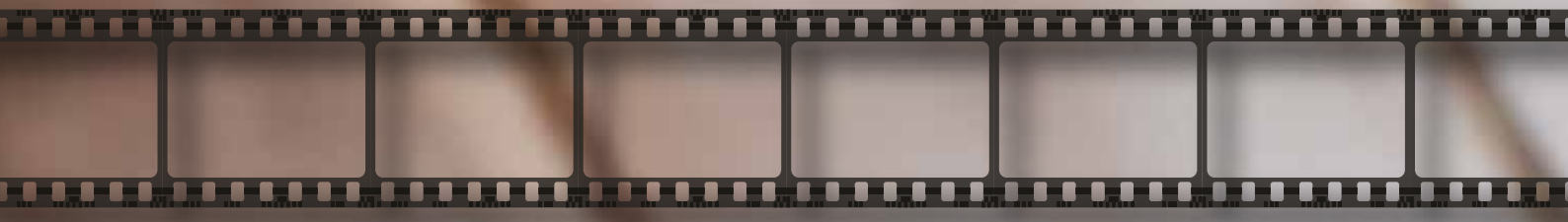




2025

A vida é para ser vivida, saibam gozar a vida,
não desistam de viver.

Ruy de Carvalho, Ator



O ADMIRÁVEL MUNDO NOVO JÁ CHEGOU?



Rufino Ribeiro

“O Admirável Mundo da IA. Nunca vislumbrámos a chegada da Internet. E quando a Internet já existia, nunca previmos as redes sociais. E quando chegaram as redes sociais, nunca imaginámos que os russos seriam capazes de escolher o Presidente dos Estados Unidos.”

Ian McEwan, escritor

“Os optimistas asseguram que vivemos no melhor dos mundos possíveis. Não há como os pessimistas para temer que isso seja verdade.”

J.-B. Cabell

A frase do título que titula esta minha mensagem foi “roubada” e adaptada com base no título do grande romance, publicado em 1932, do

escritor Aldous Huxley.

História passa-se em Londres no ano 2450 e fala sobre tecnologia reprodutiva, manipulação psicológica e factores de condicionamento humano que provocaram grandes mudanças na sociedade...

Isto não nos faz lembrar nada? Pois... lá temos de falar, de novo, na Inteligência Artificial (IA) e em todas as suas aplicações – para o bem e para o mal.

Não foi por acaso que, como acontece todos os anos a Oxford University Press, selecionou “brian rot” como “palavra do ano” (em tradução literal: “cérebro apodrecido”) que expressa a degradação do estado mental do utilizador devido ao consumo excessivo de conteúdos on-line de baixa qualidade.

Engraçado que nem nos apercebemos da dimensão do fenómeno. Até este simples facto deste corretor sacana que passa o tempo todo a corrigir tudo o que aqui escrevo é uma lídima manifestação e um preclaro (é curioso: não usava este adjectivo há séculos 🤔) representante da IA.

Mais duas referências: Outra palavra escolhida foi slop que significa, em linguagem da net, conteúdos de baixa qualidade gerados pela IA para chegar ainda a outra palavra escolhida, desta vez na Austrália, que foi enshitification, ou seja (literalmente) merdificação face ao declínio e degradação das plataformas digitais criadas pela IA.

Como tenho vindo a salientar nestas breves e despretensiosas mensagens, é impossível às nossas gerações fazer uma enumeração completa de todas as mudanças que testemunhámos ao longo da nossa existência.

Já para não referir o bombardeio praticamente diário de novidades, notícias e aconselhamentos capazes de nos de nos obrigarem, de repente, a aceitar novos hábitos ou maneiras de ser e de estar, ou de comportamentos que nos eram totalmente estranhos há uns anos...

E, em boa verdade, a tudo no adaptámos e, finalmente, acabámos por ultrapassar. Somos gerações de gente rija que sabe sobreviver. Atentem na frase magnífica da Capa do nosso Boletim.

Já o Swift afirmava que “todos desejam viver muito tempo, mas ninguém quer ser velho”.

Agora: será isto a tão propalada evolução da espécie? Um amigo meu afirma, com graça, que a rapaziada de futuras gerações vai nascer com polegares enormes para melhor e mais facilmente poderem usar e teclar nos telemóveis...

Terá, realmente, esse “Admirável Mundo Novo” chegado? Ou será antes um “Infernal Mundo Novo” carregadinho do que pior o homem conseguiu criar?

Não sei, não sabemos - Não as nossas gerações, mas, apenas à laia de conclusão, não antecipo nada de bom para as gerações que se nos vão seguir.

Mas a vida não liga nenhuma e segue e segue, como sempre. Eu, por outro lado, todos os dias me continuo a espantar e encantar (positiva e negativamente) com o que vejo e ouço, procurando sempre “não deixar o velho entrar”.

Posto o que vos digo, agora, que desde o último Boletim muita coisa aconteceu na ARGE. Umas boas e outras menos boas – não é isto a vida? Porque seríamos diferentes?

De muitas delas damos aqui conta neste Boletim... a conclusão das obras da nossa nova Sede, o nosso novo Castelo, que nos permite ter ótimas condições de trabalho e onde vamos poder realizar todos os eventos que forem necessários no âmbito das nossas futuras iniciativas e actividades, a Assembleia Geral de finais de Novembro onde aprovámos o Orçamento, o Plano de Actividades para 2025 e, infelizmente mas sem outro recurso ou possibilidade, a fixação das quotas em 2 euros/mês a partir de 2025, realizada nas nossas novas instalações e, pela primeira vez em simultâneo, com recurso a vídeo-conferência, com a Delegação Norte, os almoços de Natal das três Delegações, um caso sério de sucesso pelo elevado número de associados presentes nos mesmos, a participação na iniciativa “Todos os Passos Contam”, em conjunto com a Fundação Galp e que esperamos que outras se sigam.

A colaboração, cooperação e participação de todos na vida da ARGE é essencial.

Comuniquem com a Direcção, com as Delegações, visitem a nossa Sede que é, também, a V/ casa, tragam-nos ideias, sugestões e/ou críticas que serão sempre bem-vindos. O que é preciso é estar presente e ajudar.

Sempre juntos e unidos, mantenham-se sãos.

Um excelente ano de 2025 para todos.

2025 ESTÁ AÍ E O FUTURO DA ARGE É JÁ HOJE!



Eduardo Guedes de Oliveira

O início de ano é sempre uma altura especial, normalmente a época para se fazer balanços e definir prioridades e avançar com algumas resoluções de Ano Novo. Parar de fumar, emagrecer, comer alimentos mais saudáveis, tornar-se mais ativo e fazer desporto ou mais exercício físico, ser mais gentil, são apenas alguns exemplos deste tipo de resoluções. Na minha opinião qualquer uma destas resoluções me parece extremamente

válida e adequadas para serem postas em prática!

Curiosamente é também, nesta altura do ano, em que se reavivam memórias e impulsionam reflexões. Por isso, gostaria de partilhar uma reflexão com os nossos leitores e associados sobre a evolução e inovação que se está a verificar na vida da ARGE, com a abertura da nossa nova Sede e também com a nova forma de comunicar que temos em prática, com um Boletim melhorado e a nossa presença on-line com um novo site (em fase de consolidação) e uma nova página de Facebook.

No nosso Boletim vamos continuar a informar com responsabilidade e confiança, contando histórias e construindo narrativas que possam ser interessantes para os nossos leitores. Histórias,

contos, poemas e testemunhos diversos, a par de informações uteis para os nossos associados. Na página do Facebook informação útil e simultaneamente de lazer que possa testemunhar os melhores momentos de convívio e confraternização que vivemos na ARGE.

Nesta edição, gostaria de destacar e agradecer os contributos habituais dos nossos colegas Manuel Ramalheite, Rui Costa, José Roque, Rui Mayer, João Dinis Esteves, Helena Duarte, Manuel Aguiar, José Ventura, António Vasconcelos Dias, Rodolfo Garcia, entre muitos outros dos nossos regulares correspondentes.

Ainda uma especial chamada de atenção para o Artigo da Alexandra Pinote sobre o Centro Médico do Parque Logístico de Matosinhos e para as informações importantes em matéria de Saúde e Bem Estar.

A nossa nova Sede, situada na Avenida João XXI, 72 – B, nas Galerias Via Veneto, Loja 21, 1000-304 Lisboa, conta com uma área espaçosa e funcional. Com estas instalações procurámos introduzir uma maior proximidade com os nossos associados, graças à sua localização central e com múltiplos serviços de transporte público. Convidamo-los, por isso e desde já, a visitar este novo espaço da ARGE.

Não estamos, nem vamos ficar acomodados e vamos continuar a trabalhar em prol dos nossos associados.

Bom Ano de 2025 para todos!

VIDA ARGE

CALENDÁRIO ARGE 2025

27 Março	Assembleia Geral Ordinária para aprovação do Relatório e Contas do exercício do ano anterior
31 Maio	Almoço Anual comemorativo do aniversário da ARGE
27 Novembro	Assembleia Geral Ordinária para aprovação do Orçamento e Plano de Actividades para o ano seguinte
Dezembro	Almoço Anual de Natal promovido pelas Delegações do Norte, Centro e Sul

Ficha Técnica

Boletim da Arge, nº 54
Janeiro 2025

Director: Eduardo Guedes de Oliveira

Distribuição Gratuita
Tiragem: 2080 exemplares
Periodicidade: Trimestral

Propriedade e edição:
Associação dos Reformados da Galp Energia
Av. João XXI, Nº 72 B - Galerias Via Veneto, 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-Lebras
2660-202 Stº Antão do Tojal



Site: www.arge.pt

arge.reformados.galpenergia@gmail.com

ALMOÇOS DE NATAL DAS DELEGAÇÕES NORTE, CENTRO E SUL – DEZEMBRO DE 2024

Nos dias 07, 11 e 14 de Dezembro de 2024, tiveram lugar os habituais almoços de Natal das Delegações Sul, Norte e Centro, respectivamente, cumprindo-se e mantendo-se, assim, as boas tradições de há muitos anos da nossa Associação.

Gostaríamos de saudar e expressar os nossos agradecimentos pela presença significativa e entusiástica nestes nossos almoços de Natal, nos diferentes locais onde os mesmos se realizaram:

- No Norte, em Pedras Rubras, Maia, no “Restaurante Malheiro – Eventos”, onde estiveram perto de 150 pessoas;
- No Centro, em Algés, Lisboa, no “Restaurante Caravela D’Ouro”, com cerca de 100 comensais;
- No Sul, em Santiago do Cacém, no “Restaurante Mercado à Mesa” com perto de 90 presenças.

Há semelhança de anos anteriores, este ano, fomos novamente honrados com a adesão dum número elevado de participantes, que registamos com particular regozijo e reafirmação do valor inestimável destes eventos promovidos pela nossa Associação.

Os almoços de Natal são mais do que simples refeições - eles representam momentos únicos de são convívio e camaradagem

que reforçam os laços entre os associados. Estes encontros são uma oportunidade valiosa para nos conhecermos melhor, partilhar histórias, fortalecer amizades e criar memórias duradouras.

Entretanto, vamos já começar a preparar o nosso almoço anual representativo da comemoração do 43º aniversário da ARGE e que, em princípio, irá ter lugar no dia 31 de Maio de 2025 para o qual esperamos a presença de todos.

Agradecemos a todos pela sua presença e contribuição para o sucesso destes eventos. Juntos, continuaremos a fazer da ARGE uma associação cada vez mais forte e solidária.

A Direcção gostaria ainda de deixar um agradecimento especial aos colegas das Delegações que empenhadamente promoveram, organizaram e tornaram possível a concretização destes magníficos encontros de convívio.

As fotos e vídeos destes eventos podem ser vistas no nosso site e na página de Facebook da ARGE.

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



DELEGAÇÃO NORTE



VIDA ARGE

ALMOÇOS DE NATAL (Cont.)

