

Boletim

INFORMATIVO DA

arge

Nº 55 – Abril 2025 - Distribuição gratuita



“Não importa quão longo seja o inverno... a primavera sempre virá depois”

NÃO SE CONSEGUE PARAR O VENTO COM AS MÃOS



Rufino Ribeiro

“O velho Mundo está a morrer. O novo Mundo tarda a nascer. Nesse claro escuro, surgem os Monstros.”

Antonio Gramsci, filósofo italiano

“Se todos os filhos da puta voassem, nunca veríamos o sol.”

Provérbio catalão

Caríssimos e ilustres Associados da ARGE,

A designada (porrazões meramente práticas...) Ordem Internacional, moldada essencialmente em dois marcos históricos reconhecidos, ou seja, a instituição da Sociedade das Nações Unidas após a Segunda Guerra Mundial e, no final dos anos oitenta, a “vitória” dos países ditos Ocidentais na chamada Guerra Fria com o derrube do muro de Berlim, trouxe-nos décadas de prosperidade e paz, com um relacionamento económico integrado e globalizado, sustentado em garantias securitárias dadas pelos EUA.

Mas o Mundo actual é muito diferente. Muitos outros Países, fora desta órbita concertada, os chamados BRICS a que podemos acrescentar ainda a Turquia e alguns Estados asiáticos e árabes, há anos que têm vindo e estão a desafiar essa velha Ordem, protagonizando, cada vez mais, as exigências de terem vozes mais activas e participativas na regulação e definição das regras dum sistema internacional.

Em consequência, vivemos atualmente num Mundo cada vez mais perigoso, marcado por tensões geopolíticas, crises económicas, mudanças climáticas e conflitos armados. Nesse cenário instável, apontamos para a extraordinária frase do Gramsci: a presença de líderes tóxicos agrava ainda mais os desafios globais. Esses líderes, guiados por interesses pessoais, autoritarismo e desprezo pelo diálogo, ameaçam a paz, a democracia e os direitos fundamentais das populações.

Líderes tóxicos costumam usar o medo, a desinformação e o nacionalismo extremo para manipular as massas, dividir sociedades e manter-se no poder. Eles promovem discursos de ódio, atacam a liberdade de imprensa, desprezam instituições democráticas e minam os valores de justiça e solidariedade. Em vez de buscar soluções coletivas para problemas globais, agem de forma egoísta e destrutiva, muitas vezes ignorando alertas científicos e humanitários.

Essa postura tem consequências sérias: conflitos armados que se intensificam, populações inteiras que são deslocadas, direitos humanos violados, impactos irreversíveis no meio ambiente. A polarização ideológica aumenta e dificulta o diálogo e a cooperação entre nações e cidadãos.

Apesar desse panorama sombrio, também há sinais de resistência. Movimentos sociais, organizações civis e líderes

comprometidos com o bem comum lutam por um mundo mais justo e pacífico. A conscientização global felizmente parece estar a crescer, principalmente entre os jovens, que buscam mudanças reais e sustentáveis.

Ou, como diz o nosso poeta Manuel Alegre, “Mesmo na noite mais triste em tempo de servidão

Há sempre alguém que resiste, há sempre alguém que diz não”.

O Mundo está, pois, numa constante transformação que afeta todos os aspectos da vida humana e traz grandes desafios, impulsionado por avanços tecnológicos, mudanças sociais e questões ambientais.

Vivemos, então, numa era de progresso notável. A tecnologia conecta pessoas de diferentes partes do planeta, amplia o acesso à informação e possibilita soluções inovadoras para problemas antigos, como doenças, pobreza e exclusão social. Novas descobertas científicas trazem esperança na luta contra doenças. A consciência ambiental também cresce, impulsionando movimentos por sustentabilidade e energias limpas.

Por outro lado, essas transformações trazem consigo consequências nefastas. O aumento da dependência tecnológica gera isolamento social, desemprego em alguns setores e riscos à privacidade. A desigualdade económica e social intensifica-se, com a concentração de riqueza em poucas mãos e milhões de pessoas ainda vivendo em condições precárias. As redes sociais, apesar de aproximarem as pessoas, também alimentam discursos de ódio, desinformação e polarização. Além disso, a exploração desenfreada dos recursos naturais ameaça o equilíbrio ecológico do planeta, intensificando crises climáticas e desastres naturais.

