Boletim INFORMATIVO DA arge

Associação Reformados Galp Energia

Nº 60 – Julho 2026 - Distribuição gratuita



A idade é apenas um número.

O **Almoço** é **Sagrado**

CUIDADO… ELES ANDEM AÍ



Rufino Ribeiro

"Não faço a mínima ideia daquilo que estou a fazer, mas a incompetência nunca impediu que me envolvesse com entusiasmo."

Woody Allen

"A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo."

Nelson Mandela

"Penso que não cegámos; penso que estamos cegos. Cegos que veem. Cegos que, vendo, não veem".

José Saramago

No número passado da nossa revista, este incauto escriba (ou mais precisamente escrevinhador) falou de saudades não de saudosismo – atenção: isso é outra coisa - e de memórias (algumas, não todas…) que marcaram a sua estrada de vida.

Mas hoje vou atrever-me falar do futuro que antevejo – vejam lá… eu que já estou no outono da vida!!!! Raio do velho 😜

Mais precisamente de 2 coisas singulares com as quais temos de lidar e que nos vão condicionar – já pouco aos da minha geração, mas, seguramente, muito às gerações vindouras: as Redes Sociais e a IA.

Por agora, tratemos apenas das Redes Sociais. A IA ficará para outra ocasião.

Confesso que as Redes Sociais me são, de muitas formas, indiferentes (apenas uso uma delas com regularidade, sempre em grupos fechados de amigos que aproveitam, entre outras coisas menos respeitáveis, para dizer umas larachas).

Admito, contudo, que quando usadas devidamente são fonte de interesse e de boa informação – há que saber distinguir – sendo o pior o bombardeio permanente e sem filtros.

Admito, também, o enorme contributo que as Redes Sociais têm dado para a aumentar a ignorância, a selvajaria e a barbárie da dita raça humana: o grande escritor Humberto Eco escreveu muito a propósito: "As redes sociais deram o direito à palavra a legiões de imbecis".

E assim é. Antigamente, sabíamos onde estavam os imbecis – agora, com a Net (e a IA), estão disseminados por todo o lado.

Em resumo, podemos afirmar sem receio de desmentidos (afinal não estou a escrever numa rede social 🤣🤣🤣) que frequentamos as Redes Sociais para nos insultarmos brava e covardemente, destruir reputações (todas as que pudermos), inventar todo o tipo de mentiras como se fossem verdades absolutas, destilar aquelas invejazinhas em que os "tugas" são tão pródigos, e a construir castelos de areia que caem ao menor sopro de vento.

E não contentes, ainda fomos atrás de mais uma quimera (nunca a de ouro, infleizmente): a dita Inteligência Artificial (IA), de que falaremos noutra oportunidade, a tal "coisa" que tudo vê e que tudo sabe… tenham medo, muito medo!

Noutros tempos, quando alguém queria saber da vida dos vizinhos, bastava espreitar pela janela. Hoje, é só abrir uma rede social. Em menos de cinco minutos já sabemos quem foi de férias, quem começou uma dieta, quem acabou um namoro e quem fotografou o pequeno-almoço como se tivesse ganho uma estrela Michelin.

Sem falar do perigo, ao contrário do que se possa pensar, de todo o tipo de comparações constantes. Nessas redes sociais, toda a gente parece feliz, rica, bonita e cheia de energia.

Há pessoas que acordam às cinco da manhã para correr dez quilómetros, depois fazem um batido verde, meditam, trabalham, estudam três línguas em locais diferentes, organizam almoços e jantares e ainda encontram tempo para publicar uma fotografia perfeita (uma selfie, de preferência) …

Tudo isso, que já cansa só de escrever…, enquanto eu ando, pela casa, a tentar descobrir onde raio deixei as chaves do carro.

Não vem a propósito, mas já lá dizia o Gaston Bachelard: "quem achou sem procurar é porque já muito procurou sem achar". E, assim, aqui temos uma bela e profunda

O TEMPO QUE PASSA

CUIDADO… ELES ANDEM AÍ (Cont.)

frase digna duma qualquer rede social para figurar nos anais das grandes tiradas filosóficas da treta!

Ficamos muito entusiasmados se alguém nos segue numa rede social. Porém, na vida real, ficaríamos cheios de medo e fugiríamos.

E já nem falo na estupidez de famosos desafios virais que tanta desgraça, incluindo mortes de jovens, já causaram. Parece que existe uma competição mundial para ver quem consegue fazer a maior loucura (a maior imbecilidade, burrice, estultícia, camelice e todos os demais substantivos sinónimos possíveis aplicáveis da língua portuguesa) apenas para ganhar alguns gostos.

Talvez o maior perigo das redes sociais seja, pois, acreditar que os gostos medem a felicidade. Um bolo sabe igualmente bem com dez gostos ou com dez mil. Um passeio, sozinho ou acompanhado, continuará a ser muito agradável mesmo sem ser necessário tirar uma foto para enviar a uma catrefa de gente. para mostrar que estamos num momento de suprema felicidade (estaremos?). E uma boa conversa entre amigos, ao vivo, será sempre uma excelente ocasião, eventualmente divertida, sem a obrigação de interrupções para a gravação de um vídeo.

Por aqui me fico sobre este tema porque não há espaço suficiente para tudo o que se poderia dizer, mas, no fundo, as redes sociais até podem ser úteis para comunicar, aprender e divertir (alguém acreditou? É que consegui escrever isto sem me rir…).

Antigamente o perigo era o lobo mau. Hoje é abrir as redes sociais!

Mais importante, à laia de conclusão:

"**O problema com o mundo é que os idiotas estão cheios de certeza e os inteligentes estão cheios de dúvidas.**" — *Bertrand Russell*

Sempre juntos e unidos, mantenham-se sãos!

EDITORIAL

TEMPOS DE INQUIETAÇÃO, DESAFIOS E ESPERANÇA



Eduardo Guedes de Oliveira

Vivemos tempos que, muitas vezes, nos chegam carregados de inquietação. Todos os dias somos confrontados com notícias de guerras, conflitos, dificuldades sociais e calamidades naturais que afetam tantas vidas em diferentes partes do mundo. É impossível ficar indiferente ao sofrimento e à incerteza que marcam o nosso tempo.

Mas talvez seja precisamente nestes momentos que mais importa recordar aquilo que aprendemos ao longo da vida: que o ser humano tem uma extraordinária capacidade de resistir, de reconstruir e de continuar a encontrar razões para sorrir.

A experiência dos anos ensina-nos que viver não é ignorar as dificuldades nem fechar os olhos ao que acontece à nossa volta. Pelo contrário: é reconhecer a realidade sem perder a esperança. É continuar a valorizar os pequenos momentos, o convívio, a amizade, a família, o contacto com a natureza e tudo aquilo que dá sentido aos nossos dias.

Nesta edição do boletim reunimos artigos, testemunhos e momentos que refletem precisamente esse espírito de proximidade, participação e valorização da vida em comunidade. Convidamos todos os associados a percorrer estas páginas, descobrir as iniciativas, recordar acontecimentos e acompanhar os temas que marcam a vida da nossa associação. Para além das colaborações habituais, chamo a vossa especial atenção para as informações relacionadas com o novo **SITE** e com a nova **IMAGEM INSTITUCIONAL** criada para a nossa Associação.

Desejamos que este seja um Verão vivido com serenidade, saúde e boa disposição. Que não nos falte a capacidade de olhar em frente com confiança e de celebrar a vida — porque, apesar de tudo, continua a haver muito para agradecer e muito para viver.

Boas férias e um excelente Verão para todos.

ASSEMBLEIAS GERAIS 2026

Dia 28 de Outubro

Assembleia Geral para aprovação do Orçamento e Plano de Atividades para 2027

Dia 26 de Novembro

Assembleia Geral para votação e eleição dos novos Órgãos Sociais para o quadriénio 2027-2030

ELEIÇÕES PARA OS ÓRGÃOS SOCIAIS DA ARGE PARA 2027-2030
26 de novembro de 2026

As listas candidatas à eleição dos Órgãos Sociais da ARGE, para o quadriénio **2027-2030**, deverão ser dirigidas ao Presidente da Mesa da Assembleia Geral e entregues na **Sede da ARGE, na Avenida João XXI**, 72-B, Galerias Via Venetto, Loja 21, 1000-304 Lisboa:

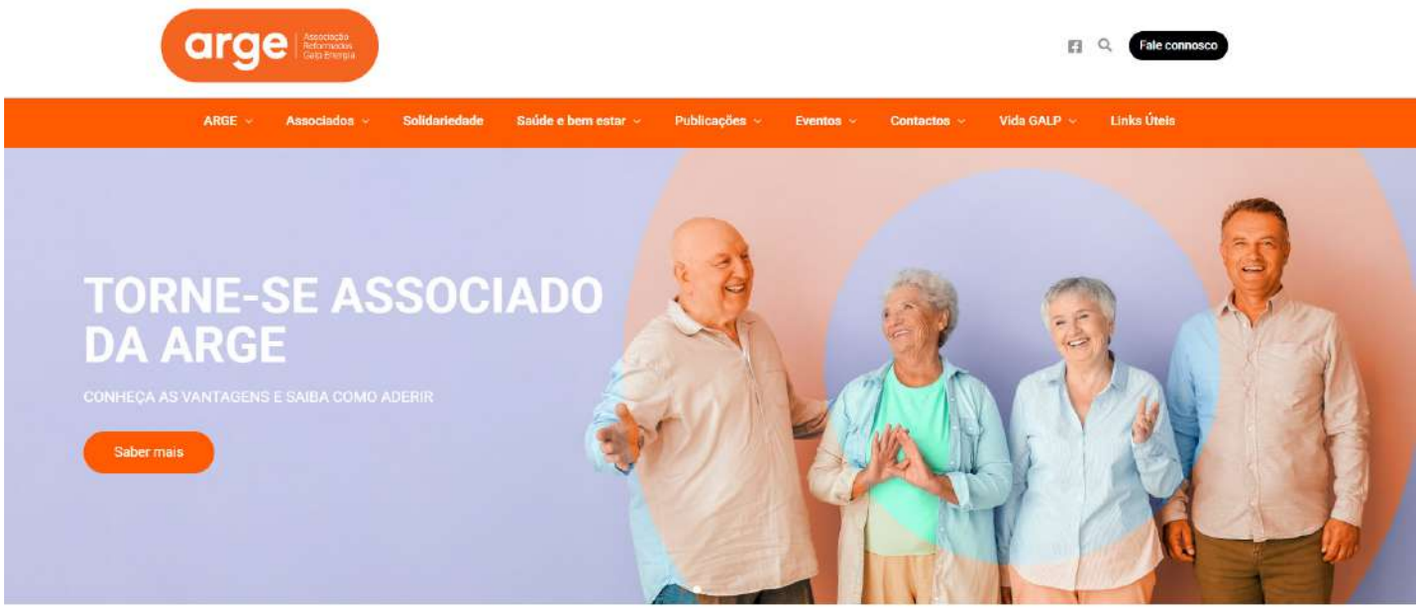
Até ao dia 01 de Outubro de 2026

A apresentação das candidaturas deverá cumprir o disposto no **artigo 2.º do Regulamento Eleitoral**, que estabelece os requisitos e as formalidades a observar na constituição e entrega das listas.