DELEGAÇÃO CENTRO



DELEGAÇÃO SUL



ASSEMBLEIA GERAL 27 de Novembro de 2024

No estrito cumprimento dos Estatutos da Associação dos Reformados da Galp Energia (ARGE), realizou-se, no passado dia 27 de Novembro de 2024, a Assembleia Geral Ordinária nas novas Instalações da ARGE, sitas na Avenida João XXI, 72-B, Galerias Via Venetto, Loja 21, em Lisboa e, simultaneamente, por Video Conferência, nas Instalações da Delegação Norte sitas na Praceta Hintze Ribeiro, 15 – 1º andar, em Leça da Palmeira, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1. Análise e aprovação do Orçamento e Plano de Atividades para 2025 e respetivo Parecer do Conselho Fiscal.
2. Análise e aprovação da Proposta da Direcção para fixar as quotas dos Associados em 2 (Dois) Euros por mês, a partir de Janeiro de 2025.
3. Aprovar a alteração do nº 1 do Artigo 2º dos Estatutos da Associação estabelecendo que a Sede da Associação passa a ser em:
Avenida João XXI, 72-B, Galerias Via Venetto, Loja 21, Lisboa.
4. Outros assuntos que a Assembleia entenda debater.

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

Ponto 1: o Presidente da Direcção apresentou as propostas de Orçamento e Plano de Actividades para o ano de 2025,

e o Presidente do Conselho Fiscal apresentou o seu respectivo Parecer, os quais foram, após as devidas análises e discussões, aprovados por unanimidade.

Ponto 2: o Presidente da Direcção apresentou e explicou as razões e fundamentos da proposta para a fixação das Quotas da Associação em 2 Euros a partir de Janeiro de 2025.

Durante a respectiva discussão do tema, foi apresentada outra proposta verbal apenas relativamente à fixação da mesma Quota em 5 Euros.

Postas à votação as duas propostas, foi aprovada por larga maioria a proposta apresentada pela Direcção.

Ponto 3: Tendo em conta a recente compra das novas instalações, tal como amplamente noticiado, tornava-se necessário prosseguir com a alteração dos Estatutos, para formalizar a nova morada destas instalações como Sede da nossa Associação, que foi aprovada por unanimidade.

Foi ainda observado, pelos presentes, um minuto de silêncio em memória do nosso colega Eugénio Oliveira Rodrigues, recentemente falecido, que fazia parte da Mesa da Assembleia Geral da ARGE.

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



ASSEMBLEIA GERAL (Cont.) 27 de Novembro de 2024

PLANO DE ATIVIDADES 2025 - PROPOSTA

O Plano de Atividades e Orçamento da ARGE para o ano de 2025 é, conforme legalmente definido e resulta dos seus Estatutos, um documento com as linhas orientadoras da atividade da ARGE com a finalidade de prosseguir a sua missão e atribuições primordiais: dar apoio e assistência social aos seus Associados, desenvolver atividades lúdicas, culturais e recreativas que contribuam para o bem-estar e harmonia dos seus Associados e procurar promover a conservação da memória coletiva e histórica do Grupo Galp.

Nunca, como antes, este documento é elaborado e apresentado num contexto e conjuntura tão complexa e extrema, nacional e internacionalmente, como aquela que atravessamos. Com efeito, preparado num contexto rodeado de incertezas, podendo-se antever no horizonte uma guerra efectiva na Europa e uma potencial crise energética com todos os esperados consequentes impactos nas economias dos países e das famílias. O próximo ano afigura-se, pois, como um ano de particulares dificuldades socioeconómicas e de consequências financeiras imprevisíveis.

Neste enquadramento tão complicado e de incerteza no futuro, tendo sempre presente a necessidade da sustentabilidade financeira da ARGE a curto, médio e longo prazo, a Direcção da ARGE propõe-se executar o seguinte Plano de Atividades para o ano de 2025:

- Comemorar o 43º aniversário da ARGE mediante a realização do almoço anual a nível nacional;
- Assegurar, igualmente, a realização dos almoços de Natal, promovidos pelas três Delegações Regionais;

(Trata-se de importantes e distintivos momentos de encontro, muito apreciados e valorizados pelos nossos Associados, que se têm revelado espaços de convivência, animação e de reforço da amizade)

- Estimular e apoiar a atividade das Delegações, na organização de atividades/eventos recreativos, culturais e de socialização de âmbito regional;
- Realizar estudos para uma definição e caracterização, em diferentes parâmetros, da nossa população de Associados para nos permitir uma melhor compreensão da realidade global e individual dos mesmos e, assim, nos capacitar para reforçar, proactivamente, ações nas áreas sociais, identificando e sinalizando situações de risco dos nossos Associados com maiores carências, com o objetivo de intensificar e ampliar os apoios individuais dados;
- Dinamizar encontros temáticos, culturais e outros, na nova Sede, no sentido de incrementar uma maior integração do associativismo;
- Divulgar o novo Site ARGE, incrementando a sua difusão e utilização pelos Associados, criando um espaço de interação entre todos, reforçando conteúdos e alargando funcionalidades. Temos, ainda, o propósito transformar progressivamente o Site da ARGE num repositório, por excelência, da memória fotográfica coletiva e histórica do Grupo Galp;
- Continuar a dinamização e modernização do Boletim da ARGE com temas e conteúdos diversificados e abrangentes de forma a atingir o interesse e atenção do maior número de Associados;
- Discutir e aprovar em Assembleia-Geral o Regulamento de Solidariedade;
- Aprofundar o relacionamento com a Galp;
- Manter o esforço contínuo de captação de novos Associados: reformados, ativos, pré-reformados e respetivas famílias.

A Direcção da ARGE deseja a todos um excelente 2025.

A Direcção



PROPOSTA DE FIXAÇÃO DO VALOR DA QUOTA MENSAL DA ARGE EM DOIS EUROS PARA O ANO DE 2025 E SEGUINTE

(Ponto 2 da Ordem de Trabalhos da Assembleia Geral de 27 de Novembro de 2024)

Considerando que:

- As quotas da Associação dos Reformados da Galp Energia nunca tiveram qualquer atualização desde a sua criação há mais de 42 anos;
- Nos últimos anos, temos vindo a ter resultados negativos (ainda não preocupantes como demonstrado) devido essencialmente a fatores exógenos que podemos identificar de forma sintética:
 - Impacto brutal em custos operacionais da Associação devido ao aluguer, a que fomos forçados, como se sabe, de novas instalações em Dezembro de 2021 (Renda, Electricidade, Água, Comunicações que antes não eram suportados pela Associação);
 - Incrementos significativos de outros custos em consequência da conjuntura económica e financeira do País e dos níveis de inflação anormalmente elevados verificados nos últimos anos;
- Apesar de muitos esforços desenvolvidos, não foi possível diversificar nem capturar substancialmente novas fontes de financiamento, ficando assim a Associação apenas dependente de valores de receitas que manifestamente não têm sido suficientes para compensar esses aumentos de custos.
- Para garantir a continuidade e a qualidade dos serviços prestados é, pois, necessário anular este desequilíbrio financeiro como uma medida necessária para atender às expectativas e necessidades dos nossos membros;
- Muitos Associados, conscientes da situação, têm-nos vindo a abordar, de forma escrita ou verbal, manifestando a sua preocupação e sugerindo um aumento das quotas, cujo valor se encontra manifestamente degradado, como foi amplamente manifestado e proposto unanimemente durante os diferentes Fóruns realizados;
- Entretanto, vários Associados, por sua e exclusiva iniciativa, resolveram e estão já a contribuir periodicamente com valores superiores ao das quotas actuais (que, obviamente, são contabilizadas como doações);
- Um pequeno aumento para 2 euros/mês é, segundo os nossos cálculos, o suficiente e necessário para continuar a garantir a sustentabilidade e a viabilidade da nossa Associação, indo, também, ao encontro da vontade e desígnio de tantos que se nos dirigiram;

A Direcção, propõe à Assembleia Geral que seja aprovado a fixação do valor da quota mensal da ARGE em Dois Euros, com efeitos a partir de 01/01/2025.

PAGAMENTO DE QUOTAS / DONATIVOS

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

O pagamento de Quotas e/ou Donativos (como alguns associados fazem já o favor de nos enviar e que muito agradecemos) deverá ser efectuado, preferencialmente, através de Transferência Bancária para o seguinte IBAN/

NIB: PT50 0035 0736 0002 0355 2302 8

enviando-nos, de seguida, cópia do respectivo comprovativo para o seguinte endereço de email: geral@gmail.com.

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

SEMPRE JUNTOS, A AJUDAR!

NOVA MORADA



Relembramos a nova morada da nossa Associação:

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 18,00 horas
Telefone fixo: 218 140 238



Toda a correspondência deverá ser enviada exclusivamente para esta morada

Esperamos a V/ visita

TODOS OS PASSOS CONTAM – PARCERIA COM A FUNDAÇÃO GALP

A ARGE aceitou o convite da Fundação Galp para se juntar à iniciativa “Todos os passos contam” que visa, através dos nossos passos, contribuir com refeições no âmbito desta causa, como consta do prospeto junto.

Após a realização de um “Teste Piloto” bem sucedido, a ARGE decidiu avançar com este projecto no sentido de poder vir a envolver todos os Associados que nele queiram participar.

Estejam atentos a futuras iniciativas porque vamos convidar-vos a colaborar, assim que estiverem disponíveis.

Não perca esta oportunidade única de participação e convívio.

A ARGE e a GALP contam consigo.

A ARGE quer expressar um agradecimento especial à Sandra Aparicio, Diretora Executiva da Fundação Galp, pelo excelente acolhimento e pela oportunidade que nos deu de fazer parte desta tão importante iniciativa.

Gostaríamos também de agradecer à Francisca Romão pelas apresentações realizadas e pelas explicações fornecidas sobre o funcionamento do projeto.

Por fim, queremos agradecer ao Paulo Pinto, nosso “cicerone”, a visita guiada à nova Sede da Galp nas Torres ALLO, em Alcântara.

Convite fundação galp

Passos a contar no dia 21 de novembro

A Fundação Galp tem o prazer de convidar os associados da ARGE para uma visita especial à nova sede da Galp, em Alcântara. Nesta visita guiada, os participantes terão a oportunidade de conhecer de perto os nossos novos instalações e os bastidores do nosso trabalho.

Cada passo dado durante esta visita será convertido em refeições no âmbito do Todos os Passos Contam, permitindo que todos os presentes contribuam diretamente para esta causa.

Data: 21 de novembro de 2024

Hora: 14h00 - 16h00

Local: Sede da Galp, Alcântara (Pavilhão do Boticário, 6, 09H - Galp Lisboa)

Confirmações até 18 de novembro para o email geral@fundacao-galp.pt

Desenho elaborado com o apoio de: **RÁDIO COMERCIAL tv CASCAIS** (Centro Municipal)

TODOS OS PASSOS CONTAM

O Todos os Passos Contam está de volta!

Entre 7 e 8 de dezembro voltamos a transformar passos em refeições para quem mais precisa.

Por cada quilómetro percorrido a caminhar, correr, dançar ou pedalar, a Fundação Galp entrega uma refeição a uma família apoiada pela Rede de Emergência Alimentar.

Este ano, renovamos a ambição de percorrer um milhão de quilómetros e, assim, voltar a entregar um milhão de refeições, o equivalente a um terço de uma campanha nacional do Banco Alimentar.

1 km = 1 refeição

Desenho elaborado com o apoio de: **RÁDIO COMERCIAL tv CASCAIS** (Centro Municipal)



O QUE É O ENVELHECIMENTO



Dra. Sofia Nunes Oliveira

Sob a perspetiva biológica, o envelhecimento é um declínio da função dos tecidos por morte celular e/ou diminuição da sua renovação. Um indivíduo idoso é aquele que se aproxima ou ultrapassa a idade média de vida do ser humano, estando em final de ciclo de vida. Nos países desenvolvidos, é usado o conceito cronológico e a OMS considera que somos idosos quando temos mais de 65 anos.

Talvez pela sua imprevisibilidade, o envelhecimento tende a ser encarado com algum receio. Não tem de ser assim, mas é útil saber o que podemos esperar nesta fase da vida a qual, inevitavelmente, chega a todos.

Os números do envelhecimento em Portugal e no mundo

O censo de 2021 mostrou que, em Portugal, naquele período, havia 2 423 639 indivíduos com idade superior a 65 anos que perfaziam assim mais de 20% da população, equivalentes a cerca de 182 idosos por cada 100 jovens (mais 54 por cada 100 face a 2011).

A pirâmide populacional portuguesa é já bastante envelhecida prevendo-se, por essa razão, um significativo decréscimo do índice de sustentabilidade (indivíduos em idade ativa / idoso) nos próximos 30 anos. O envelhecimento da população portuguesa acompanha a tendência que se verifica na Europa, o que reflete não só a melhoria das condições de vida como também dos cuidados de saúde.

