-1-2026
2923 ANTÓNIO SALGADO MOURRAIA	BARREIRO	N. 1938 / F. 28-1-2026
2928 JOSÉ JÚLIO MATOS DE OLIVEIRA	MATOSINHOS	N. 1940 / F. 5-1-2026
3080 JOSÉ MANUEL LOPES CONCEIÇÃO	MATOSINHOS	N. 1941 / F. 27-12-2025
3284 TRINDADE DOS SANTOS LUÍS	VIALONGA	N. 1939 / F. 5-3-2026
1094 JOÃO PEREIRA	V. NOVA DE GAIA	N. 1934 / F. 1-2-2026
1479 VALDEMAR CAMILO DOS SANTOS REIS	BUCELAS	N. 1941 / F. 2-3-2025
1856 MARIA MANUELA DA COSTA BARROSA DE MATOS CAMPOS	ALMADA	N. 1947 / F. 28-12-2025

 **MULTICARE**
FIDELIDADE

SEGURO DE SAÚDE
DE GRUPO MULTICARE

MÉDICO DE FAMÍLIA ONLINE

MÉDICO PESSOAL

**ONLINE QUE
O CONHECE E
ACOMPANHA**

- ✓ Sem deslocações
- ✓ Sem custos adicionais



arge

galp