O referido **Regulamento Eleitoral** poderá ser consultado no novo **site da ARGE** *(www.arge.pt)*, na área **ARGE / Governance**.

Oportunamente, será enviada a todos os **Associados efetivos** uma **Informação** contendo todos os elementos necessários para o exercício do direito de voto, quer **presencialmente**, quer **por correspondência.**

TEMOS UM NOVO SITE EM WWW.ARGE.PT





É com grande satisfação que anunciamos o lançamento do novo Site da ARGE numa plataforma renovada que representa mais um passo na modernização da nossa comunicação e na forma como nos relacionamos com os nossos Associados e Amigos.

Embora esta seja já uma versão plenamente funcional, estamos conscientes de que ainda há aspetos a melhorar e novas funcionalidades a desenvolver, sempre em permanente aperfeiçoamento e atualização com o objectivo de poder ser, cada vez mais, útil para todos.

Este novo espaço digital, também com uma imagem renovada, foi especialmente concebido para facilitar o acesso à informação, proporcionar uma experiência de navegação mais simples, intuitiva e acessível, com um design adaptado a computadores, tablets e smartphones.

Além de reunir toda a informação essencial num único local, o novo Site reforça o nosso compromisso com a transparência, a proximidade e a comunicação com todos os nossos Associados mantendo consequentemente uma ligação mais estreita entre a equipa dirigente da ARGE e os seus Associados.

Através dele poderá conhecer melhor a nossa missão, acompanhar com facilidade as iniciativas promovidas ao longo do ano, descobrir formas de participar e colaborar com a ARGE, além de consultar documentos úteis, galerias fotográficas e outras informações relevantes sobre a vida da Associação. Procuramos, ainda, que seja um repositório de conservação e preservação de memórias colectivas do universo da Galp (Empresas e Pessoas).

Convidamos, pois, todos os Associados e Amigos a explorar esta nova plataforma, a descobrir todas as funcionalidades disponíveis e a acompanhar regularmente as novidades apresentadas.

Este novo Site é de todos e para todos. O vosso feedback será muito importante: sugestões, comentários e ideias ajudar-nos-ão a melhora-lo continuamente, tornando-o cada vez mais interessante e útil para todos e ajustado às necessidades e desafios do futuro..

Esperamos que esta nova etapa contribua para uma comunicação mais próxima, mais rápida e mais eficaz, mantendo vivo o espírito de participação e convívio que sempre caracterizou a nossa Associação.

Visite o nosso novo Site - www.arge.pt, - e acompanhe de perto o trabalho da nossa Associação.

Estamos muito felizes por, finalmente, podermos partilhar esta nova etapa com todos os nossos Associados e Amigos.

NOVA IMAGEM INSTITUCIONAL

A criação de uma nova Imagem Institucional / novo Logótipo representa muito mais do que apenas uma mudança visual para a nossa Associação. É o símbolo de uma nova etapa, marcada pela renovação, pela inovação e pela vontade de crescer, mantendo sempre vivos os valores que estiveram na base da sua fundação.

O novo Logótipo, que foi concebido graciosamente pela Galp à sua imagem e perfil, reforçando a nossa proximidade e parceria, visa transmitir modernidade, dinamismo e confiança, preservando a essência e a história que fazem parte do nosso percurso comum.

Ao longo dos anos, a ARGE construiu um legado de dedicação, colaboração e serviço. Agora, com uma imagem renovada, pretende reforçar o seu compromisso com o futuro, atraindo novos membros, promovendo novas iniciativas e consolidando o seu papel como uma entidade ativa e inovadora.

Assim, a partir de agora, estes Logotipos passarão a ser a nova Imagem Institucional da ARGE e serão utilizados em função da ocasião formal a que se destinam:













A renovação da identidade visual é também um convite à participação. Cada Associado é parte integrante desta nova fase, contribuindo com ideias, experiência e entusiasmo para continuar a desenvolver projetos que beneficiem a comunidade. A nova imagem simboliza união, crescimento e a capacidade de adaptação às novas realidades, sem esquecer as raízes que sustentam a missão da ARGE.

A vida nova da associação começa agora. É um caminho construído por todos, onde tradição e inovação caminham lado a lado, inspirando novos projetos, novas parcerias e novas conquistas. Com esta renovação, a associação reafirma a sua missão de servir, unir e crescer, preparada para enfrentar os desafios do futuro e continuar a fazer a diferença na vida das pessoas.

COMEMORAÇÃO DO 44º ANIVERSÁRIO DA ARGE – ALMOÇO ANUAL

No passado dia 2 de junho, a Quinta da Valinha, em Pataias, foi o cenário de mais um inesquecível almoço anual da ARGE - Associação de Reformados Galp Energia. O evento assinalou o **44.º aniversário da ARGE**, celebrando a história, a união e o espírito solidário que caracterizam a Associação.

A ARGE saúda e, por este meio, transmite o seu agradecimento a todos os que quiseram comparecer, sublinhando o entusiasmo e o espírito de união que marcaram o evento. A presença de cada participante deu vida a este momento tão aguardado, transformando-o numa celebração do espírito associativo que nos une.

O dia decorreu sob uma temperatura amena, ideal para acolher os cerca de 250 convivas, que foram chegando ao evento com boa disposição e energia positiva.

O ambiente caloroso do espaço, aliado à excelente qualidade do serviço, que recebeu elogios unânimes e genuínos por parte dos participantes, criou o cenário perfeito para uma tarde simples, autêntica e vontade de continuar a construir memórias em conjunto.

A animação musical prolongou a alegria do encontro e preparou o ambiente para o momento mais simbólico do dia: cantar os parabéns à ARGE, apagar as velas, e o tradicional cortar do bolo de aniversário acompanhado dum brinde, com espumante, à saúde da ARGE e de todos os que fazem parte desta família associativa.

O evento terminou com um profundo sentimento de pertença e com a certeza de que esta tradição continuará viva, fortalecendo a nossa comunidade e preservando os valores que nos definem: amizade, respeito e solidariedade.

As fotos e vídeos deste grande encontro podem já ser vistos no nosso novo Site: www.arge.pt e na nossa página de Facebook:

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

Bem hajam!



COMEMORAÇÃO DO 44º ANIVERSÁRIO DA ARGE – ALMOÇO ANUAL (CONT.)



























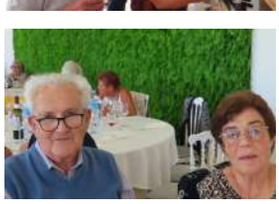












COMEMORAÇÃO DO 44º ANIVERSÁRIO DA ARGE – ALMOÇO ANUAL (CONT.)



COMEMORAÇÃO DO 44º ANIVERSÁRIO DA ARGE – ALMOÇO ANUAL (CONT.)















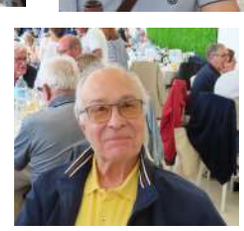





















SEGUROS DE SAÚDE | MEDICINA ONLINE

- POR ALEXANDRA PINOTE



Alexandra Pinote

O Seguro de Saúde que a Galp oferece aos seus colaboradores, reformados e familiares, com a atual seguradora Fidelidade/ Multicare, disponibiliza, a todas as pessoas seguras, um Serviço de Medicina Online.

O que é a Medicina Online?

A Medicina Online da Multicare, é uma solução que permite **o acesso a cuidados de saúde sem sair de casa** ou **até durante uma viagem.**

Através deste serviço, as pessoas seguras podem falar com um médico de Medicina Geral e Familiar, por telefone ou através de videoconsulta, disponível 24 horas por dia, todos os dias. Estas consultas, integralmente gratuitas e sem qualquer limite de utilização, podem evitar deslocações desnecessárias às urgências ou ao consultório do médico especialista.

Durante a consulta (telefónica ou vídeo), o médico avalia o estado clínico e estabelece o diagnóstico. A pessoa segura pode partilhar com este médico exames e resultados por SMS ou por email, para que este possa analisar; da mesma forma que, se necessário, o médico pode prescrever medicamentos ou exames, sendo estes recebidos pela pessoa segura por SMS ou email.

Quando pode ser útil recorrer à Medicina Online?

A Medicina Online foi pensada para responder a muitas das situações do dia a dia, evitando deslocações desnecessárias e permitindo um acesso mais rápido a orientação médica. Eis alguns exemplos que demonstram a forma prática de utilização deste serviço:

- A pessoa acorda durante a noite com febre, dor de garganta ou sintomas gripais e pretende saber quais os cuidados a adotar;
- O seu cônjuge apresenta uma queixa de saúde ao fim de semana e gostaria de obter aconselhamento médico antes de se deslocar a uma unidade de saúde;
- Tem dúvidas sobre a toma de um medicamento, resultados de análises ou exames recentemente realizados; ou
- Precisa de orientação médica durante uma viagem ou quando se encontra longe da sua área de residência.

A Medicina Online também dispõe de consultas de especialidade?

Além do acesso a médicos de **Medicina Geral e Familiar,** a Medicina Online disponibiliza um conjunto alargado de consultas de outras especialidades a saber:

- Cardiologia
- Consulta do Viajante
- Dermatologia
- Endocrinologia
- Gastroenterologia
- Ginecologia
- Imunoalergologia
- Medicina Física e de Reabilitação
- Oftalmologia
- Ortopedia
- Otorrinolaringologia
- Pediatria
- Urologia

Adicionalmente tem também ao seu dispor o serviço de Psicologia bem como as consultas de Apoio ao Cuidador.

Toda a informação sobre estas especialidades, bem como o funcionamento da Medicina Online e dos diversos oferecidos, pode ser consultada no site da Multicare: *https://multicare.pt/medicina-online/servicos-medicos/consultas-de-especialidade* , sendo que para marcação de consultas bastará aceder através do site para marcação de videoconsulta (disponível apenas para algumas consultas) ou ligar para consulta telefónica:

210 440 440
TODOS OS DIAS, 24h/DIA

SAÚDE E BEM ESTAR

SEGUROS DE SAÚDE | SERVIÇO DE ENTREGA DE MEDICAMENTOS

A pensar na sua saúde, nas suas necessidades e no seu conforto, a Multicare disponibiliza um serviço de entrega de medicamentos aos clientes que têm um seguro de saúde com a cobertura Medicina Online, como é o caso do Seguro de Saúde Galp. Sem custos de entrega. **Este serviço encontra-se que disponível sempre que realize uma consulta através da Medicina Online ou Médico ao Domicílio.**

O que fazer para usufruir deste serviço de entrega, disponível em todo o território nacional?

Para receber os medicamentos em casa ou no local onde se encontrar, siga as seguintes indicações:

1. Escolha uma farmácia perto de si, contacte-a e solicite os seus medicamentos;
2. Envie a prescrição para a farmácia e efetue o pagamento (dos medicamentos);
3. Informe que será um estafeta a levantar os medicamentos e questione a farmácia em que horário será possível fazê-lo. Confirme a morada da farmácia; e
4. Contacte o Apoio ao Cliente 217 948 704 (Chamada para a rede fixa nacional) e escolha a opção de "Entrega de Medicamentos". Informe a morada da farmácia e a hora de levantamento, e confirme a morada onde devem ser entregues os medicamentos.