No que se refere à esperança de vida adicional aos 65 anos, em Portugal, a mesma situava-se nos 19,3 anos em 2022, apesar do impacto negativo da pandemia a COVID19. Sendo extremamente positivos, estes dados geram, contudo, novos desafios às sociedades, nomeadamente pelo facto de a população idosa ter necessidades específicas para as quais poderemos não estar inteiramente preparados, desde logo em duas vertentes: por um lado, a diminuição de jovens em idade produtiva, com inevitáveis consequências económicas e de sustentabilidade da segurança social e, por outro, os cuidados de saúde e equipamentos específicos de suporte de que a população idosa, mais frágil e suscetível, irá necessitar (não só complexos como extremamente onerosos).

Assim, se não formos capazes de prevenir as doenças neurodegenerativas e diminuir a sua incidência e prevalência, os números poderão disparar e teremos, seguramente, um verdadeiro problema de saúde pública.

O que acontece quando envelhecemos

O envelhecimento acarreta maior fragilidade. Os nossos órgãos não conseguem regenerar ou reparar da mesma forma, o que aumenta a suscetibilidade à doença e diminui a nossa capacidade funcional. Isso torna-se evidente a vários níveis: na diminuição da visão, da audição, na perda de força muscular e no aumento de tempo de reação do nosso cérebro.

O envelhecimento cerebral acompanha o do corpo, sendo que o

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



cérebro humano perde sobretudo velocidade, além de uma menor capacidade de interação com o meio que o rodeia, dificuldade agravada pela diminuição da audição, visão e robustez motora.

É comum haver uma certa diminuição da atenção, lentificação do pensamento, menor capacidade de evocação, acentuação de traços de personalidade e alguma “rigidez mental” embora, ao contrário do que acontece na doença, os défices de memória tendem a não ser progressivos (Petersen 1992 - age-associated mental illness).

Contudo, o aspeto mais relevante do envelhecimento cerebral é o aumento do risco de doença, em particular de doenças neurodegenerativas.

Idade avançada ou doença: distinguir é essencial

À medida que a idade avança, torna-se necessário distinguir estes dois aspetos, ou seja, 1. o que é a **normal** perda de capacidades associadas ao envelhecimento e 2. o que é **doença**.

Um dos maiores receios que o envelhecimento acarreta é o medo de ter deterioração cognitiva, demência e de ficar dependente de terceiros. A prevenção, tal como em todos os domínios da vida e saúde, é claramente a medida mais eficaz. Contudo, o diagnóstico precoce é igualmente fundamental, não só para iniciar medidas terapêuticas como também para atrasar a incapacidade e colocar em marcha medidas de prevenção e de antecipação dos problemas que possam estar no caminho do doente e da sua família. Neste sentido, existem atualmente soluções médicas que melhoram significativamente a qualidade de vida, mesmo perante doenças que são, na sua essência, incuráveis.

Na dúvida, consulte o seu médico

Consultar cedo o seu médico assume máxima importância, seja na figura do médico de família, seja na do neurologista. Na presença de queixas sugestivas de se tratar não apenas de sinais e sintomas associados ao processo normal de envelhecimento, mas, sim, de uma condição mais grave como demência ou doença neurológica, procurar ajuda de um profissional é prioritário. Para além da consulta de neurologia geral existem, atualmente, consultas de memória e de movimento, bem como consultas de apoio à família que podem ajudar.

BEM-VINDOS AO CENTRO MÉDICO DO PARQUE LOGÍSTICO DE MATOSINHOS

- POR ALEXANDRA PINOTE



Dra. Alexandra Pinote



CENTRO MÉDICO PARQUE LOGÍSTICO MATOSINHOS

Horário funcionamento: 09h00 às 17h00

CLÍNICA MÉDICA/MEDICINA GERAL E FAMILIAR

Dr. Mota Miranda	SEGUNDA	14.00h-17.00h
	TERÇA	09.30h-12.30h
	QUARTA	14.00h-17.00h
	QUINTA	09.30h-12.30h
	SEXTA	09.30h-12.30h
Dr.ª M ^a . José Fonseca	SEGUNDA	09.30h-12.30h
	QUARTA	09.30h-12.00h
	QUINTA	14.00h-16.00h
	SEXTA	10.00h-12.00h
Dr. Mário Guimarães	TERÇA	13.00h-17.00h
	SEXTA	13.00h-17.00h

GINECOLOGIA

A aguardar médico		
-------------------	--	--

PSIQUIATRIA

Dr.ª Marieta Vaz Osório	TERÇA	14.30h-17.00h
-------------------------	-------	---------------

ESTOMATOLOGIA

Dr. Carlos Freitas	SEGUNDA	14.00h-17.00h
	TERÇA	09.00h-13.00h e 14.00h-17.00h
Dr.ª M ^a Luisa Fernandes	SEGUNDA	09.00h-13.00h
	SEXTA	09.00h-13.00h
	SEXTA (a)	14.00h-17.00h
Dr. Luís Sousa	QUARTA	09.00h-13.00h
	QUARTA (b)	14.0h-17.00h
	QUINTA	09.00h-13.00h e 14.30h-17.00h

ANÁLISES CLÍNICAS

Colheitas	QUARTA	08.30h-11.00h
-----------	--------	---------------

ENFERMAGEM

Tratamentos / injectáveis	TODOS OS DIAS	09.00h-17.00h
---------------------------	---------------	---------------

(a) Apenas 2^{as} e 4^{as} sextas-feiras do mês

janeiro 2025

(b) Exceto última 4^a feira do mês

CC/P&S/HR - Health & Wellbeing

No passado mês de novembro, procedeu-se à integração do antigo Centro Médico de Matosinhos, no já existente Centro Médico do Parque Logístico de Matosinhos (Ex Refinaria de Matosinhos).

Este espaço é partilhado pelos Serviços de Medicina do Trabalho e pelos Serviços de Medicina Curativa e agora será o único Centro Médico da Galp, a Norte.

A antiga instalação, o 1º piso, sito na R. Conde S. Salvador, em Matosinhos, além de se encontrar obsoleta, o prédio, onde se encontravam os serviços, estruturalmente, não cumpria os requisitos legais, designadamente os de acessibilidade, pelo que a continuidade dos serviços nestas condições, constituía um elevado risco de encerramento pelas autoridades de saúde.

Neste sentido, a solução encontrada foi a de juntar os serviços no mesmo Centro Médico, pois acreditamos que a integração dos mesmos, num só edifício, permite um atendimento mais completo e eficiente, facilita o acesso de todos os seus utilizadores e permite ainda otimizar a gestão dos recursos disponíveis.

O período de transição tem decorrido com tranquilidade e, a experiência, até ao momento, tem sido do agrado de todos, isto é, dos colaboradores que se encontram a trabalhar no Parque Logístico de Combustíveis, dos demais utilizadores e da própria equipa do Centro Médico, que tem trabalhado no sentido de minimizar eventuais constrangimentos que possam ocorrer durante este período, procurando encontrar as melhores soluções e atender com o mesmo empenho e simpatia.

Mantém-se as disponibilidades e especialidades, tendo havido alguns ajustes de horário, pelo que aqui divulgamos o horário atualizado e deixamos o convite para visitarem o Centro Médico do Parque Logístico de Matosinhos.

Centro Médico
Parque Logístico

NOVO ENDEREÇO

Rua Belchior Robles, Leça da Palmeira
(antiga refinaria)

Horário de Funcionamento

9h - 17h

CONTACTOS:

centro.medico.norte@galp.com OU 229 397 390/92

A NAU “NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO” 1707 - 1724 O NASCIMENTO DO PATRIARCADO DE LISBOA E A BATALHA NAVAL DO CABO MATAPÃO

- POR DINIS ESTEVES



João Dinis Esteves

Corria o reinado de D. João V e o ano de 1707, quando foi terminado na Ribeira das Naus, em Lisboa e lançado à água, o imponente navio de linha de 1ª classe, Nossa Senhora da Conceição.

Este navio manteve a designação de Nau apesar de ter um fortíssimo poder bélico, com um número de canhões da ordem dos 80 e um número de homens rondando os 700.

Fundamentalmente foi construído para combater a pirataria que se fazia sentir nas nossas costas atlânticas. Teve, contudo, uma 1ª intervenção, muito importante no Mediterrâneo, quando o Papa Clemente XI em 1716 pediu ajuda aos reinos europeus para combater a armada otomana que cercava a ilha de Corfu então protetorado papal.

D. João V foi o único rei que deu uma resposta positiva ao pedido do Papa e em boa hora o fez, pois logo que a armada portuguesa, capitaneada pelo almirante Lopo Furtado de Mendonça, Conde do Rio Grande, na nau Nossa Senhora da Conceição, chegou perto de Corfu e começou a sua preparação para o combate, a armada otomana levantou o cerco e regressou à sua base.

As populações da região fizeram grandes festas, muito contentes com o terminar do cerco e o Papa Clemente XI concedeu, então, a Lisboa, o estatuto de Patriarcado, que era uma das ambições do nosso Rei.

Mas o levantamento do cerco a Corfu pelos otomanos foi apenas um adiamento na luta que desejavam ter para aumentarem o seu domínio em novos territórios da Europa e no ano seguinte, uma fortíssima armada foi por eles preparada para atingir esse objetivo.

Clemente XI voltou a pedir ajuda para defrontar os seus inimigos, nomeando o tenente-general Bellefontaine para o comando da armada que o iria defender.

Assim, a nau Nossa Senhora da Conceição voltou pela 2ª vez ao Mediterrâneo, como navio almirante da armada portuguesa, juntando-se então aos navios venezianos, florentinos, malteses e toscanos.

A nossa armada partiu de Portugal a 15 de julho de 1717 e era constituída por 11 navios, sete de combate e quatro de apoio, de novo sob o comando do almirante Lopo de Mendonça.

Esta nova armada tinha seu poder de fogo suportada em 526 canhões e numa guarnição de 3840 homens.

Um desentendimento entre Bellefontaine e o Conde de Rio Grande antecedeu a batalha ocorrida na Grécia, junto ao Cabo Matapão, quando o almirante nomeado pelo Papa mandou que fossem arriadas as bandeiras do rei português, da nossa frota e fossem substituídas pelas bandeiras papais.

Como resposta, o Conde de Rio Grande informou que só combateria sob o pavilhão real português, não cumprindo esta ordem.

As duas armadas inimigas encontraram-se a 19 de julho de 1717 – 55 navios otomanos defrontavam os 35 navios da cristandade.

Os otomanos tinham como navio almirante, aquele que seria o maior vaso de guerra do mundo na altura, o Kebir Uç Ambarli, com

114 peças, comandado pelo almirante Kapudan Paxá.

Iniciado o combate, o seu desenrolar não estaria a correr bem para a frota cristã, pelo que Bellefontaine deu ordem de retirar.

Mais uma vez Lopo do Nascimento não acatou a ordem e continuou o combate contra a armada otomana, ajudado por duas outras embarcações da Ordem de Malta que também não retiraram.

Após muitas horas de combate e de verem o afundar um dos seus navios principais, o que restava da armada inimiga, retirou-se de maneira desordenada e com este desfecho terá terminado definitivamente o desejo otomano de invasão de novas terras cristãs.

Depois desta vitória, uma delegação de Veneza veio a Lisboa entregar um documento do Papa Clemente XI, mostrando uma vez mais, a sua satisfação e agradecendo de novo a ajuda de D. João V na luta dos cristãos contra os seus inimigos.

De volta a Portugal, a Nau Nossa Senhora da Conceição continuou a sua missão de patrulha e terá naufragado na nossa costa durante o ano de 1724, depois de 17 anos de bons serviços a Portugal e à Europa.



Bibliografia:

Altaya – Construção da Nau Nossa Senhora da Conceição

Wikipédia – Nau Nossa Senhora da Conceição (1707)

Facebook – 302 anos da Batalha de Matapão

Cte Saturnino Monteiro – Batalhas e Combates da Marinha Portuguesa

O IMPERATIVO DA LONGEVIDADE PARTE II

- POR MANUEL RAMALHETE



Manuel Ramalhete

Não há, pois, dúvidas que o facto de em média a população viver mais tempo, isso por si só levanta enormes problemas de sustentabilidade dos sistemas de Segurança Social, já que o tempo de trabalho não acompanha (em proporção), em geral, o maior tempo de vida. Mas esse não é o único problema. Outro, não menos importante, é a forma como se envelhece, como bem pergunta Martin Wolf: usufrui-se de uma velhice vigorosa e depois morre-

se rapidamente, ou vive-se deploravelmente com dificuldades de visão, de audição, de dentição, e com enfermidades incapacitantes por muitos anos, e indefesos perante estas adversidades? Provavelmente nas duas situações, mas com predominância da segunda à medida que a longevidade aumenta.