Vivemos, em boa verdade, um tempo de paradoxos: nunca houve tanto acesso à informação, mas também nunca estivemos tão expostos à desinformação. A globalização une e conecta, mas também aprofunda divisões.

Estas transformações exigem reflexão, responsabilidade e ação coletiva para que o progresso seja equilibrado e inclusivo. O mundo atual move-se entre avanços promissores e desafios preocupantes. O futuro depende de como escolhemos lidar com as oportunidades e os perigos do nosso tempo.

MENSAGEM DO PRESIDENTE

NÃO SE CONSEGUE PARAR O VENTO COM AS MÃOS (Cont.)

As escolhas feitas hoje determinarão o tipo de mundo que será legado às próximas gerações.

Experiência, porém, não nos falta... como já tenho dito por aqui, em escritos anteriores, nunca ninguém atravessou tantas mudanças e evoluções revolucionárias como as nossas gerações...

Nos últimos 100 anos, a humanidade testemunhou um avanço extraordinário por meio de invenções que transformaram radicalmente a forma como vivemos, trabalhamos e nos comunicamos. Disto tudo já falei antes... e o mundo continua cada vez mais perigoso, mas às vezes de maneiras tão absurdas e inimagináveis que não sei se é para a rapaziada rir ou para chorar. Na dúvida, o melhor é sempre rir porque ainda não paga imposto!!!!

E, afinal, se é para viver num mundo maluco, caótico e de doidos, que seja com bom humor e descontraído. E, já agora com saúde, porque sem ela...

Mas, apesar de tantas mudanças, continuamos a ser apenas Humanos - cheios de manias, preconceitos, dramas, medos, desejos, ilusões, esperanças, contradições e sonhos.

A tecnologia pode mudar, o mundo girar, os costumes evoluírem... mas a nossa vontade de reclamar do tempo e da chuva, do calor no verão e do frio no inverno, vai sempre continuar presente, firme e consistente.

E se isto não for o elo entre gerações, então não sei o que será.

Sempre juntos e unidos, mantenham-se sãos.

EDITORIAL

A PRIMAVERA QUE TANTO PRECISAMOS E MERECEMOS!



Eduardo Guedes de Oliveira

Na capa desta edição do Boletim da ARGE, surge um provérbio que nos recorda, e bem, que todas as estações do ano, por mais difíceis que sejam, sempre chegam ao fim. Neste caso o Inverno que para muitos está conotado com frio, a escuridão, a solidão e a tristeza. E também nos recorda que não importa quão longo e rigoroso um Inverno possa

ser, ele estará sempre fadado a dar lugar ao florescimento da Primavera. Como todos já devem ter percebido, este provérbio mais não é do que uma metáfora para os altos e baixos das nossas vidas, enfatizando, no entanto, a natureza cíclica da mudança de estação e a inevitabilidade de dias melhores que teremos pela frente.

Por muito difícil e descrentes que estejamos, há que ter esperança e ser positivo. Uma atitude positiva perante a vida, faz milagres pela saúde e isto está provado cientificamente.

Nas nossas vidas, nas nossas relações, na sociedade e junto dos outros, há que ser mais positivo. Um exemplo prático e simples passa por sermos mais empáticos, no nosso dia a dia, com os outros. Empatia gera empatia e isso poderá significar uma alteração de comportamentos, quase gerais

e com reflexos na vida de todos nós. A Primavera, que agora chegou, oferece-nos, pois, a esperança, o otimismo e a generosidade.

Nesta edição primaveril convido-os a viajar até ao Brasil com o nosso colega José Roque, a inspirar-se com as sugestões de leitura de Rui Costa e a lembrar os nossos maiores, segundo o nosso colega José Ventura, que nos leva a um período da história recente do nosso País. Saudamos a chegada dum novo colaborador, o Carlos Cabrita, com uma história ligada a várias Rádios locais, e mantemos, as sempre apreciadas rubricas habituais dos nossos fiéis "articulistas", o Rui Mayer, o Rodolfo Garcia, o Manuel Ramalhete, o António Vasconcelos Dias, a Alexandra Pinote, o José Claro, o José Inverno, a Helena Duarte, a que se acrescenta o "olhar" do Manuel Aguiar, os tão relevantes e atentos temas de saúde da Dra. Sofia Nunes de Oliveira e nunca esquecendo os nossos queridos poetas, a Isabel Madaleno e o Jorge Alves.