Nota: **Todos os medicamentos** poderão ser entregues, **exceto os que necessitem de frio e os que exigem dispensa presencial.**

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

PARCERIA | MULTICARE

BOM ANO NOVO! E CUIDE BEM DE SI…

- POR DRA RITA MARÇAL



Dra Rita Marçal

Bem vindo Verão!

Feliz Verão!

Tempo de Calma, descontração e Férias para muitos de nós. Tempo de Amigos e Família em dias prazerosos, longos e tranquilos. Longe de rotinas!!

Mas não pode esquecer-se de si….

Muitas vezes visitamos o nosso médico assistente "antes de férias" – e todos os conselhos que vos dá devem ser relembrados!!

1. Os dias são bem mais quentes e longos, o que perturba o nosso ritmo circadiano. É importante manter alguma da nossa rotina habitual, sobretudo das horas de sono.
2. Das rotinas de verão, não devemos esquecer refeições bem pensadas, leves, com ingestão de verduras e frutas. Hidratação é essencial, sem esquecer que mesmo que não sintamos sede, a desidratação instala-se muito rapidamente.
3. Evitar as horas de exposição solar mais intensa, bem como as horas de maior calor. O Golpe de calor instala-se subitamente sem nos apercebermos e pode ter consequências muito graves.
4. Promover a proximidade social com os nossos amigos e familiares, independentemente da geração. Em que outra altura podemos pôr a "conversa em dia!" Há quanto tempo não joga cartas ou dominó com os seus netos?
5. Manter-se ativo e dinâmico. Uma caminhada logo pela manhã ou ao final do dia. Manter a sua rotina saudável de 150 minutos de atividade física por semana.

Infelizmente muitos de nós possuem já doenças crónicas e estas devem ser igualmente vigiadas durante o verão.

PARCERIA | MULTICARE

BOM ANO NOVO! E CUIDE BEM DE SI…

1. Atenção às pessoas que padecem de Hipertensão Arterial. As temperaturas mais quentes proporcionam maior vasodilatação arterial o que pode significar que pode precisar de ajuste da sua medicação.
2. Os doentes diabéticos devem manter precaução adicional na sua ingesta, nomeadamente porque as frutas de época são particularmente ricas em açúcar (melão, melancia, uvas, cerejas, figos) e porque as bebidas de reidratação também (IceTea, Sumos de fruta).

Depois de uns Bons dias de Descanso – iniciamos Setembro, o mês da preparação do Outono e do Inverno. Não esquecer de renovar a sua inscrição na sua atividade física e recuperar os excessos dos dias de Verão!!

Setembro é o Mês em que comemoramos o Dia Mundial do Coração (29 Setembro) e o Dia Mundial da Doença de Alzheimer (21 Setembro). Para nos recordarmos de ambos, depois de um merecido tempo de descanso, regressemos cheios de Energia e Dinamismo às nossas rotinas saudáveis.

Um Bom Verão, um Bom Descanso.



SAÚDE DE OURO

APROVAR O CHOCOLATE

- POR HELENA DUARTE


Helena Duarte

Hoje vamos falar daquele que é o doce mais apreciado do mundo, o chocolate, para aprovar o seu consumo. E começamos por afirmar que o chocolate deve fazer parte da nossa alimentação diária.

Contudo, há que salientar que nem todos os chocolates são iguais e que se deve dar total preferência aos que têm pelo menos 50% de cacau na sua composição, pois só assim se consegue um vasto leque de nutrientes e se escapa aos malefícios associados ao açúcar e gordura presentes nas versões convencionais de chocolate, normalmente apelidadas de "chocolate de leite".

Quando o chocolate tem no cacau o seu principal ingrediente (como acontece com o chocolate negro), são muitos os benefícios associados ao seu consumo, uma vez que o cacau é dono e senhor de um grande leque de nutrientes como fibra solúvel, cobre, magnésio, zinco, selénio, fósforo, potássio e ferro.

Além disso, o chocolate negro com mais de 70% de cacau possui também elevados níveis de antioxidantes, que não só libertam o organismo dos radicais livres, como ajudam o sangue a ficar mais limpo e fluído, o que faz do chocolate um aliado dos bons níveis de pressão arterial.

O cérebro também fica a ganhar com o consumo desta guloseima saudável devido à quantidade de flavonóides e resveratol, dois neuroprotetores e agentes anti-inflamatórios.

Por fim, mas não menos importante, está o facto do chocolate negro fazer bem à saúde e, ao mesmo tempo, promover uma sensação de bem-estar e satisfação sem qualquer tipo de peso na consciência.

Então, toca a provar o chocolate…

Fonte: Artigos da Internet

VIAGENS

- POR JOSÉ ROQUE



José Roque

Viajamos desta vez até Itália, à província da Toscânia, no centro daquele país e, em particular, visitamos a sua capital, a belíssima cidade de Florença, mundialmente conhecida pelas referências históricas e pelo acervo artístico.

Florença passou por diversas ocupações e domínios desde a época romana, mas os florentinos conseguiram sempre manter a importância da cidade, não tanto pela força militar, mas sobretudo pelo poder financeiro e por uma dimensão cultural porventura inigualada na península itálica.

É fascinante (para quem gosta) ler a história de Florença, mas mais interessante ainda é seguir parte dessa mesma história através da leitura de uma obra de referência, a *Divina Comédia* (que nada tem de cómico!), de Dante Alighieri, um longo poema medieval que relata uma viagem ao inferno, ao purgatório e, finalmente, ao paraíso.

É especialmente interessante a viagem ao inferno, na qual Dante é guiado pelo poeta latino Virgílio e onde vai encontrando diversos personagens, figuras notáveis da política, da religião ou da vida social florentina, que ali estão condenadas às penas eternas em razão de actos ou atitudes criticáveis, heréticas ou criminosas, arvorando assim o poema numa forma de crítica política e social, num tempo e meio em que tais críticas, por parte de um plebeu, não seriam muito bem vistas, se proferidas fora do contexto artístico. Encontramos ali as guerras fratricidas entre guelfos e gibelinos, a disputa assassina pelo poder entre o papado e o sacro império, e todos os podres da existência humana, ganância, traição, luxúria, homicídio, simonia. Existem pelo menos duas boas edições em português, das quais escolhi a tradução de Vasco Graça Moura †.

Florença teve especial relevo político, financeiro e cultural na Renascença, a partir do governo do duque Cosimo de Medici, uma família que dominou a cidade durante muito tempo. A obra mais conhecida de Niccolò Macchiavelli, *O Príncipe*, é dedicada ao duque Lorenzo de Medici.

No centro histórico de Florença encontra-se o conjunto da catedral de Santa Maria del Fiore, que se destaca pela majestosa cúpula, projecto de Filippo Brunelleschi, frente à qual se encontra o imponente baptistério.



Prosseguindo encontramos a praça principal, Piazza della Signoria, na qual avultam a fonte de Neptuno, a Loggia dei Lanzi, com as magníficas esculturas, e o Palazzo Vecchio, ao lado do qual se situa a mundialmente famosa Galleria degli Uffizi, um museu de artes plásticas com uma coleccão absolutamente extraordinária.





VIAGENS (CONT.)











Descendo em direcção ao rio Arno, passamos pelo mercado de rua, onde encontramos a curiosa estátua de um javali, o Porcellino, escultura renascentista entretanto substituída por uma cópia em bronze. Diz-se que dá sorte esfregar o focinho do animal e deixar uma moeda... a ver vamos.

Encontramos depois a ponte mais antiga, Ponte Vecchio, uma estrutura em arcos de alvenaria, na qual se situam, de ambos os lados do tabuleiro, lojas de ourivesaria.

Vários outros pontos, edifícios e museus merecem referência, como a Academia, ou o Palazzo Pitti, mas Florença tem tanta coisa interessante que excede o espaço deste texto e aconselha mais do que uma visita.

Encontra-se a alimentação italiana mais comum fora de Itália, as massas e pizzas, bem como, se quisermos procurar, a comida toscana, os preços são confortáveis para bolsas portuguesas.

Advirto que a pressão turística em Florença é imensa, os turistas são aos milhares (e nem sequer falo da época alta) e convém reservar os ingressos para os principais museus com antecedência, bem como suportar as longas filas para entrada e os ajuntamentos, em especial nos pontos mais icónicos, porque toda a gente quer tirar múltiplas fotografias, em diversas poses e vários sorrisos e às vezes dificulta a apreciação de monumentos ou obras.

O próximo texto será exclusivamente dedicado ao principal museu, a Galleria degli Uffizzi.

AS "OPERAÇÕES MILITARES" E AS MUDANÇAS NECESSÁRIAS NA EUROPA

- POR RUI MAYER



Rui Mayer

A "Europa das Nações" está definitivamente em crise, e a União Europeia precisa de ter uma entidade própria para sobreviver num novo mundo multipolar.

A Europa está a ressentir-se dos efeitos de duas "operações militares" (não lhe chamo "guerras" porque, por razões diversas, nunca foram declaradas como tal), na Ucrânia e no Golfo Pérsico, que nunca quis, e nas quais, contra a sua vontade, se viu envolvida com maior ou menor intensidade.

Face às suas origens e às condições em que decorrem, as duas situações têm, para a Europa, impactos diferenciados ao nível económico, embora em larga medida tanto uma como outra afectem fundamentalmente o abastecimento de produtos energéticos. A diferença está em que a proibição das empresas europeias adquirirem petróleo russo não impede que a Rússia procure outros compradores e acabe por vender à China e à Índia, e teve como efeito um certo reequilíbrio do mercado, sem causar repercussões económicas sérias para a Europa. Mas o bloqueio do Estreito de Ormuz que resultou da "Operação Fúria Épica" (que em termos geopolíticos interessa aos EUA devido ao papel de Israel, mas não afecta interesses fundamentais europeus) retira produto do mercado e provoca um aumento dos preços do petróleo e dos produtos refinados, e se for prolongado no tempo terá inevitavelmente repercussões sérias na economia.

A "operação militar especial" da Federação Russa sobre a Ucrânia, que já vai no quarto ano (ignorando a ocupação da Crimeia em 2014) não teve um grande impacto económico na Europa (entretanto as sanções económicas ocidentais parecem estar a produzir efeitos na economia russa). Mas provocou uma alteração política fundamental na forma como a União Europeia e os seus Estados Membros e outros países europeus encaram a Federação Russa. A Europa reconheceu que a Federação Russa mantém a visão geoestratégica da Rússia Czarista e da União Soviética: a falta de fronteiras naturais e de saídas para o mar são fragilidades essenciais da nação russa, que pretende ter um uma posição de proeminência relativamente aos restantes povos eslavos e da Europa de Leste e Central..

O que varia relativamente a este quadro fundamental não é a posição russa, mas sim a da Europa, sobretudo a partir da criação da NATO e da União Europeia. A NATO surgiu do reconhecimento de que a União Soviética se tinha definitivamente convertido num adversário que disputava com os Estados Unidos e o resto do Ocidente um certo domínio sobre pelo menos partes relevantes do planeta; a União Europeia veio afastar definitivamente (pelo menos esse era o projecto inicial) o espectro das guerras na Europa Central e Ocidental, através do estabelecimento e reforço de laços de cooperação e integração económica, gradualmente alargados aos domínios políticos.