No livro citado, A. Scott apresenta quatro cenários teóricos: no primeiro, que ele chama de Jonathan Swift's Strulduggs, significa envelhecer eternamente; no segundo, designado por Oscar Wilde's Dorian Gray, vive-se jovem e subitamente morre-se; no terceiro, chamado Peter Pan, permanece-se sempre jovem; no quarto, Marvel Comic's Wolverine, vive-se com capacidade de regeneração.

Claro que são cenários teóricos, utilizados para fins analíticos. Embora o primeiro possa ser aparentemente horrível, parece ser o mais próximo da situação que vivemos actualmente, e por isso mesmo o mais realista. Se vivemos mais tempo, a tendência é de degradação sucessiva, uma evidência que todos testemunhamos. No entanto, um doseamento adequado de melhores dietas alimentares, mais exercício, melhoria médica e medicamentosa e outros cuidados de saúde, oferecem melhores possibilidades na velhice. Claro que a igualdade e disponibilidade nos acessos a melhores cuidados é fundamental, pois a desigualdade não é apenas uma questão social e económica, mas também um risco para a saúde. Por exemplo, segundo o Financial Times, a esperança de vida na China é agora de 82 anos para as mulheres e 76 anos para os homens, valores próximos dos de Portugal (83,4 e 78,4, respectivamente, como dissemos atrás) e também praticamente igual aos EUA. Atendendo a que a esperança de vida está, em geral, positivamente correlacionada com o nível de desenvolvimento, não deixa de ser curioso como os EUA apresentam valores tão baixos. Isto tem uma explicação: a elevada desigualdade no acesso aos sistemas de saúde dos EUA, aspecto, aliás, reconhecido em anteriores campanhas presidenciais americanas (todos nos lembramos das dificuldades de implementação e das resistências ao Obama Care).

Para ilustrar a importância nas desigualdades de acesso, A. Scott afirma que "nos EUA, a diferença entre a esperança de vida dos 1% mais ricos e os 1% mais pobres é de 15 anos para os homens e de 10 anos para as mulheres". Portanto, não basta o desenvolvimento, este será apenas condição necessária, mas também a forma como esse desenvolvimento se distribui pela população.

O cenário Dorian Gray, embora ideal e sedutor, é improvável, para

não dizer impossível. Mas os cenários Strulduggs e Peter Pan também não são muito atractivos, e o autor até lhes chama mesmo horríveis, embora por razões diferentes. Isso parece ser verdade para o primeiro, porque a maioria de nós não deseja terminar a sua vida na decrepitude continuada, e inevitavelmente impondo um grande fardo aos membros mais jovens da sociedade e irrealista para o segundo. Também o último parece levantar muitas objecções, pois muito poucos quererão viver eternamente desde os seus tetravós, trisavós, bisavós e avós. A imortalidade não é para nós, pelo menos para a maioria, diz Martin Wolf.

Seja como for, o primeiro cenário é o que mais se aproxima da realidade que defrontamos e é sobre ele que temos de trabalhar, isto é, com cada vez mais idosos. Não há dúvidas de que um mundo em que uma parte importante das pessoas vive até aos 90 anos, e alguns mais, precisa de ser repensado. De forma aproximada, imaginamos que os primeiros 25 anos são passados a adquirir educação e formação básica, 40 anos a trabalhar (em média actualmente nem isso) e outros 25 aposentados, rapidamente concluímos que se torna difícil gerir uma situação destas, quer para as pessoas quer para a sociedade, tornando-se insustentável se nada for feito. Isto associado a uma velhice vazia e sem sentido para grande parte da população.

O problema não é fácil, mas existem mudanças que é necessário repensar. Sem pretensões de apresentar uma solução completa, existem medidas que devem ser encaradas, pelo menos para minimizar algumas das dificuldades. Desde logo, vai ser necessário, em média, trabalhar mais ao longo da vida. Isso vai ser inevitável, e também que várias mudanças na carreira ocorram ao longo da vida. Em muitos países a idade de aposentação está a aumentar ou adicionando tempo correspondente a factores de sustentabilidade, como acontece em Portugal. Em vez da actual divisão estanque em três períodos, educação, trabalho e aposentação, fará mais sentido uma combinação delas, como período de trabalho intercalados com estudo, isto é, formação. Será necessário e útil, que pessoas saudáveis possam exercer certas funções, muitas vezes em tempo parcial, até mais tarde, até por que embora tendo menos vigor têm a vantagem da experiência. Tudo isto são formas de tornar a longevidade mais acessível e sustentável. E finalmente, vai ser necessário uma melhor repartição dos rendimentos de modo a tornar os cuidados mais acessíveis a todos.

Mas para que isto funcione é também necessário repensar e reorganizar a educação, o trabalho, o sistema de pensões, o sistema de Segurança Social e os sistemas de saúde. O sistema de ir para a Universidade apenas na fase inicial da educação deverá ser alterado, com presenças frequentes ao longo da vida. Aposentação compulsiva segundo os padrões actuais deverá ser alterada, com opção de poder continuar a trabalhar, eventualmente de forma diferente e parcial. Aumentar apenas a idade de reforma, sem mais nada, pode ser muito ineficiente e desigual, visto que a esperança de vida não está uniformemente distribuída. Não pode ser exigido o mesmo a uma pessoa com saúde e a outra fortemente debilitada. Também as contribuições para a Segurança Social têm de ser revistas, talvez pensando até noutras formas de contribuição, como por exemplo, em contribuições baseadas no valor acrescentado,

¹ Existe um ditado popular que diz que o dinheiro não dá felicidade, mas, segundo esta evidência empírica, possibilita melhor saúde e esta está muitas vezes associada a maior felicidade.

² Apesar resistência e das cenas a que assistimos em França perante a proposta de passar a idade de aposentação dos 62 para os 64 anos, para as pessoas nascidas depois de 1968, isso vai ser inevitável, até para defesa do Estado Social, incluindo daqueles que agora ferozmente se opõem.

O IMPERATIVO DA LONGEVIDADE (Cont.) PARTE II

o verdadeiro valor criado, evitando distorções decorrentes de indústrias muito pouco intensivas em mão de obra, sem excluir a hipótese de aumentarem, apesar do impacto na competitividade da Economia. Além disso, como o aumento da automatização e robotização das actividades produtivas, e como as contribuições estão associados aos custos com pessoal, esse problema tende a agravar-se. Talvez por isso até já haja quem tenha sugerido os robots a descontarem para a segurança social, em proveito obviamente dos humanos. Independentemente da sua viabilidade, isto ilustra que o problema existe. Igualmente os sistemas de saúde têm de ser repensados para poderem atingir todos os necessitados e a custos comportáveis, situando o primado na defesa da saúde e não em quem a fornece. Note-se que algumas destas ideias já estão a ser concretizadas ainda que não de forma generalizada, só que tenderão a fazer parte do novo normal e não a título excepcional.

Curiosamente a grande arma que a humanidade dispõe é a sua capacidade científica e técnica para aumentar a produtividade e

necessitar de menos pessoal para a produção de bens e serviços, tal com sempre tem acontecido, só que ajustados à nova estrutura demográfica e aos novos problemas novos que ela está a gerar. O potencial que os novos algoritmos de Inteligência Artificial (IA), associados às possibilidades de automação e robotização de muitas actividades, em vez de serem um problema que muitos temem, podem ser uma enorme oportunidade para mais um salto desenvolvimentista da humanidade e contribuir para enfrentar com confiança este novo desafio.

Em síntese, temos problemas novos, resultantes do imenso progresso que conseguimos. Importa que o progresso que conseguimos não nos paralise e iniba de continuar a progredir e a tornar o mundo um lugar cada vez melhor para viver. Já bastam as guerras e a insensatez de alguns dirigentes mundiais para tornarem esta mundo difícil!

Nota. O autor não segue a nova ortografia.

CRÓNICA DA QUOTIDIANA VIVÊNCIA

ANO NOVO... VÍCIOS VELHOS

- POR JOSÉ MANUEL CLARO



José Manuel Claro

Poucos serão aqueles que no último dia do ano, não fizeram como que um 'zapping' ao ano que estava a terminar, e que não tenham proferido uma boa mão cheia de sãs intenções, como que prometendo a si próprios, empenharem-se para que ao longo do novo ano agora começado, não repitam os erros cometidos e consigam uma melhoria daqueles fatores que propiciem uma vida melhor.

Sempre assim foi, e assim será.

Esse comportamento, constituirá em si, como que uma auto motivação para os tempos vindouros e, empiricamente, poderá representar uma tentativa da nossa parte em querer utilizar de imediato aquilo que capitalizámos no ano anterior, e que muitas das vezes, pomposamente denominamos por 'experiência de vida'.

Cada vez mais, a globalização em que vivemos imersos, dá cabo das melhores previsões e vaticínios que possamos fazer, bastando para isso olharmos à nossa volta e dissecarmos os motivos das guerras que se desenrolam junto às fronteiras da velha Europa.

A incerteza é tão grande sobre o amanhã, que a 'previsão do cartomante' está a cair em desuso, e cada vez mais se nota a proeminência dos serviços noticiosos televisivos, que entram pelas nossas casas adentro, permitindo-nos assistir comodamente instalados no sofá da sala, em direto, ao vivo e a cores, como soe dizer-se, ao desenrolar dos conflitos bélicos em curso e ao minuto.

Muitas das vezes, o som e a imagem do metralhar, impedem-nos de pensar naqueles que silenciosamente, à mesma hora, arriscando a vida, desembarcam a coberto da noite, nas praias das costas europeias, em busca de uma vida melhor à que tinham lá pelo seu País. Pelo menos assim o pensam, e agindo nessa base, criam um problema logístico aos países de acolhimento. Eu não sei, se pelo espírito dos meus amigos, perpassa a sensação de impotência, do podermos fazer algo para ajudar o nosso semelhante a atingir os seus objetivos de uma vida melhor que, no último dos casos, igualmente representará o bem-estar de todos nós, que os acolhemos.

Os países europeus, precisam desse movimento migratório, como de pão para a boca e, no caso particular de Portugal, esses emigrantes têm-se mostrado como principais motores na dinamização social e do garante das regalias, de todos aqueles que já atingiram as propectas idades em que é suposto, deixarem uma vida profissional ativa. Porém, num País pequeno e pobre como o nosso, está a verificar-se um efeito secundário a que urge pôr termo, de modo a conseguir-se uma estabilidade social que propicie um usufruto, das mais-valias geradas ao longo de toda uma vida. O escritor Mia Couto, referiu-se a esta situação da seguinte forma: «A maior desgraça de uma nação pobre, é que em vez de produzir riqueza, produz ricos». Muitas das vezes, o ganho e acesso a esse dinheiro fácil, nem sempre equivale a uma dinamização social e, se atentarmos no modo como a situação tem sido gerida no nosso País, talvez fosse recomendável uma atenção especial a esses movimentos migratórios e à consequente geração monetária que eles originam, por forma a podermos garantir um 2025, em paz e progresso social.

Um bom ano para todos!

N/T JAKOB MAERSK 29 DE JANEIRO DE 1975. 12.30H

- POR MANUEL AGUIAR



Manuel Aguiar

Foi um dia que dificilmente esquecerei.

Por volta da hora de almoço ouvi uma enorme explosão. Fui, de imediato, à janela da casa que habitava então em Aldoar (Porto) e vi uma nuvem de fumo negro que se agigantava junto ao molhe do porto de Leixões. Peguei na minha máquina fotográfica e fui para a zona em frente ao terminal petrolífero, de onde se podia ver todo o desastre que estava a acontecer. Ardiam 50 mil toneladas de crude!

Durante três dias a fio, as colunas de fumo atingiram 100 metros de altura. Chegou a ser equacionada a evacuação da população de Matosinhos, a mais duramente afectada por este desastre ambiental.

Como recordação, deixo esta imagem tirada três anos depois: os destroços da proa do N/T Jakob Maersk, ao lado do Forte do Castelo do Queijo. Por essa altura, já eu era projetista na Refinaria de Matosinhos.