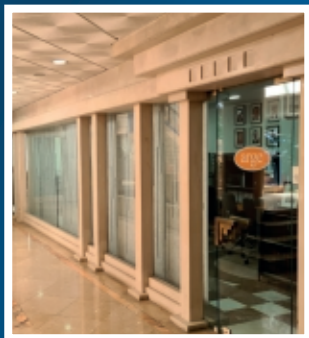
E como sempre, espero que se divirta com a nossa página de cartoons do Luis Marques.

E, já agora, leiam a clarividente mensagem do nosso Presidente da Direcção sobre o estado da situação louca do Mundo... ou será da situação louca do estado do Mundo?

Tenha uma Primavera fantástica e desejo uma boa leitura!



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

NOVOS CONTACTOS - TELEMÓVEIS E E-MAILS

No âmbito das reestruturações que temos vindo a implementar, a ARGE comunica que, a partir do próximo mês de Maio de 2025, vão entrar em funcionamento novos números de contacto telefónico e novos endereços de e-mail.

Assim, os Associados que nos queiram contactar deverão passar a usar os seguintes meios de comunicação:

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:

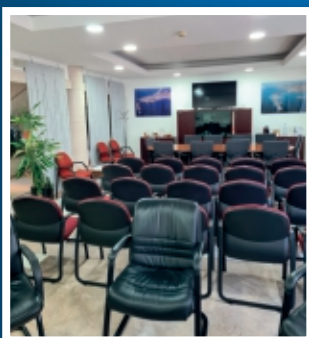
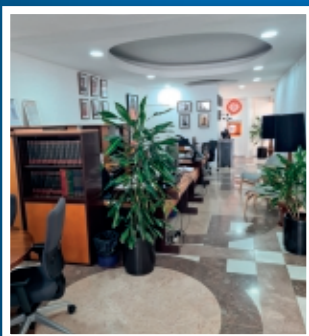
Tlm 911 015 971 / E-mail: norte@arge.pt

DELEGAÇÃO CENTRO:

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

DELEGAÇÃO SUL:

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



Ficha Técnica

Boletim da Arge, nº 55
Abril 2025

Director: Eduardo Guedes de Oliveira

Distribuição Gratuita
Tiragem: 2100 exemplares
Periodicidade: Trimestral

Propriedade e edição:
Associação dos Reformados da Galp Energia
Av. João XXI, Nº 72 B - Galerias Via Venetto, Loja 21
1000-304 LISBOA
(NIPC 509485642)
IBAN PT50 0035 0736 0002 0355 2302 8

Composição e Impressão:
Onda Grafe, Artes Gráficas Lda.
Rua da Serra, nº1 - A-das-Lebres
2660-202 Stº Antão do Tojal



Site: www.arge.pt
geral@arge.pt

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA 27 DE MAIO DE 2025

Em cumprimento dos Estatutos da nossa Associação, no passado dia 27 de Março de 2025, realizou-se uma Assembleia Geral Ordinária, nas instalações da nossa Sede, em Lisboa, e, mais uma vez, simultaneamente por Vídeo Conferência com as instalações da Delegação Norte, em Leça da Palmeira.

A Ordem de Trabalhos desta Assembleia Geral era a seguinte:

1. Apreciar e votar o Relatório e Contas do Exercício de 2024, bem como o respetivo Parecer do Conselho Fiscal;
2. Outros assuntos que a Assembleia entenda debater.

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

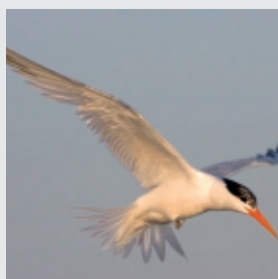
Relativamente aos temas indicados no ponto 1 da Ordem de Trabalhos, os mesmos foram devidamente apresentados

pelos Presidentes dos respectivos Órgãos Sociais e após debate e discussão foram todos aprovados por unanimidade e aclamação pela Assembleia.