A agressão à Ucrânia reforçou a noção de que a Rússia é um adversário e não um parceiro. Motivou a rápida adesão da Suécia e da Finlândia à NATO, e facilitou a cedência dos governos europeus às exigências dos EUA relativamente ao aumento das despesas com a defesa. Essa noção, aliada à imprevisibilidade da actual administração americana, que se desinteressa da situação da Ucrânia por não a ver como ameaça para si, e privilegia os interesse nacionais em detrimento das alianças geoestratégicas (e tende considerar a NATO inútil, mesmo sem a invocar), que está a levar a Europa a adoptar quadros alargados de cooperação em matéria de política externa e de defesa – porque a "Europa das Nações" está definitivamente em crise, e a União Europeia precisa de ter uma entidade própria para sobreviver num novo mundo multipolar.

MEMÓRIA DE ELEFANTE

Significado: Ter boa memória; recordar-se de tudo.

Origem: O elefante fixa tudo aquilo que aprende, por isso é uma das principais atracções do circo.



A TELEVISÃO, A ESPLANADA DO CAFÉ E A REFORMA

- POR JOSÉ MANUEL CLARO



José Manuel Claro

Estou reformado… e agora?...

Quem de nós, em determinada altura, não se questionou nestes modos?

Saídos de uma rotina espartilhada em horários rígidos, talvez o primeiro caminho percorrido, tenha sido o que nos conduziu àquela cadeira no café que costumávamos frequentar, só que agora com todo o tempo do mundo à nossa frente e que, com o passar dos dias na nova condição de retirado das lides profissionais, passará a funcionar, na maior parte das vezes, como contraponto a uma maior sedentarização provocada pelo acompanhamento massivo das programações televisivas que, antes, só víamos à noite.

Como dizem alguns dos meus colegas, frequentadores dos mesmos poisos e igualmente carregando sobre os ombros, o estatuto de reformado que, por vezes, lá vão deixando escapar: «isto de não fazer nada, também cansa», que mais não é do que a constatação prática do facto originado por uma paragem abrupta nas rotinas de vida até aí seguidas. Todo esse marasmo resultante da sedentarização contemplativa perante um televisor ou a observação passiva do que nos cerca, uma vez sentados numa esplanada de um café, começa a repercutir-se no nosso espírito e urge arranjar qualquer coisa que nos faça retomar hábitos ativos, aproveitando assim aquilo que a vida ainda está disposta a nos proporcionar. Se olharmos para trás, para aquilo que já vivemos e como o fizemos, constataremos que a nossa existência até hoje vivida, mais não foi do que um conjunto de viagens, umas concluídas com mais sucesso do que outras, mas todas elas com princípio e fim.

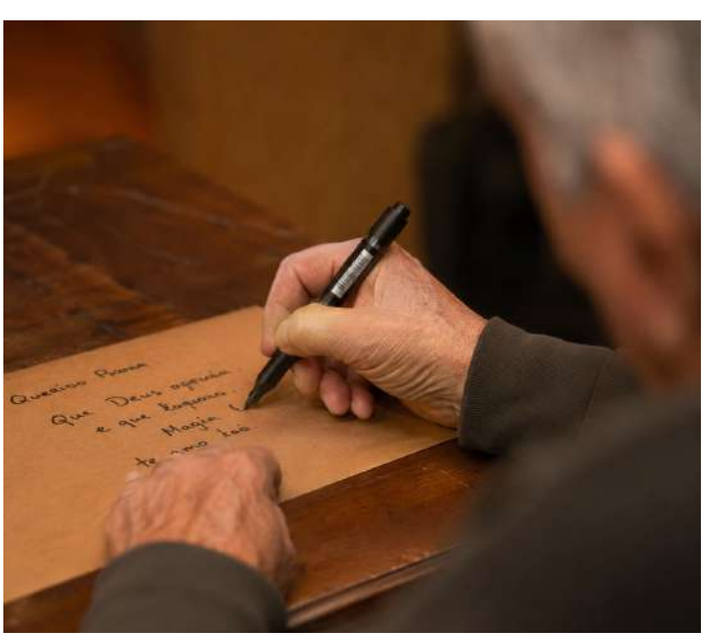
É aqui que me salta ao espírito aquilo que o Professor Agostinho da Silva considerou sobre o nosso comportamento ao longo da vida, etapas diferentes que ele considerou como viagens, nas quais se baseou para tecer o considerando: «O que interessa na vida não é prever os perigos das viagens, é tê-las feito», e todos nós temos em comum, o tê-las feito. Aqui chegado, será altura de perguntar-vos: então porque pararam de viajar?

O sonho comanda a vida, como escreveu António Gedeão, aliás o Professor Rómulo de Carvalho, na sua eterna 'Pedra Filosofal', superiormente interpretada por Manuel Freire, num tal Zip-Zip de boa memória, lá pelos idos sessentas do século passado.

É aqui, que entra a minha experiência de vida, e não sendo exemplo para ninguém, permitam-me que vos sugira uma atividade calma, relaxante e propiciadora de uma ginástica mental fabulosa, sim! que isto da mente, igualmente necessita de um ginásio e, até se dá mal com o sedentarismo tal como o físico.

Mas atenção, o que vos proponho, é uma atividade viciante, que passados uns tempos de prática, tem como efeitos colaterais a publicação de livros e de textos com que tentamos diariamente contactar com os nossos pares, bem longe dos malefícios do sedentarismo cafeínico ou televisivo.

«Pois… mas não tenho jeito para escrever… e mais isto e mais aquilo», será a resposta que tenho obtido daqueles a quem diretamente dou a 'receita', mas atenção, que quando eu sugiro a escrita, não estou a dizer que é para mostrar seja a quem for, nada disso, vocês apenas fá-lo-ão, na justa medida em que achem que o escrito possa ter utilidade para outrem. Aqui, a prática diária funciona como um ginásio para a nossa mente e um aformoseamento do nosso estilo de redação que, num abrir e fechar de olhos estará totalmente diferente daquilo que era há um mês! Mãos à caneta ou… ao teclado!!!...



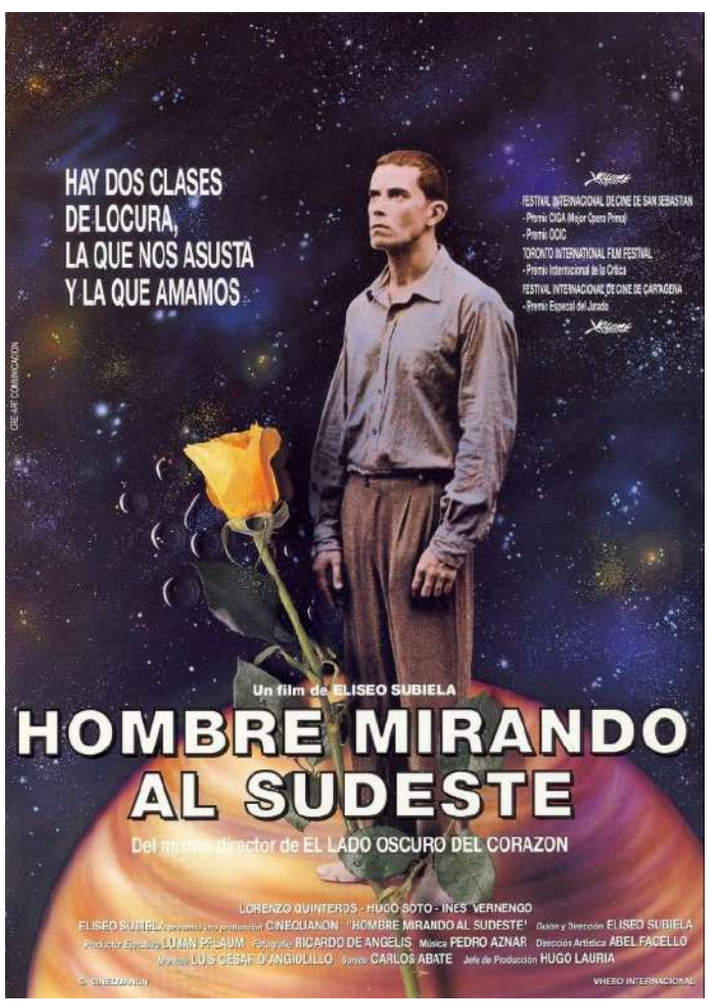
HOMBRE MIRANDO AL SUDESTE

- POR ANTÓNIO VASCONCELOS DIAS



António V. Dias

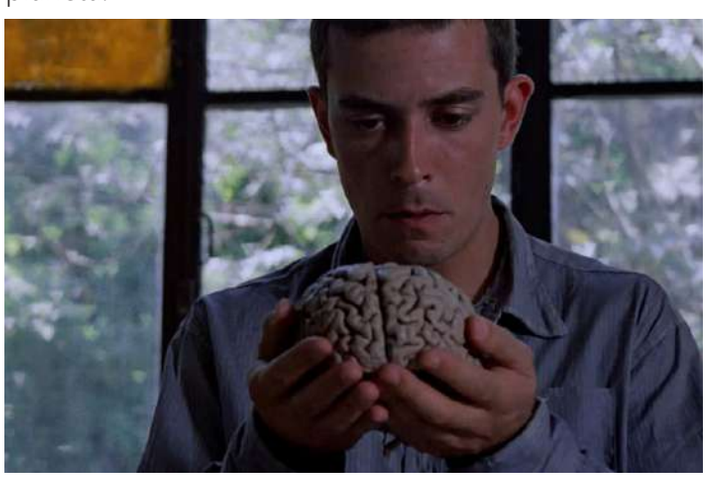
Terá sido um dos primeiros filmes argentinos que vi, por sugestão da Viviane, que lá havia vivido na infância e parte da adolescência. Não era um cinema que me interessasse por demais naquela altura dos vinte e poucos, em que a curiosidade pelo filme americano – *o Noir, o Technicolor,* a Comédia de costumes – e pelo cinema europeu – muito no início, com *O Leopardo ou Cinema Paraíso* – explodia pelo espaço que eu dedicava à 7ª Arte.



Anos mais tarde, já depois de nos termos afastado, o nome do filme continuava a viajar na lembrança e na curiosidade em explorar outras geografias, sublinhado por uma frase que ela repetia como um alerta *"Olha, vocês aqui não conhecem, mas o cinema argentino é muito bom."*. Tinha razão.

No tempo do *torrent* (o *streaming* não estava ainda sedimentado), em que sacar filmes perfazia o acesso privilegiado a quem queria fugir ao catálogo (melhor depois da chegada do cabo, mas ainda assim, muito limitado) que os canais de TV ofereciam, pude finalmente importar (não sem custo, diga-se, dado não ser uma obra demasiado partilhada) *Hombre Mirando al Sudeste,* sem fazer a mínima ideia sobre o que versava.

Posso adiantar algo sobre o filme e as múltiplas portas que ele me abriu, e talvez a descrição remeta para uma outra obra, mais recente, feita um pouco mais a norte: Rantes, um homem de meia idade, surge num hospital psiquiátrico de Buenos Aires alegando vir de outro planeta.