Por Manuel Aguiar (manuelaguiar.imagens@gmail.com)



TEMAS INCONTORNÁVEIS PARA O ANO EM CURSO

- POR RUI MAYER



Rui Mayer

Não existindo uma liderança forte e carismática, capaz de criar uma visão positiva e entusiasmante de um projecto de uma nova União, a transformação vai ser mais difícil, mas terá de acontecer para que a Europa sobreviva.

Entrando em 2025, é apropriado reflectir sobre alguns temas que são, ou deviam ser, prioritários para Portugal.

O primeiro tema é a economia. Tenho vindo a dizer que é necessário que Portugal adopte um novo modelo

de desenvolvimento que permita o aumento da produtividade e a melhoria dos rendimentos das famílias. A chave está na superação do modelo de produção assente em baixos salários e produtos indiferenciados, para evoluir para produtos e serviços de valor acrescentado e o investimento em inovação, tecnologia, imagem e qualidade, como condições essenciais para a conquista de novos mercados. É esta a mensagem essencial do Plano Draghi e das opções anunciadas pela Comissão Europeia, que espero venham rapidamente a encontrar eco em Portugal.

Outro tema relevante é a habitação. Já se percebeu que o investimento privado opta por construção de maior qualidade e na reconversão imobiliária procurando soluções que garantam maior rentabilidade. Este modelo cria riqueza, e por isso devem ser criadas condições para que se mantenha, mas não responde às necessidades dos jovens e da classe média, o que exige que o Estado assuma um papel de criador de soluções habitacionais acessíveis.

Mas o Estado Central não tem nem as competências nem os instrumentos necessários para ser o dinamizador deste mercado. Essa função deve ser descentralizada para as autarquias, que têm uma visão mais próxima da realidade, e já beneficiam dos impostos sobre o património imobiliário. Penso que é às autarquias que deve caber a iniciativa da criação de soluções habitacionais ao nível dos Concelhos e Freguesias, tendo o Governo um papel de coordenação para evitar ou resolver desequilíbrios

A saúde e a Educação são outros dois temas difíceis. É inegável que tem havido progressos assinaláveis, mas também o é que a continuam a levantar muitos problemas. A questão é que a sociedade portuguesa ainda não conseguiu encontrar um consenso sobre o modelo a adoptar nestes dois sistemas. Não é só um tema de gestão (apesar de existirem também claramente problemas resultantes de gestão deficiente), trata-se sobretudo da necessidade de se definir qual o papel que deve ser desempenhado nestes segmentos pelos sectores público e privado.

Concluo que é difícil consensualizar que o Estado não tem condições nem competências para assegurar uma cobertura universal dos cuidados de saúde ou das necessidades de educação. Infelizmente, a discussão tem sido muito polarizada em torno de posições ideológicas radicalizadas, em vez de ter sido orientada no sentido da procura de soluções eficazes. Mas há que persistir na discussão.

Mas o tema fundamental, de que tudo o resto depende, é a paz. A paz é essencial para que tudo o resto se possa construir e desenvolver. E num cenário em que os equilíbrios geopolíticos a nível global e regional estão em recomposição acelerada, com conflitos abertos, o risco de uma escalada está cada vez mais presente.

Para nós, na Europa, o ano de 2025 arrisca-se a ser uma reedição de 1938 com intervenientes diferentes. Espero que haja a consciência da necessidade de garantir que as consequências não serão as mesmas, mas para isso é obrigatório que a Europa se reinvente e se assuma unida, para ter peso na cena global. Não existindo uma liderança forte e carismática, capaz de criar uma visão positiva e entusiasmante de um projecto de uma nova União, essa transformação vai ser mais difícil – mas terá de acontecer para que a Europa sobreviva.

O autor escreve de acordo com a antiga ortografia.

**Morada:**

Av. João XXI, 72 B
Galerias Via Veneto - Loja 21
1000-034 LISBA

PRECISA DE AJUDA?

Fale connosco. Podemos ajudar.

Se precisar de ajuda, dirija-se à ARGE:

Números de contacto das áreas de Solidariedade:

Tlm 962 461 487 (Direcção)

Tlm 962 461 491 (Delegação Norte)

Tlm 963 905 759 (Delegação Centro)

Tlm 963 905 762 (Delegação Sul)

geral@gmail.com

1ª VIAGEM AÉREA PORTUGAL - MACAU

- POR JOSÉ VENTURA



José Ventura

Celebrou-se no ano de 2024, agora findo, mais um feito da aviação Portuguesa. Há 100 anos, em 07 de abril de 1924, três pioneiros da aviação Portuguesa, a bordo de uma fragilíssima aeronave baptizada de PÁTRIA, realizaram a primeira viagem aérea de Portugal a Macau que foi classificada como um grande feito mundial dos anos 20. A

aeronave, da 1ª grande guerra, embora extremamente frágil para a época, que tinha sido comprada a França, era um "Breguet XVI" Bn2 (5) com motor de 300 cavalos de potência, equipado com depósitos suplementares para aumentar a autonomia, dado que iriam percorrer uma distância na casa dos 17 mil quilómetros. Não obstante serem três os pioneiros, por uma questão de peso, dada a necessidade de carga plena de combustível, só descolaram os dois aviadores na primeira estapa - Brito Paes e Sarmento de Beires, Assim, o terceiro elemento, mecânico de bordo, Manuel Gouveia, só viria a embarcar, no início da etapa de Tunis. Toda a viagem foi preparada meticulosamente pelos três elementos envolvidos, tendo um planeamento de 26 etapas. O avião saiu das oficinas do "Grupo de Esquadrilhas de Aviação República" na Amadora com a frase, "Esta é a Ditosa Pátria Minha Amada", pintada na fuselagem, voou da Amadora para Vila Nove de Mil Fontes, pela vantagem oferecida pela pista dos Coitos, a única que garantia a descolagem segura do avião em carga plena. Pela primeira vez uma aeronave

iria sobrevoar toda a costa setentrional africana. Nessa época os países, as grandes potências, incentivavam a realização de viagens a grandes distâncias com o objectivo de aumentarem o seu prestígio nas suas colónias, viagens estas que se tornaram decisivas para o desenvolvimento da aviação. Contrariamente a estes incentivos, o Estado português, embora sendo colonialista como os demais, não apoiou o raide não obstante ter autorizado a sua realização. Para ultrapassar esta falta de financiamento foram as populações, que aderiram de forma plena ao projecto, promovendo a realização de peditórios, sorteios, récitas, leilões, jogos de futebol, vendas de livros. Tudo serviu para o financiamento da viagem. De salientar as dificuldades oferecidas pela distância percorrida com as naturais diferenças climáticas, agravadas pelo facto de a carlinga ser aberta, logo não oferecendo qualquer garantia de segurança aos tripulantes, fizesse sol, frio, calor, chuva ou vento, voassem a baixa ou alta altitude. O Pátria sofreu um acidente numa aterragem de emergência na Índia, que danificou definitivamente o avião e obrigou à aquisição de um novo aparelho, igualmente custeado pelo povo português. O novo Pátria, apelidado de Pátria II, aterrou a 20 de junho em Shum-Chum, num campo próximo de um cemitério chinês, em Hong Kong, após terem sobrevoado Macau, onde não conseguiram aterrar devido a um ciclone. Para trás ficaram 16.380 Km percorridos em 115H45M. Sarmento de Beires, Brito Pais e Manuel Gouveia, três pioneiros que inscreveram o seu nome e o de Portugal na História da Aviação Mundial.



BREVE ENCONTRO

- POR ANTÓNIO VASCONCELOS DIAS



António V. Dias

Há muito que a resposta é “*Não tenho*” de cada vez alguém pergunta “*Qual é o teu filme preferido?*”, mas são tantas as vezes que me apetece responder: *Breve Encontro...*

O tema, tal como o filme, é clássico: um homem e uma mulher, ambos casados, apaixonam-se e confrontam-se com o dilema do caminho a dar às suas vidas. Nada de novo. O que torna então este filme singular? Tantas coisas, sendo a última delas a vontade que tive em ir ver recentemente uma reposição à Cinemateca e encontrar inúmeros detalhes maravilhosos que me haviam escapado em visualizações anteriores.



Baseado numa peça de (Sir) Noel Coward, o filme foi realizado (e co-escrito) por David Lean, pupilo de Coward que viria a tornar-se num dos grandes realizadores do século XX. E que subtileza de argumento... não só a narração e as considerações que vamos ouvindo na mente de Laura são de uma sinceridade que nos desarma, como a utilização do monólogo interior, julgo que inovador à época, conferem o toque de realismo que nos aproxima a nós, espectadores, da história, humanizando aquelas personagens.

Laura e Alec conhecem-se numa cafeteria de uma estação de caminho-de-ferro em Inglaterra da década de 40. Nada nos leva a suspeitar que a infelicidade tomou conta das suas vidas, mesmo quando a convivência, que ambos tentam moldar de uma normalidade que sabem não o ser, os aproxima abrindo-se ao amor. É essa ausência de causa exterior à qual pudessem atirar a responsabilidade do “fruto proibido”, que atormenta Laura (e Alec). A dualidade agri-doce entre a agonia crescente e a paixão que a faz estremecer é tão bem vivida e contada por Celia Johnson que torna difícil não ouvirmos dentro de nós o eco das suas palavras, no tom com que ela no-las faz chegar, nos sentimentos que a atravessam.



Lean encaminharia a sua carreira para algumas das grandes megaproduções da história do Cinema, como *A Ponte do Rio Kwai* ou *Lawrence da Arábia* mas aqui e ali, foi voltando ao romantismo que, na sua filmografia, teve início neste *Breve Encontro* (como não evocar o conflito interior de *Jivago*, também ele dividido entre a fidelidade e Tonia e a paixão por Lara, no magistral *Dr. Jivago?*)



Visto hoje, *Breve Encontro* oferece-nos também um encontro com um passado, que neste caso só podia ser a preto-e-branco. A ausência de cor é, neste filme (como em muitos outros), uma bênção. Tivéssemos tido a cor desde os primórdios e não teríamos com o que comparar, mas terem existido quatro décadas onde o cinzento reinou na 7ª Arte ajudou a marcar o retrato de uma época. Repito: o drama de Laura e Alec só poderia ter sido contado a preto-e-branco.

Os planos, a fotografia e a utilização magistral da luz e da sombra são magníficos, assim como o emprego do som dos comboios a marcar os tempos da relação; o apito anunciador da alegria é o mesmo que faz cair a tristeza. E que perfeição conseguir acompanhar todo o filme com o *Concerto nº 2 para piano de Rachmaninoff*: Ao rever a obra, o concerto ganhou tanto, mas tanto que cheguei a casa e fui ouvi-lo... qualquer um dos três andamentos me transporta à Inglaterra da década de 40, à estação de comboios onde Alec e Laura se conheceram, ao café onde ouvimos os acordes ao piano com as chegadas e partidas como pano de fundo. Fecho os olhos e revejo o filme ao som de Rachmaninoff. Arte e Amor; e como Somerset Maugham escreveu em *Servidão Humana*: “*Só o Amor e a Arte tornam a existência tolerável.*”



A BUSCA PELO AUTOCONHECIMENTO E PELA CONSCIÊNCIA

- POR RUI COSTA



Rui Mendes da Costa

O tempo passa tão rápido! Já estamos em 2025 (quase, porque escrevo este texto no dia 28/12/2024)! Aquele período do ano em que, quer queiramos, quer não, acabamos por fazer algumas reflexões, por fazer o balanço do(s) anos(s) anterior(es) e por perspetivar o ano que principia...

Certamente formularam desejos, com ou sem passas, e encheram-se de esperança, o que é fantástico,

claro! Mas não duvidem, em momento algum, que a concretização desses desejos só depende de vós, de mais ninguém. Carlos Drummond de Andrade, que terá sido o mais influente poeta do século XX no Brasil, escreveu um poema inspirado e inspirador que traduz em palavras poderosas o que acabei de afirmar:

RECEITA DE ANO NOVO

Para você ganhar belíssimo Ano Novo
cor do arco-íris, ou da cor da sua paz,
Ano Novo sem comparação com todo o tempo já vivido
(mal vivido talvez ou sem sentido)
para você ganhar um ano
não apenas pintado de novo, remendado às carreiras,
mas novo nas sementinhas do vir-a-ser;
novo
até no coração das coisas menos percebidas
(a começar pelo seu interior)
novo, espontâneo, que de tão perfeito nem se nota,
mas com ele se come, se passeia,
se ama, se compreende, se trabalha,
você não precisa beber champanha ou qualquer outra birita,
não precisa expedir nem receber mensagens
(planta recebe mensagens?
passa telegramas?)