No que respeita ao ponto 2, a Assembleia decidiu observar um minuto de silêncio em memória dos Associados falecidos no decurso de 2024.

A Assembleia decidiu, ainda, enaltecer e dar um voto de louvor à Direcção pelo excepcional trabalho realizado no ano de 2024.

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



AVE DE MAU AGOURO

Significado: Diz-se de pessoa portadora de más notícias ou que, com sua presença, anuncia desgraças.



Origem: O conhecimento do futuro é uma das preocupações inerentes ao ser humano. Quase tudo servia para, de maneiras diversas, se tentar obter esse conhecimento. As aves eram um dos recursos que se utilizava. Para se saberem os bons ou maus auspícios (avis spicium) consultavam-se as aves. No tempo dos áugures romanos, a predição dos bons ou maus acontecimentos era feita através da leitura do seu voo, canto ou entranhas. Os pássaros que mais atentamente eram seguidos no seu voo, ouvidos nos seus cantos e aos quais se analisavam as vísceras eram a águia, o abutre, o milhafre, a coruja, o corvo e a gralha. Ainda hoje perdura, popularmente, a conotação funesta com qualquer destas aves.

ALMOÇO ANUAL DA ARGE

CELEBRAÇÃO DO 43º ANIVERSÁRIO
Restaurante "A Lareira"

DIA 31 DE MAIO DE 2025 / SÁBADO



EMENTA

Recepção - 12:00Horas

Mini Espetos de Frutas | Gambas Panadas à Romana | Shot's de Salada de Polvo à Petisqueiro | Tapas de Broa de Milho com Morcela de Arroz | Tapas de Pão Saloio com Presunto Cortado ao Momento | Canapés de Salmão Fumado, de Camarão, de Enchidos Regionais | Mini Rissóis de Camarão | Mini Pataniscas de Marciana | Mini Croquetes de Carne

Sangria de Champanhe | Moscatel de Setúbal | Martini | Gin Tónico | Sumo de Laranja | Águas

Couvert

Pão e Manteiga

Sopas

Sopa de Peixe à Pescador com Salpiques de Coentros | Creme de Alho Francês com sua Juliana

Peixe

Arroz de Tamboril à Nazareno Enriquecido com Camarão, Amêijoas e Salpiques de Coentros

Tira-Sabores

Sorbet de Limão com Vodka

Carne

Tornedó de Lombinho Albardado em Bacon à Normandy Servido com Batata Salteada, Feijão Redondo, Cenouras, Cebola Frita e Pêssego

Sobremesa

Leque de Frutas Tropicais ao Natural Acompanhados com Montilho de Chantilly e Gelado de Natas com Riscos de Chocolate

Café

Chá e Café

Corte do Bolo

Bolo Comemorativo | Espumante Corte Real Bruto

Cave

Vinho Branco Douro - Vila Real | Vinho Tinto Douro - Vila Real | Água | Cerveja | Refrigerantes | Sumo de Laranja

ALMOÇO ANUAL DA ARGE



ANIMAÇÃO TODA A TARDE

PREÇO POR PESSOA: 30€

CRIANÇAS (DOS 4 AOS 15 ANOS): 10€

INSCRIÇÕES ATÉ AO DIA 20 DE MAIO DE 2025

AS INSCRIÇÕES DEVEM SER FEITAS PARA:

DELEGAÇÃO NORTE

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

DELEGAÇÃO SUL

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

DELEGAÇÃO CENTRO

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

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

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



COMO CHEGAR À QUINTA DA LUZ (RESTAURANTE "O TEIMOSO"):

Autoestrada A8 – Saída 19 (Zona Industrial) cerca do Km 83.
No cruzamento, virar à esquerda para a Av. Infante D. Henrique, direcção Zona Industrial / Kartódromo

Após cerca de 1km, na primeira rotunda seguir em frente, continuando na Av. Infante D. Henrique

Cerca de 400 metros à frente, na segunda rotunda, sair na 4ª saída para Rua do Alto do Nobre (placa indicativa do Restaurante "A Lareira").