No hospital, o psiquiatra que toma conta do seu caso, um homem desiludido com a vida, vai escrevendo anotações no seu diário, e é através deste que vamos entrando na história de Rantes. Este é semelhante aos homens exceptuando a incapacidade de sentir. Mas ajuda quem quer que necessite de auxílio, ao contrário dos humanos (terrestres) que sentem sem se importarem com quem, ao seu lado, passa por dificuldades.



HOMBRE MIRANDO AL SUDESTE (CONT.)

O filme é um poderoso testemunho de humanismo e um profundo exercício de existencialismo, muito mais do que a componente sobrenatural que o enriquece. A certa altura, questionei-me sobre quem estava certo, se nós, se ele, sendo que ficamos na dúvida se nós pertencemos ou não ao "grupo" de Rantes.



Realizado por Eliseo Subiela em 1986, contando com o malogrado Hugo Soto no papel principal, o filme viu surgir outro, *K-Pax,* realizado quinze anos mais tarde, que chegou a ter uma queixa por plágio, a qual foi posteriormente retirada. As semelhanças são deveras evidentes. Escuso de referir qual é o melhor.

Foi este filme, não me recordo se devido a uma referência explícita nele contida (já o vi há uns dez/quinze anos) ou à conta de algo lido mais tarde, que me levou a ler *A Invenção de Morel*, de Adolfo Bioy Casares. Talvez por pouca expectativa levar para o filme e partir para a leitura carregadinho dela (depois de um filme destes, o livro tinha que ser genial), não só não encontrei a relação que esperava entre as obras como achei o livro mediano, apesar da ideia fascinante. Contudo, é daqueles livros em que senti claramente ter sido problema meu não ter desfrutado tudo aquilo que sinto ele valer. A reler, sem dúvida.

Anos mais tarde, o Cinema Argentino afastou o véu do domínio ocidental e tem lentamente vindo a impor-se. Talvez tenha iniciado a escalada com *O Segredo dos Seus Olhos* (2009), que (me) abriu as portas a outros, posteriores ou mesmo anteriores (quase todos com Ricardo Darin). Não obstante, *Hombre Mirando al Sudeste* continua a exercer sobre mim aquele fascínio que experimento com aquelas obras que acrescentam algo mais que não se explica pelo argumento ou pelas interpretações, pela qualidade técnica ou até mesmo pelo argumento – talvez se tenha "simplesmente" cruzado com a minha vida naquele momento certo, ponto mágico do espaço-tempo em que conseguimos extrair o máximo de uma obra de arte, de tal forma ela nos toca e nos identificamos com ela. Quando assim acontece, comprovamos a máxima de Maugham em *Servidão Humana: Só o amor e a arte tornam a existência tolerável.*

Hombre Mirando al Sudeste é uma obra maravilhosa, daquelas que passam por nós ao ritmo certo, permitindo-nos viajar pelas questões que nos percorrem sem perder o fio do que acontece na tela ou no ecrã de casa, do lado de lá que também pode ser o nosso, um espaço de reflexão e de entretenimento, oferecendo-nos uma imagem de nós próprios se pudéssemos sair do corpo (e até da alma?) que habitamos e nos fosse dada a oportunidade de nos vermos de fora. Talvez nos surpreendêssemos.



PRECISA DE AJUDA?

Fale connosco.
Podemos ajudar.

Se precisar de ajuda, dirija-se à ARGE

E-mail: geral@arge.pt

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)

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

O LEGADO ECONÓMICO DE TRUMP E O PROTECCIONISMO - PARTE II

- POR MANUEL RAMALHETE



Manuel Ramalhete

Apresentamos a gora a segunda parte do artigo, já que por razões de espaço o mesmo foi divido em duas partes.

Aparentemente, para um economista, salvo por razões específicas ou transitórias, a opção pelo livre comércio parece evidente, já que o comércio internacional assenta na reciprocidade e nos benefícios mútuos que daí resultam, e o proteccionismo, mais cedo ou mais tarde, acaba por se tornar autodestrutivo. Além disso, como refere o *The Economist*, as tarifas impostas por Trump não são o resultado de qualquer revolta popular a contestar a globalização, apenas resultam da visão e vontade de um único homem, no caso o presidente da maior potência económica mundial. As consequências foram imediatas a Índia aproximou-se da China, países que sempre tiveram uma relação "fria" e grande rivalidade geoestratégica. Também a Europa anunciou um afastamento relativo da compra de armamento americano, e vários acordos comerciais ficaram comprometidos. Finalmente, a indústria transformadora dos EUA não está a recuperar empregos, frustrando as expectativas de um regresso em força da produção nacional.

Apesar dos efeitos na economia não se tornarem visíveis no curto prazo, é esse o cenário mais provável no médio e longo prazo, pelo menos a História Económica não deixa grandes ilusões a esse respeito: as tarifas Smoot-Hawley dos anos 1930 não causaram sozinhas a Grande Depressão, mas agravaram-na.

No entanto, reverter este caminho não vai ser fácil. Muitas empresas, incapazes de singrarem neste novo paradigma, vão fechar portas. Novos interesses vão ser instalados, sobretudo associados a interesses protegidos da concorrência externa, e novos lóbis vão emergir, sendo seguramente um obstáculo a novas mudanças em sentido oposto, apesar da grande flexibilidade da economia americana.

Outra dificuldade adicional resulta da quebra de receitas públicas a que isso conduz. Segundo a revista citada, só em Agosto foram arrecadados 30 mil milhões de dólares, dos quais mais de três quartos associados ás medidas tarifárias de Trump: qualquer medida para reduzir as tarifas em vigor vai obrigar o Congresso a encontrar fontes alternativas de receita, um desafio político que trava ou limita qualquer iniciativa de liberalização.

Paradoxalmente, segundo o *The Economist*, a reversão do proteccionismo de Trump seria mais provável se a guerra comercial tivesse sido mais dura. A maioria dos parceiros comerciais evitou retaliar com tarifas equivalentes. Por exemplo, a União Europeia chegou a preparar uma lista de bens-alvo, mas optou por congelar a medida, e acabou por não taxar a generalidade dos produtos provenientes do EUA, enquanto os seus produtos são objecto de uma tarifa geral de 15%, havendo depois algumas excepções[1]. No Brasil, o presidente Lula da Silva destacou a existência de mercados alternativos, e até no Canadá, onde o primeiro-ministro Mark Carney chegou ao poder com um discurso de confronto, a retórica cedeu à moderação. Apenas a China respondeu com firmeza: "taco a taco".

Esta não retaliação, ou no máximo retaliação *soft,* acabou por ter efeitos benéficos para as economias, já que limitou os danos imediatos, mas retirou, obviamente, capacidade de negociação futura perante o sucessor de Trump. Como sublinha Douglas Irwin, do Dartmouth College, os EUA só avançam na liberalização comercial quando se sentem ameaçados. Já tinha sido assim na chamada Ronda Kennedy de liberalização do comércio, nos anos 60, desencadeada pela perceção de que os EUA estavam a perder os benefícios do recém-criado mercado comum europeu.

Como bem nota o *The Economist,* os aliados podem protestar, mas evitam retaliar, pois afinal quem mais paga são as empresas e os consumidores americanos, que enfrentam preços mais elevados e menor competitividade.

E tudo isto ainda se pode complicar mais, já que apesar de Trump dizer que tem poderes delegados pelo Congresso, o Supremo Tribunal pode declarar o contrário, seguindo-se os habituais recursos dos advogados de Trump para encontrar brechas na lei que legitimem a sua decisão. Ou seja, batalhas jurídicas em perspectiva que ajudam a corroer ainda mais o ambiente económico, ficando a palavra final reservada aos eleitores quando escolherem o novo presidente.

Acontece que já depois deste artigo escrito, o supremo tribunal americano tomou, no dia 20 de fevereiro, uma

[1] Como foi referido em artigo anterior.

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

decisão sobre as "tarifas comerciais de Trump", considerando que as mesmas impostas, da forma que foram, a vários países, eram ilegais, concluindo que Donald Trump tinha excedido a sua autoridade ao invocar uma lei federal com poderes de emergência. A casa Branca, como de costume, respondeu de forma abrasiva, considerando a decisão uma "vergonha", não faltando os habituais insultos aos juízes que votaram contra, acusado de estarem ao serviço de estrangeiros, dos democratas radicais e dos Republicanos só de nome (RINOS), qualificando a decisão de vergonhosa para o país, ridícula, estúpida e influenciada por interesses estrangeiros. Mas não se ficou por aqui, ameaçou imediatamente com tarifas mais "desagradáveis e poderosas" e anunciou uma tarifa global de 10%, que no dia seguinte passou a 15%.

Acontece que o revés não foi apenas no plano jurídico, mas também no plano económico, ao contrário do que ele apregoava. Com efeito, uns dias antes, quatro economistas da Reserva federal de Nova York publicaram um estudo no qual concluem que as famílias e as empresas americanas estão a suportar quase 90% do custo das tarifas, contrariando assim a narrativa do Presidente norte-americano, segundo o qual os estrangeiros estariam a pagar os encargos. Mais uma vez, e como de costume, veio mais uma reacção à Trump: "o pior artigo que alguma já vi na história do Sistema de Reserva Federal" e as pessoas que o publicaram devem ser "disciplinadas". Também o Instituto Keil para a Economia Mundial, de acordo com uma nova pesquisa, vai na mesma linha, contrariando a retórica do governo dos EUA, a firmando que "o custo das tarifas de importação dos EUA não é suportado pelos exportadores estrangeiros. Em vez disso, atingiram a própria economia americana. Os importadores e consumidores nos EUA suportam 96% da carga tarifária".

Na sequência destes acontecimentos o diário inglês The Guardian escrevia com grande destaque:

- "Os mercados caem após a UE suspender a ratificação do acordo comercial com os EUA, enquanto as empresas se preparam para a entrada em vigor amanhã de uma nova tarifa global de 15%.
- Mercados de ações tropeçam enquanto o comércio global enfrenta mais incertezas quanto às tarifas de Trump.
- Trump ameaça com tarifas "abusivas" enquanto Reino Unido e UE buscam esclarecimentos sobre acordos comerciais."

O que dá uma ideia das incertezas que pairam sobre a economia mundial, cujo comportamento tão errático do líder da maior Economia Mundial é difícil de prever. Caso para dizer: mas que grande "trumpalhada"!

Conclusões

O protecionismo pode dar a ilusão de segurança económica, mas os factos provam o contrário. A América tem diante de si tempos turbulentos e, depois deste período, uma escolha histórica: regressar ao livre comércio ou consolidar uma economia fechada, marcada por interesses instalados e crescimento lento. O mundo observa, consciente de que a decisão de Washington terá repercussões muito além das suas fronteiras.

Curiosamente, já depois da primeira versão ter sido ter sido escrita, dados recentes mostram que apesar das tarifas, o déficit comercial dos EUA não melhorou ao fim de um ano da "saga das tarifas". A BBC afirma mesmo que "o déficit comercial dos EUA atinge novo recorde apesar das tarifas de Trump". E continua, "a diferença entre o valor das mercadorias importadas pelos EUA e os produtos americanos vendidos para outros países aumentou 2,1% em comparação com 2024, atingindo aproximadamente US$ 1,2 trilião (£ 890 biliões)[2], segundo dados oficiais. O aumento ocorreu apesar de uma queda acentuada no comércio com a China, um dos primeiros alvos das tarifas.