Não precisa
fazer lista de boas intenções
para arquivá-las na gaveta.
Não precisa chorar arrependido
pelas besteiras consumadas
nem parvamente acreditar
que por decreto de esperança
a partir de janeiro as coisas mudem
e seja tudo claridade, recompensa,
justiça entre os homens e as nações,
liberdade com cheiro e gosto de pão matinal,
direitos respeitados, começando
pelo direito augusto de viver.

Para ganhar um Ano Novo
que mereça este nome,
você, meu caro, tem de merecê-lo,
tem de fazê-lo novo, eu sei que não é fácil,
mas tente, experimente, consciente.
É dentro de você que o Ano Novo
cochila e espera desde sempre.

Sim, porque a poesia pode também ser fonte de autoconhecimento e de tomada de consciência, até por tudo o que nos faz sentir – é nas emoções que tudo se pode transformar!

Recomendo a leitura da obra deste poeta que demonstrou uma grande amplitude temática. Opto pela sua “Antologia Poética” (foi o próprio que selecionou os poemas):



Resumindo, porque é dentro de nós que o novo ano, aquele que gostaríamos que fosse realidade, se pode encontrar adormecido, está nas nossas mãos contruí-lo, certamente com mais ou menos obstáculos, com mais ou menos dificuldades, mas a boa notícia é que depende apenas de nós.

A outra boa notícia é que se conseguirmos ver o mundo de forma diferente o mundo muda para nós, sendo essa a mudança que podemos ambicionar.

Hoje vou correr o risco de partilhar convosco algumas perspetivas, credíveis e devidamente estudadas, que vos poderão, eventualmente, ajudar a edificar um Ano Novo que, tal como Carlos Drummond de Andrade referiu na sua “Receita de Ano Novo”, possa ser merecedor desse nome. São alguns dos ensinamentos que fui tendo do longo da minha vida e que me ajudaram (penso eu!) a ser uma pessoa um pouco melhor e mais realizada.

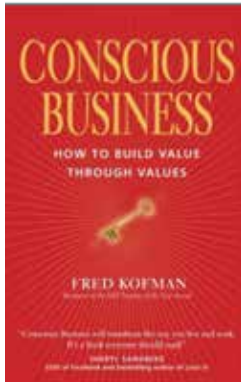
Aprendi com o António Chanoca, da Flow Portugal, que tudo o que fazemos no nosso dia a dia são escolhas nossas, tudo. Claro que nos podemos sentir condicionados ao fazer algumas escolhas, principalmente com receio das consequências, mas existindo opções trata-se sempre de uma escolha (entre o que gostamos e o que não gostamos), até não escolher acaba por ser uma escolha – estas são também excelentes notícias!

Obviamente não estou a falar de questões como nascer e morrer (on e off), falo do que fazemos diariamente, mesmo que digamos que fizemos porque nos impuseram ou porque tinha de ser, até porque mesmo nessas situações tínhamos a hipótese de dizer que não, não quisemos foi viver com os desfechos que idealizámos (eram apenas cenários nossos), assim escolhemos.



Mais, por exemplo ninguém escolheu viver numa pandemia como a Covid-19, mas a diferença está no que se faz com o que nos acontece e não propriamente no que nos acontece, a diferença está na nossa reação e na nossa capacidade de tirar o melhor de cada acontecimento, sendo isso uma escolha individual – e verdade é que durante a pandemia tivemos pessoas que prosperaram e outras que decaíram, todas as hipóteses existiam.

A BUSCA PELO AUTOCONHECIMENTO E PELA CONSCIÊNCIA

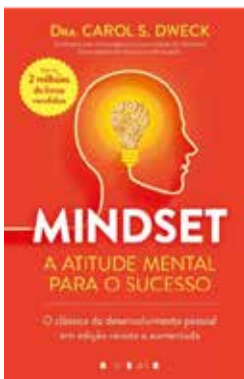


Na minha última partilha, já há algum tempo, apresentei-vos um livro intitulado “Conscious Business – how to build value through values”, do Fred Kofman, leitura que continuo a considerar obrigatória para quem se quer conhecer, aumentar os níveis de consciência e potenciar a relação com outras pessoas.

Fred Kofman, com mestria, explora diversas dicotomias que nos caracterizam como seres humanos, como por exemplo a possibilidade de nos comportarmos como vítimas ou como protagonistas face ao que nos vai acontecendo na vida.

Quem ao ler a afirmação que 100% do que fazemos no dia a dia são escolhas nossas sentiu logo que tal não faria qualquer sentido, possivelmente está em modo vítima (reforço, está, não quer dizer que seja sempre assim), atribuindo as responsabilidades a terceiros (ou até a conceitos como a sorte, a fé, o acaso, ...), focando-se nos problemas, não nas soluções. Temos que ser protagonistas das nossas vidas, fazer acontecer, acreditar que o que podemos alcançar depende do nosso esforço e das nossas competências.

Este livro explora inúmeros conceitos que nos podem potenciar enquanto pessoas, enquanto humanos (super-humanos, como a Paula Marques da Nova SBE costuma caracterizar e a levou a escrever um livro intitulado “A Era dos Super-Humanos”).



É também no acreditar que tudo pode ser construído que, provavelmente, reside a diferença nas nossas vidas – vários estudos ao nível das neurociências demonstram que o que é inato e genético representa apenas 7% a 12% do que alcançamos nestes temas do desenvolvimento humano, outra excelente notícia, pois o resto apenas depende de nós!

O que nos leva ao conceito da mentalidade de crescimento, em oposição à mentalidade fixa, outra dualidade comportamental.

Nunca somos apenas uma coisa ou a outra, vamos oscilando em função daquilo com que somos confrontados, mas é muito importante estarmos conscientes desse facto, até para podermos atuar quando considerarmos que tal será vantajoso para nós.

Neste âmbito recomendo a leitura do livro “Mindset: A Atitude Mental para o Sucesso”, escrito por Carol Dweck.

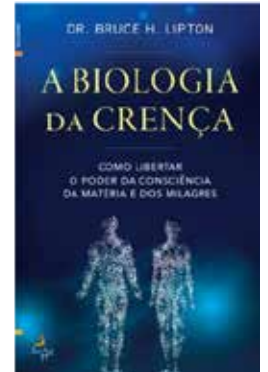
Existem 4 ingredientes fundamentais para trabalharmos a nossa mentalidade de crescimento: 1) assumir que é através do esforço que alcançamos o sucesso; 2) acolher os desafios de braços abertos, pois sem desafios não é possível mudar; 3) aceitar que o erro faz parte do processo (não se trata de banalizar o erro, mas sim de perceber que sem erros não aprendemos); 4) procurar, de forma constante, feedback construtivo que nos possa ajudar a evoluir.

Claro que todos estes conceitos e princípios estão ancorados nas nossas crenças pessoais e todos temos crenças diferentes, pelo que todos vemos o mundo à nossa maneira, cada um de nós tem uma realidade diferente e construída (o mapa não é o território).

Sobre crenças recomendo duas leituras, “Biologia da Crença”, de Bruce Lipton, e “Inteligência Positiva”, de Shirzad Chamine.

Quando vos perguntam quais são os maiores obstáculos ao vosso desempenho e à vossa felicidade pessoal, o mais provável é que apontem para fatores externos (como já referido), como por exemplo a falta de tempo, de recursos, de comunicação, de organização, entre outros.

Contudo, a resposta mais franca – e, provavelmente, a mais verdadeira – seria bem mais simples: o maior obstáculo ao nosso desenvolvimento somos nós mesmos!



Após décadas de investigação no campo das neurociências e da psicologia, Shirzad Chamine apresentou uma constatação: a nossa mente é a única responsável pelo nosso desempenho, seja ele bom ou fraco.

Ao criarmos hábitos de pensamento negativo, criamos igualmente tendências de autossabotagem – e são estes sabotadores mentais que nos impedem de atingir o verdadeiro e pleno potencial, que nos impedem de atingirmos o que pretendemos, no limite, o Ano Novo (merecedor desse nome).

Estes sabotadores são as nossas crenças!

Para quem estiver interessado (eu recomendo!), terei o maior prazer em partilhar dois pequenos testes que podem realizar através de dois links específicos, recebendo logo um pequeno relatório (confidencial) no vosso e-mail pessoal (o que indicarem). Poderá servir para se conhecerem melhor, para serem confrontados com novas possibilidades. Basta que me enviem um e-mail a pedirem as indicações para os exercícios (no final consta o meu endereço de e-mail) e terei o maior prazer em as facultar.

Sabemos, atualmente, que a motivação é algo pessoal, intrínseco, ninguém consegue motivar outras pessoas, apenas criar condições para que a motivação surja, pois, somos nós, individual e internamente, que a construímos dia a dia, por nós próprios, e sempre por dois motores distintos: pela fuga à dor ou pela busca do prazer – são as únicas formas de termos motivo para a ação, isto é, motivação.

Assim, o que mais vos desejo para 2025 é que a vossa motivação venha, na esmagadora maioria, pela busca do prazer, até porque o prazer ajudará a que os vossos neurónios produzam neurotransmissores que vos farão abraçar a vida de forma diferente.

E como dizia Raul Solnado: “façam o favor de ser felizes”!

Deixo-vos o meu endereço de e-mail: rui.mendesdacosta@gmail.com.

Fico ao vosso dispor. Até breve!

VIAGENS

- POR JOSÉ ROQUE



José Roque

Com o início do novo ano e as férias estivais ainda longe, proponho-vos um destino acessível para uma escapadinha de fim de semana: trata-se da pequena cidade de Bergerac, região de Dordogne, no sudoeste da França, parte da antiga província da Aquitânia.

Toda esta região está associada a um rico património histórico, desde a colonização romana, passando pelo reino franco e pelo período carolíngio. Passaram por aqui conflitos vários, a cruzada albigense, a guerra dos cem anos, as guerras religiosas entre católicos e huguenotes.

A cidade de Bergerac tem, contudo, fama mundial pelo nome, associado a um personagem real e, simultaneamente e muito mais importante, a um homónimo, este imaginado: Cyrano de Bergerac, de sua graça.

Existiu de facto um Cyrano, dito de Bergerac, que viveu no séc. XVII e que, para além de escritor algo obscuro, terá levado vida aventureira e que inspirou autores posteriores e foi por esta via que o nome ganhou fama imorredoura, sob a forma de herói na novela do mesmo nome, publicada no final do séc. XIX pelo romancista Edmond Rostand.

Nesta novela, o herói desventurado, infeliz no amor pela bela Roxanne, sofre de um visual pouco atraente, ridículo até, devido ao pronunciado nariz, objecto de escárnio social que sempre vinga pela espada.

A história já foi objecto de várias dramatizações, de que destaco o filme de 1950, protagonizado por José Ferrer, em interpretação premiada com um Óscar da Academia.

A cidade de Bergerac é banhada pelo rio Dordogne e comporta um pequeno núcleo antigo, rodeado de áreas de construção bem mais moderna, nomeadamente novecentista e contemporânea.

No rio, com bom tempo, é possível fazer pequenos cruzeiros turísticos e, a alguma distância da cidade, encontram-se vários palácios visitáveis (châteaux), bem como produtores de vinho, existindo diversas denominações vinícolas reconhecidas.



A parte mais antiga proporciona um agradável passeio pedestre, com alguns edifícios medievais, pequenos museus e comércios locais de dimensão familiar.

A gastronomia é um pouco monótona, com a oferta restaurativa a assentar essencialmente em pratos de pato. A região também é um centro de produção de foie gras, uma iguaria à base de fígado de pato ou de ganso, mundialmente famosa, cuja produção, contudo, vem sendo questionada por razões relacionadas com o tratamento dos animais usados para o efeito.

Bergerac dispõe de ligações aéreas low cost a partir do aeroporto Francisco Sá Carneiro, contudo o aeroporto local é muito pequeno e limitado, não tendo transportes regulares para a cidade, que se encontra a 6 km, pelo que, à chegada, é necessário telefonar a um táxi para que nos vá buscar ao aeroporto.

O alojamento mais interessante será talvez em apartamento particular, havendo alguma oferta bastante interessante na zona histórica, para o que bastará uma pesquisa ao Booking. Na parte mais moderna, que não é longe, encontram-se hotéis modernos, mas não as grandes unidades, despersonalizadas, que encontramos nas grandes urbes.