Após 200 metros, voltar à direita para Rua da Lareira e seguir cerca de 300 metros até ao Restaurante "A Lareira"

LOCAIS E HORAS DE CONCENTRAÇÃO

NORTE - Leça da Palmeira, junto à Junta de Freguesia/ Igreja - às 08:45 horas

CENTRO - Lisboa: Bobadela, Bairro da Petrolgal, Parque Desportivo junto ao Campo de futebol - às 10:30 horas

CENTRO - Lisboa: Sete Rios, frente ao Jardim Zoológico - às 10:30 horas

SUL - Vila Nova de Santo André, Bairro do Horizonte, junto ao Pavilhão Desportivo da Galp - às 09:00 horas

ACERVO HISTÓRICO

A ARGE agradece as Generosas Doações dos Associados

Nesta rubrica do nosso Boletim, vamos passar a dar a conhecer, sempre que possível, as generosas doações de variadíssimas peças e/ou objectos e/ou artefactos e/ou documentação diversa, que vários dos nossos associados têm vindo a doar à ARGE, todos relacionados, de alguma forma, com as Empresas que historicamente estiveram na génese ou continuam a fazer parte do Grupo Galp.

Cada peça doada tem, sempre, associada uma história única e ajuda a lembrar, preservar e celebrar a nossa herança e cultura. O apoio contínuo dos nossos associados é fundamental para mantermos viva a memória e a identidade da nossa comunidade.

Todos eles enriquecem de forma significativa o nosso Acervo e proporcionam uma rica experiência viva e diversificada de memórias para quem visita a nossa Sede.

Em nome da ARGE, expressamos o nosso mais profundo agradecimento a todos os associados que contribuíram

com essas preciosidades. As suas doações são um testemunho da importância da colaboração e do espírito de solidariedade que une todos nós.

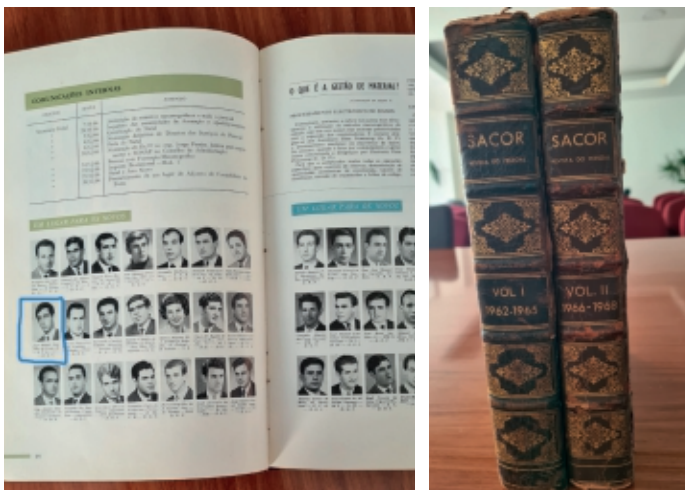
Gostaríamos, finalmente, de fazer um apelo a todos os associados:

Se tiverem algum tipo de peças e/ou objetos históricos que queiram doar à ARGE, contribuindo para o enriquecimento do nosso Acervo, por favor, entrem em contacto com a nossa Associação através de qualquer um dos contactos disponíveis.

Toda e qualquer doação será recebida com um sentimento de gratidão e ficará em exposição na nossa Sede, engrandecendo e fortalecendo o legado da nossa comunidade.

A Vossa generosidade e apoio são essenciais para continuarmos a preservar e a celebrar a nossa história, herança e cultura.

Obrigado a todos!



2 Volumes encadernados com as Revistas da Sacor relativas aos anos de 1962-1965 e de 1966-1968

Entregue por Alves Nunes em nome do nosso Associado, infelizmente falecido, **José Manuel Coutinho da Costa**

(na foto assinalada no Livro), doados pela sua esposa Liliete Coutinho da Costa e filhos



Quadro sobre Refinação Oferta de **Valter Jordão**



Vários objectos oferecidos por **António Viotti**

ACERVO HISTÓRICO (Cont.)