Essa diferença contraria um dos principais objetivos da Casa Branca, que é reduzir o déficit, argumentando que a dependência dos EUA em relação a produtos estrangeiros prejudicou a capacidade produtiva do país e colocou a segurança nacional em risco" (Natalie Sherman, BBC).

arge Associação Reformados Galp Energia
visite o nosso site
www.arge.pt

[2] Utilizando o sistema americano de numeração: um bilião é um 1 seguido de 9 zeros e um trilião é um 1 seguido de 12 zeros. No sistema europeu, que Portugal segue, o bilião americano corresponde ao milhar de milhão e o trilião corresponde ao bilião europeu.

OLHAR MAIS POSITIVO SOBRE A VIDA

- POR CARLOS CABRITA



Carlos Cabrita

Trago Comigo

Trago comigo a luz dos dias que me fizeram sorrir, os abraços que aqueceram a minha alma e os encontros que mudaram o meu caminho.

Carrego no peito a ternura das palavras que me fizeram acreditar, os sonhos que floresceram mesmo nas tempestades e a esperança que nunca desistiu de mim.

Trago comigo cada sorriso que encontrei pelo caminho, cada afeto que me fez mais forte, cada amanhecer que me lembrou que recomeçar é sempre possível. Trago os olhares que me acolheram, os amores que me ensinaram e a fé de que tudo tem seu tempo certo para acontecer.

Trago comigo a força de quem caiu, mas escolheu se levantar. O brilho de quem amou, perdeu e ainda assim continuou a amar.

A gratidão por tudo o que passou e a certeza de que o melhor ainda está por vir

Saudade

Que a saudade não doa para sempre,
Que um dia se faça canção,
Um sopro suave na brisa da tarde,
E não esse aperto no coração.

Que as lembranças não sejam espinhos,
Mas flores que o tempo guardou,
Que os olhos não chorem ausências,
Apenas sorriam do que já ficou.

Que o passado não seja um fardo,
Mas um livro de páginas leves,
E que a dor se transforme em ternura,
Para que a alma se cure e se entregue

Ser Como o Rio

O rio não discute com as pedras que enc ontra no caminho.

Não levanta a voz, não se impõe, não perde tempo a provar que tem razão. Ele escuta… como se cada obstáculo fosse apenas uma pausa breve na música do seu correr. E então, sem pressa nem revolta, contorna.

Há uma delicadeza nesse gesto, uma sabedoria silenciosa que o torna maior do que qualquer resistência. O rio não luta contra o que o impede, aprende a contornar o que encontra, com a paciência de quem compreende que o tempo também trabalha a seu favor, ele segue.

Não desiste de avançar, mas também não insiste em ferir. Flui. E nesse fluir há uma ternura rara, uma espécie de inteligência líquida que lhe ensina a ceder sem se render, a mudar sem se perder. Porque o rio não precisa vencer a pedra. Precisa apenas continuar.

E continua… mesmo quando o leito se estreita, mesmo quando o silêncio pesa, mesmo quando parece que tudo o quer deter. Adapta-se, como quem aprende a dançar com a vida, mesmo quando a música se torna incerta. Gota a gota, escreve o seu caminho no mundo, sem pressa, sem guerra, mas com uma fidelidade profunda ao seu destino.

Talvez seja isso que a vida nos pede. Que sejamos rios dentro de nós. Que não endureçamos diante da dor, que não nos quebremos perante o impossível. Que saibamos contornar, seguir, confiar.

Porque há uma força imensa em quem continua a fluir, mesmo quando tudo parece querer parar.

E, no fim, quase sem dar por isso, é sempre o rio que encontra o mar.



OLHAR MAIS POSITIVO SOBRE A VIDA (CONT.)

Enquanto Ainda Há Tempo

Quantos amores morreram em silêncio porque o orgulho falou mais alto do que a ternura e roubou-nos a coragem de dizer apenas: amo-te.

Uma palavra tão pequena... e, no entanto, capaz de mudar um destino. Capaz de impedir uma despedida. Capaz de devolver esperança a um coração que já começava a desistir.

Quantas amizades ficaram por nascer porque os nossos olhos não souberam sorrir antes da boca, porque o medo ocupou o lugar onde a confiança queria florescer. Quantas pessoas passaram pela nossa vida trazendo consigo a possibilidade de um encontro verdadeiro, e nós deixámo-las seguir caminho sem nunca lhes mostrarmos quem realmente éramos.

Vivemos tantas vezes à espera. À espera que o outro telefone. À espera que o outro procure. À espera de que o outro dê o primeiro passo. E, nessa espera, os dias transformam-se em meses, os meses em anos, e a vida passa por nós como um rio que não regressa atrás. Vestimos máscaras para esconder as fragilidades, julgamos pela superfície aquilo que só o coração conhece em profundidade, e construímos distâncias onde poderiam existir pontes.

Quantas dores se prolongam porque não tivemos a coragem de dizer basta. Quantos adeuses se arrastam dentro de nós como folhas secas presas aos ramos do passado. E quantos sonhos abandonamos à beira do caminho porque uma contrariedade nos fez duvidar da nossa própria luz.

Às vezes, não é a falta de talento que nos impede de voar. É o medo. Não é a ausência de amor. É a ausência de coragem para o oferecer.

A vida não nos pede perfeição. Pede presença. Pede verdade. Pede que não deixemos para amanhã o abraço que pode ser dado hoje, a palavra que pode ser dita agora, o perdão que pode libertar, o amor que espera há tanto tempo dentro do peito. Porque um dia compreenderemos que os maiores vazios não foram criados pelas oportunidades perdidas, mas pelos sentimentos guardados. E talvez seja essa a grande lição da existência: não deixar que o orgulho fale mais alto do que o coração, não permitir que o medo apague a luz que nos habita e nunca esquecer que fomos feitos para amar, para sentir e para brilhar.

Enquanto houver um coração a bater dentro de ti, ainda há tempo.

Tempo para dizer.
Tempo para recomeçar.
Tempo para viver.

PAGAMENTO DE QUOTAS DONATIVOS

arge

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!!!!

LE ROI DANSE

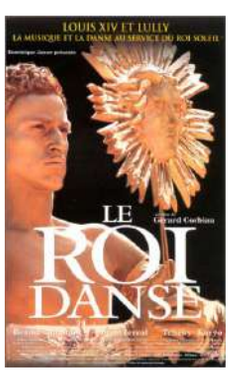
- POR RODOLFO GARCIA



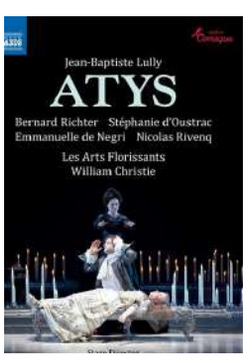
Rodolfo Garcia

Neto de Henrique IV, primeiro monarca francês da Casa de Bourbon, e filho de Luís XIII, Luís XIV nasceu a 5 de setembro de 1638 e, logo aos 5 anos, em 1643 com a morte de seu pai, foi coroado rei da França, tendo reinado durante 72 anos até à sua morte em 1715; sendo, portanto, o mais longo reinado de toda a história. Não obstante, a sua infância foi bastante traumatizada por uma série de revoltas civis lideradas pelo Parlamento de Paris e pela nobreza contra a centralização do poder e do "primeiro-ministro" Cardeal Mazarino, forçando-o a viver fugas precipitadas e a enfrentar privações durante a regência de sua mãe, Ana de Áustria. Após a derrota dos rebeldes, em 1653, Luís XIV consolidou a sua imagem através das artes, em particular, pelo "Ballet Royal de la Nuit" (ao tempo, o bailado era do domínio masculino e aristocrático, símbolo de poder e nobreza), imortalizado por marcar a estreia do jovem Luís XIV, então com 15 anos, no papel de Apolo (o Deus do Sol), nascendo ali a sua alcunha histórica de "O Rei Sol", pois assim como o Sol é o centro do sistema solar, o rei era o centro do Estado.

É precisamente através do filme de 2000 de Gérard Corbiau "Le Roi Danse", que dá título a este artigo, que podemos ver algumas passagens deste famoso bailado, e da interação de Luís XIV com o compositor Jean-Baptiste Lully, de que falaremos a seguir. Como não podia deixar de ser, a música do filme é composta essencialmente por peças de Lully interpretadas pela orquestra Musica Antiqua Köln sob a direção de Reinhard Goebel (selo Deutsche Grammophon). No filme, assistimos também à vida quotidiana do Palácio de Versalhes, já que Luís XIV, obrigando os nobres a viverem na corte, onde passavam os dias ocupados com rituais e bajulação, os distanciava das suas bases de poder regional, ou seja, "domesticando-os", e centralizando toda a administração política e militar diretamente nas suas mãos; a sua aversão a qualquer partilha de poder resultou na célebre e autoritária máxima *L'État, c'est moi* ("O Estado sou eu"), corolário do absolutismo monárquico.



Jean-Baptiste Lully nasceu em 1632, em Florença, de seu nome Giovanni Battista Lulli, e ainda adolescente entrou para a corte francesa como pajem e tutor, tendo aí apurado os dons musicais pessoais e de bailarino, sob a orientação do compositor Michel Lambert, cuja filha desposou em 1662. Entrou ao serviço de Luís XIV em 1652 fazendo uma rápida carreira, favorecida, além dos seus dotes artísticos, que se revelaram notabilíssimos desde os primeiros *ballets de cour* (nos quais aparecia muitas vezes ao lado do soberano), também pela habilidade com que demonstrou saber mover-se no ambiente de corte. Nomeado em 1661 superintendente e compositor da câmara real, iniciou a colaboração com os dramaturgos Molière, Corneille, Racine e Quinault. Reforçado com o privilégio real, que lhe concedia de facto um absoluto monopólio no âmbito da música dramática, Lully inventou a ópera francesa, ou *tragédie-lyrique* como lhe chamamos, sobre temas mitológicos, com longos e frequentes interlúdios de dança coral (denominados divertissements), convertendo tudo num enorme espetáculo em que a coreografia e os efeitos cénicos eram tão importantes como a música e em que tudo habilmente servia para a glorificação do rei. Aquilo que na música de Lully exerce uma atração mais imediata para o ouvinte são os seus espetaculares coros maciços e as danças rítmicas das cenas de *ballet*, como por exemplo a *chaconne* de *Roland*. Por esse motivo, a minha sugestão para o leitor é a visualização em DVD ou Blu-Ray da obra-prima Atys sob a direção de William Christie, que em 1987 no tricentenário da morte de Lully, foi considerada o marco inicial do renascimento da música francesa barroca. As danças dos ballets e óperas de Lully vieram a alcançar uma ampla popularidade em arranjos sob a forma de suites instrumentais independentes, e muitos compositores de finais do século XVII e princípio do século XVIII escreveram suites de dança imitando as de Lully. Para uma breve introdução recomendo o CD "L'Orchestre du Roi Soleil" de Jordi Savall no selo Alia Vox.