A curta distância, com excelentes ligações por comboio, encontra-se a cidade de Bordéus, uma cidade muito importante do sudoeste francês e que merece uma visita.

Em Bordéus não se pode deixar de provar os cannelés, pequenos bolos muito agradáveis, parecidos (na textura) com um queque português e cujo formato lembra mais o nosso bolo de arroz.

Em Bordéus encontramos já a arquitectura Império, praças monumentais, parques e comércio intenso, bem como um núcleo museológico que poderá ter interesse.

Bergerac dificilmente justificará uma permanência prolongada, apesar de ser um bom ponto de partida para as visitas aos châteaux da Dordogne, no entanto poderá proporcionar um fim de semana prolongado bastante agradável e, se bem planeado, a preço razoável.



CONVITE

LIVRO “PECADOS, VIRTUDES E OUTRAS COISAS”

Foi já na recta final de 2024 que finalmente saiu o meu segundo livro, Pecados, Virtudes e Outras Coisas, em edição da Cordel de Prata.

Desta vez optei por escrever histórias curtas – contos, na realidade – uns mais sérios, outros mais leves, mas num registo diferente do que usei no primeiro livro.

As histórias não reproduzem acontecimentos presentes ou pretéritos, nem retratam pessoas existentes ou já desaparecidas, mas todas me foram de alguma forma sugeridas por notícias, experiências próprias ou alheias, relatos verdadeiros ou inventados, ou seja, informação acumulada ao longo da vida e que, normalmente, fica de algum modo arquivada nas nossas memórias pessoais.

Foi este material, material em bruto digamos assim, que serviu de base de trabalho, depois dramatizado e burilado até chegar aos textos apresentados, que, todos eles, se acabaram por afastar das memórias originais de onde partiram.

A todos os que empreenderem a leitura desejo que lhes proporcione agradáveis momentos e acolherei de boa vontade as críticas que entenderem fazer.



A ARGE tem o grato prazer de convidar todos os seus Associados e Amigos para as sessões de lançamento do livro “Pecados, Virtudes e Outras Coisas”, que será apresentado pelo Autor, o nosso Associado José Manuel Roque, as quais terão lugar:

**No dia 19 de Fevereiro de 2025, pelas 15,00 horas,
nas Instalações da Delegação Norte da ARGE:**

**Praça Hintze Ribeiro, 15 – 1º Andar
4450-689 Leça da Palmeira**

**No dia 26 de Fevereiro de 2025, pelas 14,30 horas, na
Sede da ARGE:**

**Av. João XXI, 72 B
Galerias Via Venetto –Loja 21
1000-034 Lisboa**

A ARGE agradece, desde já, a presença de todos.

O ROMANTISMO – PARTE I

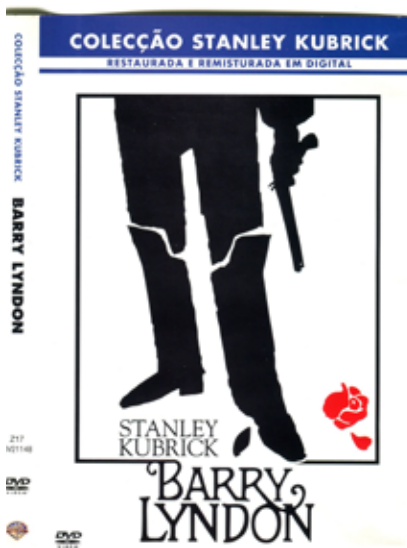
- POR RODOLFO GARCIA



Rodolfo Garcia

Stanley Kubrick foi um dos cineastas que melhor soube articular a música às respetivas cenas cinematográficas. Senão vejamos, em “2001 – Odisseia no Espaço”, tivemos Ligeti; na “Laranja Mecânica”, Beethoven, Purcell e Rossini; e em “Barry Lyndon” (que é o filme que hoje quero destacar), tivemos Handel (a versão orquestral da Sarabande HWV 437, logo no

genérico do filme), o “Love Theme” do grupo de folk irlandês The Chieftains, e a acompanhar a belíssima cena de jogos de cartas, filmada à luz de velas e que só por si justifica a visão do filme, o nosso romântico Franz Schubert, no “Andante com moto” do Trio com Piano n.º 2, Opus 100 (D929). Se não consegue identificar, vá ao Youtube e clique <https://youtu.be/COv6xFS9j9A?si=NOBNCRRVzrWXybT->. Se pretende ouvir a peça na íntegra, então escolha o Florestan Trio, no selo Hyperion.

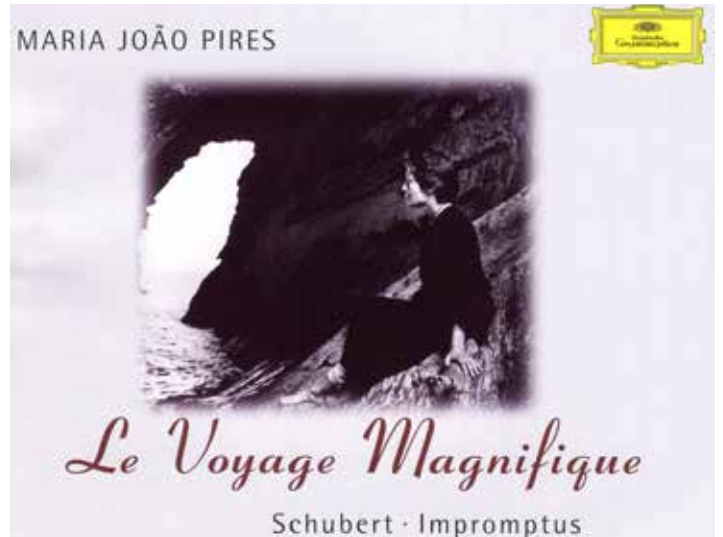


Schubert é por demais conhecido pelo seu carácter extrovertido e pela vida boémia que levou. Quando faleceu, aos 31 anos, os seus bens foram avaliados em 60 florins, enquanto as suas dívidas ascendiam a 1000 florins. Muitas das suas mais de 600 canções (designadas por “Lied”), e obras a solo foram interpretadas em “soirées” dadas pelos seus amigos e conterrâneos. Quero destacar os ciclos de canções “Die Schöne Müllerin” D795 (“A Bela Moleira”), e “Winterreise” D911 (“Viagem de Inverno”), ambos na interpretação de

Dietrich Fischer-Dieskau, acompanhado ao piano por Gerald Moore, no selo Deutsche Grammophon

Ainda no contexto de música de câmara, recomendo a audição de algumas peças imperdíveis de Schubert: a sonata “Arpeggione” D821, para piano e violoncelo (Jean-Guihen Queyras e Alexandre Tharaud), no selo Harmonia Mundi; os últimos quatro quartetos de cordas, em especial o n.º 14 (D810), intitulado “Der Tod und das Mädchen” (“A morte e a donzela”) na interpretação de The Lindsays (selo ASV); o quinteto de cordas D956, também pelos Lindsays e no mesmo selo; e o quinteto com piano D667, denominado “Die Forelle” (“A Truta”), por Andrés Schiff com o Hagen Quartet (selo Decca).

Na música para piano, sobressaem as três últimas sonatas D958 a 960, para as quais recomendo a interpretação de Maurizio Pollini, no selo Deutsche Grammophon; a fantasia “Der Wanderer” D760, por Alfred Brendel, no selo Philips; e por último os belíssimos “Impromptus” D899 e 935, oito no total, a cargo da “nossa” Maria João Pires, no CD duplo intitulado “Le Voyage Magnifique”, selo Deutsche Grammophon.



Das nove sinfonias que Schubert escreveu, destaco precisamente a nona (D944), apelidada “A Grande”, exatamente pelo seu tamanho e “dimensão divina”, expressa por Schumann. A minha recomendação vai para a Filarmónica de Viena, sob a direção de Sir Georg Solti, no selo Decca.

Ainda a propósito de Robert Schumann, e conforme se lhe referiu o maestro António Victorino D’Almeida no seu livro “Músicas da Minha Vida” (na editora Dom Quixote, e que recomendo vivamente), “... a admirável mestria da sua escrita pianística, na qual se relacionam e entrecruzam a cada passo o lirismo mais delicado e manifestações de uma truculência já nas fronteiras do neurótico ...”, deixava já antever o infeliz desenlace da sua carreira - Schumann morreu louco, internado num hospício!...

A obra para piano de Schumann, as suas sonatas, e nomeadamente a sua Fantasia op. 17, dedicada a Franz Liszt, reflete uma abordagem absolutamente vanguardista e de incrível virtuosismo, como é o caso do final do segundo andamento desta peça, considerado ainda hoje por muitos pianistas como o excerto de mais difícil execução de toda a literatura pianística, conforme refere o já citado maestro, que para a sua audição escolheu a interpretação de Maurizio Pollini, no selo Deutsche Grammophon.

Ainda de acordo com Victorino D’Almeida, “... não seria lógico que um compositor de tal maneira informado acerca dos segredos da sua arte, um artista que dominava com tal virtuosismo a técnica do piano – e também da voz, pois Schumann é igualmente autor de admiráveis Lied – deixasse de certo modo para trás o estudo das infinitas potencialidades da orquestra sinfónica ... e as suas sinfonias dirigidas por John Eliot Gardiner (no selo Deutsche Grammophon), surgem perfeitamente transfiguradas em obras-primas”. Quanto aos Lied, recomendo “Frauenliebe und Leben” (Amor e Vida de uma Mulher), op. 42, na voz de Bernarda Fink com acompanhamento ao piano de Roger Vignoles – selo Harmonia Mundi.

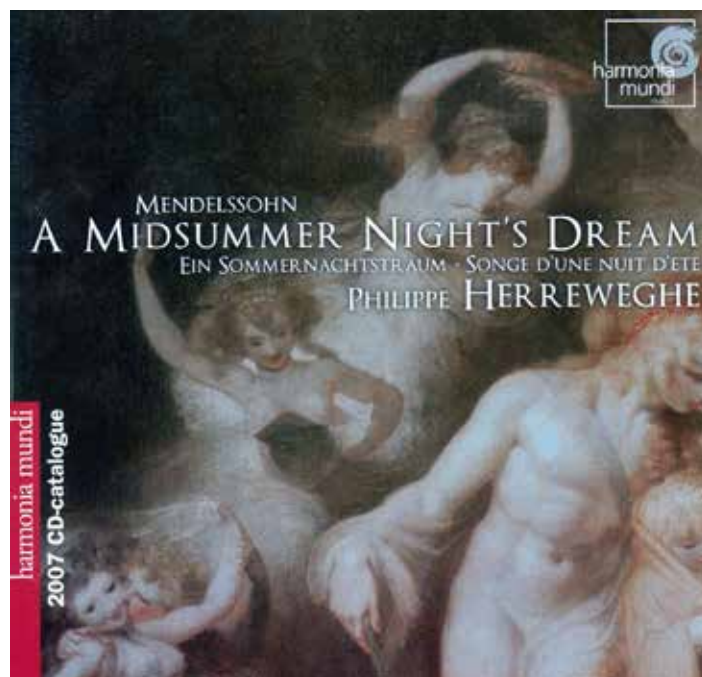
Para finalizar, e no que respeita a Schumann, refira-se ainda o concerto para piano e orquestra op. 54, que antecipa e sugestiona

O ROMANTISMO – PARTE I (cont.)

posteriormente o de Grieg, op. 16, o que aliás se traduz no facto de serem apresentados em conjunto em algumas edições discográficas. É o que acontece com o selo Philips, que constitui a minha escolha – Stephen Kovacevich ao piano, acompanhado por Sir Colin Davis a dirigir a BBC Symphony Orchestra.

“O mestre do seu tempo”: com esta expressão, Schumann saudava Felix Mendelssohn-Bartholdy como o músico da “geração de 1810” (Mendelssohn nasceu em 1809, Schumann e Chopin em 1810, e Liszt em 1811), que desde tenra idade se tinha revelado um menino-prodígio (além de músico, pintava, falava várias línguas, era poeta e excelente atleta). Atualmente, é praticamente conhecido pela Marcha Nupcial de “Sonho de uma Noite de Verão” op. 21, e pelo seu segundo concerto para violino op. 64 – que praticamente todos os violinistas têm no seu repertório. O mesmo não acontece com o primeiro, considerado de menor qualidade, esquecendo-se os seus críticos que foi escrito por uma criança de treze anos (o mesmo sucede com as suas 12 sinfonias para cordas escritas na mesma altura e somente descobertas em 1950). Aparte estes aspetos, as minhas recomendações audiófilas são: para o “Sonho”, a Orchestre des Champs-Élysées, sob a direção de Philippe Herreweghe, no selo Harmonia Mundi; para os concertos para violino a interpretação de Viktoria Mullowa, na Philips; e para as sinfonias de juventude a orquestra Concerto Köln, no selo Teldec.