Notáveis são também as *comédies-ballets* sobre textos de Molière, entre as quais saliento "Le Bourgeois Gentilhomme" (O Burguês Fidalgo), em que, por exemplo, o professor de música e dança exemplifica passos de dança e ensina o burguês pretendente a fidalgo a comportar-se socialmente. Um destaque especial para a célebre *"Marche pour la Cérémonie des Turcs"*, muito em voga à época (um século mais tarde, Mozart também



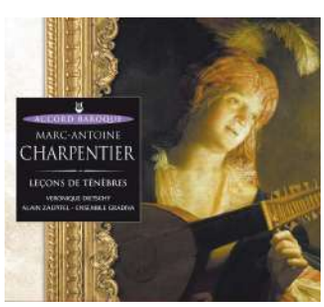
LE ROI DANSE (Cont.)

comporia uma ópera cómica "Singspiel", com cenário turco – "O Rapto do Serralho"). Para este "Le Bourgeois Gentilhomme", recomendo o DVD de Vincent Dumestre, no selo Alpha.

Jan-Baptiste Lully morreu em 1687. A sua morte ficou famosa: ao marcar o ritmo com um pesado bastão (a batuta daquela época!), enquanto dirigia, feriu-se num pé que gangrenou (e que não deixou que fosse amputado).

Mas a vida não é só dança e comédia e a religião católica estava bem presente na França, pelo que Luís XIV, como não podia deixar de ser, mandou edificar em Versalhes uma imponente capela real, onde o género mais cultivado pelos compositores oficiais era o *Grand Motet* sobre um texto bíblico; uma composição pomposa com várias partes, incluindo prelúdios, solos, conjuntos e coros, o que levava a que as forças reunidas para o executar eram efetivamente grandiosas. Para além de Lully, os compositores de música sacra mais apreciados na corte de Luís XIV foram Henry Du Mont e Michel-Richard De Lalande (para ambos sugiro as gravações de Olivier Schneebeli, no selo Virgin).

E já que estamos a falar de música sacra, não podíamos deixar de falar de Mar-Antoine Charpentier (1643-1704), o qual, estranhamente para um compositor com o seu talento, nunca usufruiu de um cargo na corte de Luís XIV (esteve quase, quando em 1683, concorreu ao cargo de submaestro da Capela Real de Versalhes; no entanto, uma doença grave forçou-o a retirar-se do processo seletivo). E, ao contrário de Lully (um italiano que foi para França), foi um parisiense que se deslocou a Roma para estudar composição com Giacomo Carissimi (um dos pioneiros da oratória romana), e que trouxe de volta o seu próprio estilo híbrido que se reflete particularmente na música sacra dramática. Por isso mesmo, não deixe de ouvir as suas "Leçons de Ténèbres" (sob um texto bíblico do profeta Jeremias, assim, às vezes também chamadas de "Lamentações de Jeremias", que desde o século XV, inspiraram muitos compositores), interpretadas pelo Ensemble Gradiva, com a excelência vocal da soprano Véronique Dietschy e do contra-tenor Alain Zaepffel, no selo Accord, ou alternativamente, por Gérard Lesne com o seu Seminario Musicale no selo Virgin Veritas.



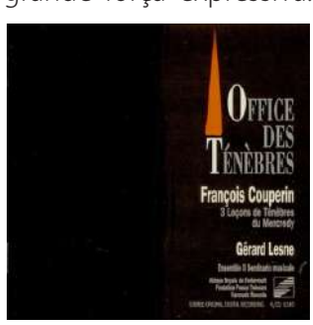
Entre as obras mais populares de Charpentier, destacam-se a "Missa para a meia-noite de Natal", em que cada um dos seis andamentos litúrgicos adota canções populares da época, e o "Te Deum" H.146, hoje universalmente conhecido como o hino da Eurovisão. Para ambas as audições recomendo William Christie, no selo Erato.

François Couperin, chamado o Grande (1668-1733), máximo expoente da homónima família de músicos, em 1693, venceu um concurso para um lugar de organista na corte de Luís XIV. Nas suas músicas instrumentais de conjunto equilibram-se brilhantemente a grandiosidade de Lully com a conceção formal de Arcangelo Corelli (1653-1713), compositor italiano muito admirado pela sofisticação harmónica e pelo estilo refinado, tendo constituído uma grande influência para muitos compositores, incluindo Bach e Händel. Este ideal de fusão entre os gostos italiano e francês ficou explicitado na obra "Les goût-reunis", em que se imagina que Corelli e Lully, no Parnaso, reúnem os seus génios em vantagem plena da perfeição da música. Para a sua audição, recomendo Christophe Rousset, na Decca.

Outras obras orquestrais dignas de referência são "Les Concerts Royaux" e "Les Nations". Para ambos, sugiro Jordi Savall, no selo Alia Vox.

O máximo contributo de Couperin para a música instrumental de tecla são os quatro livros de "Piéces de Clavecin", que compreendem cerca de 250 peças agrupadas em 27 *ordres*, de escrita bastante variada e enriquecida com todo o tipo de ornamentação e harmonias inovadoras. A minha sugestão de audição vai para Kenneth Gilbert, no selo Harmonia Mundi.

Entre as obras vocais sacras de Couperin sobressaem as três "Leçons de Ténèbres", de grande força expressiva. Neste caso, sugiro dois tipos de audição: as gravações com duas sopranos (Catherine Greuillet e Isabelle Desrochers, sob a direção de Olivier Vernet, no selo Ligia), e com dois contra-tenores (Steve Dugardin e o sublime Gérard Lesne, no selo Harmonic Records).



Jean Gilles (1668-1705) ficou especialmente conhecido pela sua música religiosa durante o reinado de Luís XIV. "De todas as missas de *Requiem*, a de Jean Gilles (1668-1705) foi sempre considerada a melhor", foram as considerações dos musicólogos do século XVIII. Este ficou tão célebre que foi interpretado nos funerais de grandes figuras históricas da cultura francesa como o compositor Jean-Philippe Rameau e o próprio Luís XV. Para a sua audição, sugiro Le Concert Spirituel sob a direção de Hervé Niquet, no selo Adda.

Boas Audições!

LIVROS QUE NOS MUDAM POR DENTRO

- POR RUI COSTA



Rui Mendes da Costa

Vivemos numa época em que quase tudo acontece depressa. As notícias sucedem-se a um ritmo frenético, os vídeos duram segundos, as mensagens são cada vez mais curtas e até os livros parecem competir pela nossa atenção. No meio desta velocidade constante, pode parecer estranho afirmar que algumas das maiores mudanças da nossa vida podem começar precisamente no gesto aparentemente simples de abrir um livro.

Mas é verdade…

Ao longo da vida, todos lemos livros que nos ensinam alguma coisa. Livros técnicos que nos ajudaram a desempenhar melhor uma profissão, livros científicos que alargaram o nosso conhecimento ou ensaios que organizaram ideias que já existiam dentro de nós. São leituras importantes e indispensáveis.

Contudo, existem outros livros que fazem algo muito diferente.

Não nos ensinam apenas novos conceitos, mudam a forma como olhamos para o mundo. Fazem-nos compreender pessoas que nunca conheceremos, viver emoções que nunca experimentámos e questionar certezas que julgávamos inabaláveis.

São livros que não acrescentam apenas conhecimento. Acrescentam humanidade.

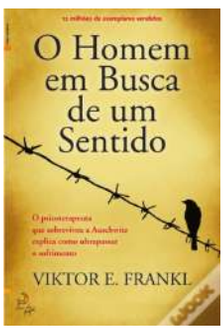
Talvez seja essa a maior força da literatura.

Curiosamente, a ciência tem vindo a confirmar aquilo que muitos leitores sempre sentiram intuitivamente. Diversos estudos na área da psicologia cognitiva sugerem que a leitura de ficção literária pode melhorar a capacidade de compreender os estados emocionais e as intenções dos outros, aquilo a que frequentemente chamamos empatia. Quando acompanhamos uma personagem ao longo de centenas de páginas, o cérebro é convidado a fazer um exercício extraordinário: abandonar temporariamente a sua própria perspetiva para habitar a vida de outra pessoa.

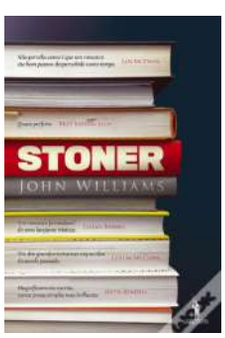
É uma viagem silenciosa, mas profundamente transformadora.

Talvez por isso existam livros que recordamos décadas depois de os termos lido.

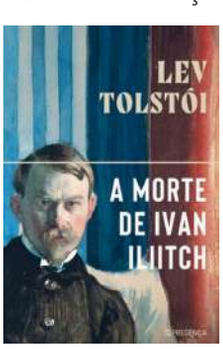
Não porque consigamos resumir o enredo, mas porque continuamos a sentir aquilo que nos fizeram sentir.



Um desses livros é O Homem em Busca de um Sentido, de Viktor Frankl. Escrito por um sobrevivente dos campos de concentração nazis, não é apenas um testemunho histórico. É uma reflexão sobre a capacidade humana para encontrar significado mesmo nas circunstâncias mais desumanas. Frankl não romantiza o sofrimento nem oferece soluções fáceis. Mostra-nos, isso sim, que a forma como respondemos às adversidades pode ser tão importante quanto as adversidades em si. Num mundo onde tantas vezes procuramos controlar tudo, este livro lembra-nos que existe uma liberdade que ninguém nos pode retirar: a de escolher a atitude com que enfrentamos aquilo que a vida nos coloca.



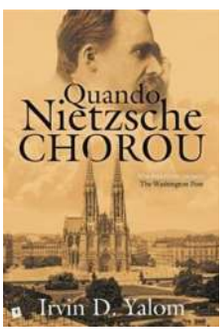
Muito diferente, mas igualmente marcante, é Stoner, de John Williams. Durante muitos anos passou quase despercebido, sendo redescoberto décadas após a sua publicação. À primeira vista, conta a história de um professor universitário cuja vida parece absolutamente comum. Não há grandes aventuras, acontecimentos extraordinários ou reviravoltas dramáticas. E, no entanto, poucos romances conseguem mostrar de forma tão delicada a dignidade das vidas aparentemente banais. Stoner lembra-nos que o sucesso raramente é o verdadeiro critério de uma vida bem vivida e que a grandeza pode existir na discrição, na persistência e na honestidade.



Há também livros que nos obrigam a enfrentar as questões mais difíceis da existência. A Morte de Ivan Ilitch, de Leo Tolstoy, é um desses casos. Em poucas páginas, Tolstoy desmonta muitas das ilusões que construímos ao longo da vida: a carreira, o estatuto, a aparência de sucesso, a necessidade permanente de corresponder às expectativas dos outros. À medida que acompanha a doença terminal

LIVROS QUE NOS MUDAM POR DENTRO (CONT.)

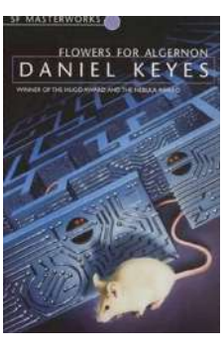
da personagem principal, o leitor é inevitavelmente levado a perguntar-se se está verdadeiramente a viver ou apenas a cumprir um conjunto de papéis sociais. É uma leitura exigente, mas profundamente libertadora.