O maestro Hans von Bülow (1830 – 1894), referiu que se Mendelssohn fora um génio precoce, tendo composto aos 16 anos o Octeto de cordas op. 20 (uma das mais brilhantes peças de música de câmara do século XIX; ouça-se o Academy of St Martin in the Fields Chamber Ensemble, na Philips), a verdade era que nunca se lhe tinha revelado um verdadeiro clímax no seu talento com o decorrer dos anos, outrossim, assistiu-se a uma constante consistência nas suas obras – um exemplo disso era o “Sonho” já referido, em que a introdução fora escrita aos 17 anos e a remanescente música incidental passados outros tantos 17 anos, mantendo-se o mesmo estilo e elegância, como se apenas se tivessem passados 17 dias!



Mendelssohn era oriundo de uma família bastante rica, e das frequentes viagens e estadias pela Europa e do interesse pela sua História (conviveu com Sir Walter Scott), ficaram famosas duas das suas cinco sinfonias: a terceira, dita “A Escocesa” (uma homenagem a Maria, a rainha dos escoceses), e a quarta, chamada “Italiana”, depois de uma longa viagem bucólica por Itália. Para a sua audição (mas, se puder, ouça as cinco), recomendo a London Symphony Orchestra, sob a direção de Claudio Abbado, na Deutsche Grammophon.

Na Inglaterra, a extraordinária popularidade de Mendelssohn ficou a dever-se aos oratórios, em que o compositor prestou homenagem a Handel, nomeadamente através de “Elijah”, op. 70. Existem duas versões, uma em inglês e outra em alemão, ambas escritas pelo compositor (lembremo-nos que ele era poliglota). Para a primeira, recomendo a London Symphony Orchestra sob a direção de Richard Hickox, no selo Chandos, e para a segunda, a Israel Philharmonic Orchestra sob a direção de Kurt Masur, na Teldec.

No âmbito da música de câmara, há a destacar os três quartetos de corda op. 44, cuja interpretação a cargo do Talich Quartet, no selo Calliope, se recomenda.

A reputação pianística de Mendelssohn fica completa com a audição de “Lieder ohne Worte” (Canções sem Palavras), para a qual recomendo a interpretação de Daniel Barenboim, na Deutsche Grammophon.

Como atrás referimos, Schumann dedicou a sua Fantasia op. 17 a Franz Liszt, em 1839. Alguns anos mais tarde, em 1854, foi a Schumann que Liszt dedicou a sua única sonata. Sobre este compositor e outros da mesma época falaremos na segunda parte deste período do Romantismo. Até breve.

Boas Audições!

OS ALIMENTOS QUE TORNAM O CÉREBRO MAIS FELIZ

- POR HELENA DUARTE



Helena Duarte

Os alimentos que ingerimos têm um papel fundamental na nossa saúde mental.

Já sabemos que os alimentos ultraprocessados são o nosso maior inimigo, mas há oito nutritivos alimentos que podem alegrar a nossa mente. 😊

A industrialização do processamento alimentar implica a perda de nutrientes saudáveis para o cérebro tais como vitaminas, minerais, antioxidantes e gorduras ou fibras essenciais.

Há anos que estudos mostram, de acordo com a Science Focus, que existe uma forte ligação entre o consumo destes nutrientes e um cérebro mais feliz e saudável, enquanto que a ingestão elevada de alimentos ultraprocessados implica reduzida absorção de vitaminas fundamentais para o nosso bem-estar físico e mental.

Um estudo francês que avaliou mais de 26 mil pessoas, acompanhadas ao longo de cinco anos, revelou que há uma associação significativa entre estes alimentos ultraprocessados (em especial bebidas, molhos e gorduras adicionadas) e o risco de depressão.

Em Espanha, outro estudo com uma amostra de 14 mil licenciados revelou que indivíduos que comiam mais alimentos ultraprocessados apresentavam o maior risco de desenvolver depressão.

Com base nos diversos estudos, a Science Focus aconselha oito alimentos que devemos ingerir para manter um cérebro mais saudável... e mais feliz.

1 - Alimentos fermentados

Ter uma diversa flora intestinal é muito positivo para a saúde humana, pois os pequenos micróbios que vivem no nosso intestino conseguem até influenciar a estrutura dos nossos cérebros. Então, pickles fermentados, queijo azul, iogurte, chucrute, kombucha, kimchi, kefir, miso e tempeh, ajudam a diversificar os micróbios benéficos do nosso intestino.

2 - Chá, café e chocolate preto

São ricos em polifenóis, substâncias que reduzem a ansiedade e melhoram a memória e a atenção. Enquanto a cafeína nos protege contra a demência, o chocolate preto aumenta a circulação sanguínea no cérebro e melhora as funções da memória e da visão.

3 - Verduras

Abundantes em nutrientes importantes para a função cerebral, como a vitamina k, magnésio, betacaroteno ou folato, alimentos como beterraba branca, couve, repolho, espinafre, agrião e rúcula, ajudam a abrandar o envelhecimento do cérebro e da memória, além de reduzirem o risco de demência.

4 - Frutos secos (sem sal)

Uma ótima fonte de vitamina E — que melhora a função da memória em idades avançadas —, as nozes, ao serem digeridas, produzem ácidos que protegem o nosso cérebro por reduzir a inflamação e oxidação. Amêndoas, castanha do Brasil, avelãs, pistácios e nozes são alimentos que melhoram a comunicação das células cerebrais e promovem a formação de novas células.

5 - Bagas

As bagas aumentam a produção de compostos que apoiam a sobrevivência de células cerebrais, melhorando a atenção e a memória a curto-prazo. Recordo algumas: mirtilo, sabugueiro, groselha, amora, morango, framboesa, açai...

6 - Feijões e grãos integrais

Ricos em fibra, os feijões e os grãos protegem o cérebro de inflamação e de stress oxidativo.

7 - Marisco e algas marinhas

Apoiando a capacidade antioxidante do cérebro, os nutrientes do marisco e das algas incluem iodo, também muito importante no desenvolvimento cerebral dos bebés, na gravidez.

8 - Peixes gordurosos

A gordura Omega-3, presente no salmão, cavala, sardinha, anchovas, truta e arenque, ajuda a combater a depressão e dificuldades cognitivas.

arge

SOLIDARIEDADE

Uma prioridade
da nossa Associação

Fonte: Artigos da Internet

“OS PESSOAS”

- POR LUIS MARQUES



Luis Marques



Antes de ir p´ra Alcochete Jamais, a ANA tem de alargar a Portela e os bolsos até ao Figo Maduro!!!

Base de Beja e Vendas Novas, é que era! Beja tem uma pista até perder de vista, para os maiores aviões que há! Na Portela, em horas de ponta os aviões têm que estacionar sem asas!!! As “Stárt Ápes” os “Unicórnios” e as “Uéb Sumits” tinham largueza para proliferar à vontade. O museu da carris até poderia dispensar alguns elétricos para transportar os turistas, de forma eco, até ao centro da cidadi ao som do “pica do sete” do Zambujo. Lá,lá,lá,lá...Isso é que era!



Brandão Junior

O TEU CORPO

O teu corpo, grácil, cheio, exuberante,
põe os meus sentidos em constante desatino,
quer o sinta junto ao meu, cálido, felino,
quer esteja longe de mim, longe, muito distante.

Tem uma suavidade, uma firmeza, uma maciez
que me faz querer apertar, acariciar, beijar,
de vagar, a correr, breve, longamente, sem respirar, uma
vez, outra vez, e, sempre mais outra vez.

É um corpo que me dá um prazer louco, imenso.
Percorrê-lo, é como subir e descer doce e suave colina.
mas provoca um desejo tão forte, tão intenso,

que só se acalma com nossos corpos em comunhão.
E, mesmo assim, não acaba, não cessa, não termina,
e volta a renascer, a crescer, a doer, até nova explosão.

VENTO

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

Fui pela tua beleza seduzido,
e enfeitado pelo teu olhar.
E nos teus braços, embevecido.
Nem sentia o tempo passar.

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

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



Isabel Madaleno

A ARTE DE CELEBRAR A NOSSA HISTÓRIA

Sendo o envelhecimento o aumento do ser
olhamos para traz
e fazemos o balanço do que aprendemos
do que fizemos, do que somos
neste tempo que nos coube viver

Tivemos vitórias, erros, amores, aventuras
alegrias, tristezas, utopias, nostalgias
tudo isso nós vivemos no nosso dia a dia

E chega o momento de tirarmos a lição
de como construímos as tábuas da nossa lei

Então refletimos e vimos
como esta luta pessoal e universal
não acaba nunca
e porque não acaba
continuamos a sonhar
com os amanhãs que virão

Questionamos então
o que fizemos do testemunho que recebemos
e como o passámos à nova geração

Agora na ronda dos oitenta
o que nos resta?
A certeza de que estamos preparados
para começar
a certeza de que é preciso continuar
e a certeza de que podemos ser interrompidos
antes de terminar

Por isso faremos da interrogação
um caminho novo
da queda, um passo de dança
do sonho, uma ponte
e nunca perder a esperança
nem perder de vista
a arte de partilhar, de rir e chorar
e assim celebrar a nossa história

O CANTO DOS POETAS (CONT.)



Jorge Alves

ANO NOVO / 25

I
Ano Novo: é laranja amarga e doce
É um renovar da esperança,
Um novo canto de ave
E um sorriso de criança.

II
São os beijos de uma mãe
Que o filho quer beijar,
Porque foi levado p'ra guerra
E tarda em regressar.

III
Libertem os anos velhos
Mesmo que não saibam para onde
ir
Façam o mesmo com os homens,

Que estão cansados de o pedir,
Para que o mundo fique melhor
E que todos possam sorrir.

VULCÕES DAS BEIRAS

I
Dois jovens apaixonados
Na serra em ventania,
Seus beijos eram tão ardentes
Que até a neve... derretia.

II
Suas promessas de amor
Que só a serra ouvia,
Com o bater dos corações
Até a serra... tremia.

III
Mas era junto ao mar
Que sentiam nostalgia,
Contemplavam o pôr-do-sol

Esperavam p'lo novo dia,
Seus beijos eram tão quentes
Que a água do mar... aquecia.

NOVOS ASSOCIADOS

A ARGE DÁ AS BOAS VINDAS A TODOS OS NOVOS ASSOCIADOS

EFETIVOS

NOME	Nº Assoc.
Ivo Emanuel Maia Felix	3271
Francisco Bruno Ferreira Da Silva	3272
Jorge Manuel Teixeira Pereira	A-0165

FALECIMENTOS

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

SÓCIO NOME	LOCAL	NASC./ FALECIMENTO
0314 Jorge Eduardo Oliveira Pereira	Porto	N. 1936 / F. 28-10-2024
2301 Filipe Alberto Marques Da Rocha	Santa Iria De Azóia	N. 1934 / F. 31-10-2024
0646 Manuel Simões Teixeira	Lisboa	N. 1931 / F. 22-09-2024
1468 Alexandre José Pires Braz	Vila Nova Santo André	N. 1950 / F. 26-10-2024
1481 Rui Manuel Fernandes Lourenço	Portela	N. 1945 / F. 17-10-2024

FIDELIDADE

SEGUROS DESDE 1808

POUPANÇA PARA TODAS AS IDADES.

FIDELIDADE SAVINGS | SEGURO DE VIDA INDIVIDUAL

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



fidelidade.pt



Esta informação não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida.
Fidelidade - Companhia de Seguros, S.A. - NIPC e Matrícula 500 918 880, na CRC Lisboa - Sede: Largo do Calhariz, 30 1249-001 Lisboa - Portugal - Capital Social EUR 509.263.524, registada na ASF sob n°1011 - www.fidelidade.pt
Apoio ao Cliente: Dias úteis das 9h às 20h. T. 217 94 87 01 Chamada para a rede fixa nacional. E. apoiocliente@fidelidade.pt