Se há autores capazes de transformar uma ideia filosófica numa história memorável, Irvin D. Yalom ocupa certamente um lugar especial. Em Quando Nietzsche Chorou, mistura ficção e pensamento para explorar temas como a solidão, a ansiedade, o medo da morte e a procura de sentido. Mais do que um romance sobre filosofia, é um romance sobre a condição humana. Mostra que, por detrás de quase todas as nossas decisões, existe um desejo profundamente humano de sermos compreendidos.



Nem todos os livros transformadores são pesados ou sombrios. A Elegância do Ouriço, de Muriel Barbery demonstra precisamente isso. Através de duas personagens improváveis, revela como os preconceitos podem esconder inteligências extraordinárias e sensibilidades raras. É um livro que nos convida a olhar para além das aparências, lembrando-nos que cada pessoa transporta uma história invisível que desconhecemos.



Num registo diferente, Flowers for Algernon, de Daniel Keyes é uma das reflexões mais emocionantes sobre inteligência, dignidade e identidade. Acompanhamos a evolução de Charlie Gordon, um homem com deficiência intelectual que participa numa experiência científica destinada a aumentar drasticamente as suas capacidades cognitivas. À medida que o leitor observa essa transformação, percebe que inteligência e felicidade não são sinónimos e que o verdadeiro valor de uma pessoa nunca pode ser medido por um teste de QI. Poucos livros conseguem provocar tanta emoção sem recorrer ao sentimentalismo.

Também Cormac McCarthy nos oferece uma poderosa reflexão em A Estrada. Num cenário pós-apocalíptico,



um pai e um filho caminham por um mundo devastado. A narrativa é dura, quase desprovida de esperança à primeira vista, mas, paradoxalmente, fala sobretudo de amor, responsabilidade e compaixão. Quando tudo o resto desaparece, resta aquilo que verdadeiramente define a nossa humanidade: a forma como cuidamos dos outros.



Se quisermos refletir sobre a fragilidade das sociedades modernas, poucos romances são tão perturbadores como Ensaio sobre a Cegueira, de José Saramago. A epidemia de cegueira descrita por Saramago nunca foi apenas uma epidemia física. É também uma metáfora sobre a nossa incapacidade de ver o outro, de reconhecer a dignidade humana quando desaparecem as convenções sociais. O livro recorda-nos que a civilização é muito mais frágil do que gostamos de acreditar e que a solidariedade pode ser a única resposta possível perante o caos.



Mais recente, As Coisas que Só Vemos Quando Abrandamos, de Haemin Sunim apresenta uma proposta aparentemente simples, mas profundamente desafiante: viver mais devagar. Não porque a lentidão seja um objetivo em si mesma, mas porque apenas quando reduzimos o ruído conseguimos escutar verdadeiramente os outros e a nós próprios. Num tempo em que confundimos frequentemente produtividade com realização pessoal, esta leitura funciona como um convite à pausa e à atenção plena.

É curioso verificar que estes livros são muito diferentes entre si. Foram escritos em épocas distintas, por autores de culturas diferentes e utilizando estilos literários quase opostos. No entanto, partilham uma característica comum: nenhum pretende convencer o leitor de que possui todas as respostas.

Pelo contrário.

Limitam-se a fazer perguntas melhores.

LIVROS QUE NOS MUDAM POR DENTRO (CONT.)

Como queremos viver?

O que significa ter sucesso?

Até que ponto conhecemos realmente quem está ao nosso lado?

O que permanece quando tudo o resto desaparece?

São perguntas antigas, talvez tão antigas quanto a própria humanidade. Mas cada geração precisa de voltar a formulá-las, porque cada pessoa lhes dará inevitavelmente respostas diferentes.

É precisamente aqui que reside a verdadeira importância da leitura. Um bom livro não substitui a experiência de viver, mas amplia-a. Permite-nos aprender com vidas que nunca serão nossas, sofrer perdas que nunca aconteceram, celebrar conquistas que nunca alcançaremos e compreender culturas, épocas e pessoas que jamais conheceríamos de outra forma. É, talvez, a forma mais segura e mais profunda de viajar sem sair do lugar.

Num tempo em que valorizamos tanto a aquisição de competências, talvez devêssemos recordar que algumas das competências mais importantes não aparecem em nenhum currículo. A capacidade de escutar. A humildade para reconhecer que podemos estar errados. A empatia para compreender quem pensa de forma diferente. A coragem para mudar de opinião. A sensibilidade para reconhecer a beleza nas pequenas coisas.

São qualidades difíceis de ensinar numa sala de aula.

Mas muitos livros conseguem despertá-las de forma extraordinária.

No final, talvez seja essa a melhor medida de uma grande obra. Não o número de exemplares vendidos, os prémios recebidos ou as críticas publicadas. Um grande livro é aquele que nos acompanha muito depois de o fecharmos. É aquele que reaparece inesperadamente numa conversa, numa decisão difícil, num momento de dúvida ou numa mudança de vida. Não porque nos deu uma resposta definitiva, mas porque alterou discretamente a forma como fazemos perguntas.

E, quando isso acontece, percebemos que a leitura nunca foi apenas um passatempo.

Foi uma forma de nos tornarmos um pouco mais humanos.

FILA INDIANA

Significado: enfiada de pessoas ou coisas dispostas uma após outra.

Origem: Forma de caminhar dos índios da América que, deste modo, tapavam as pegadas dos que iam na frente.





METER UMA LANÇA EM ÁFRICA

Significado: Conseguir realizar um empreendimento que se afigurava difícil; levar a cabo uma empresa difícil.

Origem: Expressão vulgarizada pelos exploradores europeus, principalmente portugueses, devido às enormes dificuldades encontradas ao penetrar o continente africano. A resistência dos nativos causava aos estranhos e indesejáveis visitantes baixas humanas. Muitas vezes retrocediam face às dificuldades e ao perigo de serem dizimados pelo inimigo que eles mal conheciam e, pior de tudo, conheciam mal o seu terreno. Por isso, todos aqueles que se dispusessem a fazer parte das chamadas "expedições em África", eram considerados destemidos e valorosos militares, dispostos a mostrar a sua coragem, a guerrear enfrentando o incerto, o inimigo desconhecido. Portanto, estavam dispostos a "meter uma lança em África".

"OS PESSOAS"

- POR LUIS MARQUES

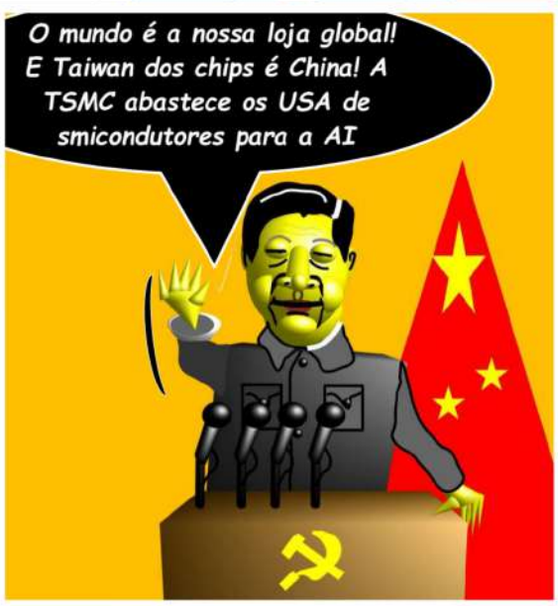


Luís Marques

17-05-2026













Isabel Madaleno



NÃO ESTAMOS SÓS

Acordamos
e num gesto de teimosia
vestimo-nos automaticamente
para irmos para lugar nenhum
cansados e num lamento
procuramos um rumo
um encontro, um alento
que apague esta desordem
este ruído, este medo
de estarmos sós!

Acordamos num gesto de teimosia
Sonhamos com a claridade
Que há-de vir um dia
Calçamos os sapatos já gastos
Sem sabermos para onde ir
Enquanto os pássaros, em coro
Fazem a festa
Ao sol do luminoso dia

Não vemos nem ouvimos
Estes actores no palco do Mundo
É para nós que cantam
É para nós que dançam
É para nós que fazem acrobacias no céu
Com alegria, com liberdade, com harmonia
Só então paramos e escutamos
Essas luzes que nos vêm acordar
Essa esperança que tardava em chegar
Essa voz que nos diz:
Não estamos sós!



Jorge Alves

SENTIMENTO

Se tu soubesses o quanto te sinto,
Mesmo sem te tocar,
Se tu soubesses o quanto te sinto,
Mesmo sem te ouvir,
Se tu soubesses o quanto te sinto,
Mesmo sem te cheirar,
Se tu soubesses o quanto te sinto,
Mesmo sem te ver…
És a minha vida e estrela guiante
Dás-me vida, saúde e alegria, p'ra viver,
Fantasia e nostalgia, p'ra escrever…
Aqueces o meu coração!
Que te posso dar eu… Um… pobre ser,
Além de um sorriso de infinita gratidão
Que ninguém pode apagar,
Meu amigo, se tu soubesses o quanto sinto
Por não te poder abraçar…

POEMA DE AMOR / CANTADO

I
Cantei palavras ao meu amor
Ninguém sabe de onde vieram,
Saíram do meu coração
Onde sempre estiveram
II
Os olhos do meu amor
Sentiram uma enorme emoção,
Com as palavras que lhe cantei
Com uma imensa paixão
III
Quando o amor é cantado
Todos o podem ouvir,
Mas, só quem ama é amado

E o amor pode sentir
Também pode ser falado,
Se o amor existir

NOVOS ASSOCIADOS

A ARGE DÁ AS BOAS VINDAS A TODOS OS NOVOS ASSOCIADOS

EFETIVOS

NOME	Nº ASSOC.
RUI MANUEL ALMEIDA DIAS	3287
CARLOS MANUEL MIRANDA GARRETT	3288
JOAQUINA DE LURDES GOMES TEIXEIRA LEITE	3289
PEDRO MIGUEL VIEIRA DOS SANTOS	3290
JÚLIO FREITAS FERNANDES	A-0172
MANUEL JOAQUIM SOUSA ROCHA	A-0173
AMÉRICO RODRIGUES SARAIVA	A-0174

FALECIMENTOS

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

SÓCIO	NOME	LOCAL	NASC./ FALECIMENTO
0872	ANTÓNIO CUNHA VIEIRA PINTO	CETE - PAREDES	N. 1946 / F. 10-4-2026
1030	MANUEL JOSÉ FERREIRA DE ABREU	VILA NOVA SANTO ANDRÉ	N. 1932 / F. 20-4-2026
A-0063	MANUEL DE OLIVEIRA PEREIRA	SÃO FELIX DA MARINHA	N. 1943 / F. 16-6-2026

ACORDO LEONINO

Significado: Um «acordo leonino» é aquele em que um dos contratantes aceita condições desvantajosas em relação a outro contratante que fica em grande vantagem.

Origem: «Acordo leonino» é, pois, uma expressão retórica sugerida nomeadamente pelas fábulas em que o leão se revela como todo-poderoso.



Ficha Técnica

Boletim da Arge, nº 60
Julho 2026

Director: Eduardo Guedes de Oliveira

Distribuição Gratuita
Tiragem: 1.892 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

arge | Associação Reformados Galp Energia

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

arge | Associação Reformados Galp Energia

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