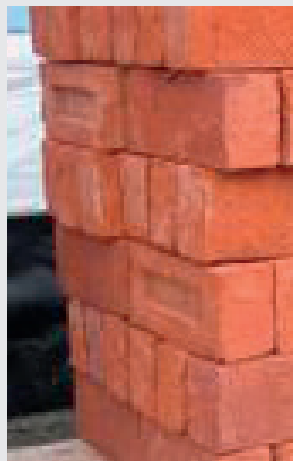
Fato de Competição
Oferta de **Helena Duarte**



Miniaturas de Equipamentos
da Refinaria Construídas
e Oferecidas por **Hermengardo Crista**



Placa metálica publicitária
oferta de **Trindade Ribeiro**



FAZER TIJOLO

Significado: Morrer.

Origem: Segundo se diz, existiu um velho cemitério mouro para as bandas das Olarias, Bombarda e Forno do Tijolo. O almácar, isto é, o cemitério mourisco, alastrava-se numa grande extensão por toda a encosta, lavado de ar e coberto de arvoredos.

Após o terramoto de 1755, começando a reedificação da cidade, o barro era pouco para as construções e daí aproveitar-se todo o que aparecesse.

O cemitério árabe foi tão amplamente explorado que, de mistura com a excelente terra argilosa, iam também as ossadas para fazer tijolo. Assim, é frequente ouvir-se a expressão popular em frases como esta: 'Daqui a dez anos já eu estou a fazer tijolo'.

in 'Dicionário de Expressões Correntes'; Orlando Neves.



DAR UM LAMIRÉ

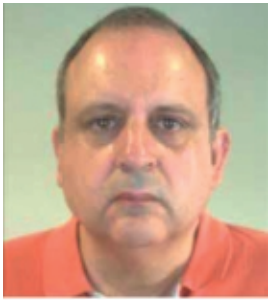
Significado: Sinal para começar alguma coisa.

Origem: Trata-se da forma aglutinada da expressão «lá, mi, ré», que designa o diapasão, instrumento usado na afinação de instrumentos ou vozes. A partir deste significado, a expressão foi-se fixando como palavra autónoma com significação própria, designando qualquer sinal que dê começo a uma actividade. Historicamente, a expressão «dar um lamiré» está, portanto, ligada à música (cf. Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa).

Nota: Escreve-se lamiré, com o r pronunciado como em caro.

O IRS ESTÁ DE VOLTA....

- JOSÉ INVERNO



José Inverno

Está novamente a decorrer, desde o início do mês de abril e até ao fim de junho, o período para entrega das declarações de IRS.

Desde, há já, alguns anos atrás é obrigatório submeter as declarações de IRS por via eletrónica.

Muitos contribuintes para não andarem às "cabeçadas" com o site da Autoridade Tributária, ou por pura preguiça evitam ser eles a entregar a sua declaração de IRS e pagam para lhe preencherem e entregarem a declaração.

Realmente existem anexos à declaração que podem não ser muito fáceis preencher e aí admite-se que os contribuintes possam pedir ajuda.

Mas aqueles contribuintes que só têm rendimentos do trabalho, faturas, despesas com educação, despesas com saúde, e que são a grande maioria, se pagarem a alguém estão a deitar dinheiro à rua e fazer com que pessoas ganhem dinheiro à sua custa.

Há quem pague 50 e 60 euros para lhe entregar a declaração de IRS que muitas vezes até é abrangida pelo IRS automático e a confirmação dos dados não demora mais que 5 minutos.

É só fazer as contas: se uma dessas pessoas ou empresas entregar 10 declarações automáticas numa hora, nesse período ganham 500 ou 600 euros, ou seja, mais de 3000 euros num dia de trabalho, e muitas vezes livres de impostos.

Eu sugiro que os contribuintes menos à vontade nestas coisas da informática façam um pequeno esforço e se tiverem computador e internet aprendam a entregar a sua declaração de IRS.

Há muitos pensionistas e reformados que têm computador e internet, mas só o usam para navegar pelas redes sociais, e até estão à vontade nos meandros destes sites, mas quando se pede para fazer algo mais dizem logo que não percebem nada de computadores e que é tudo muito complicado....

Se a pessoa não tiver os meios e não souber entregar a declaração, a melhor opção é pedir a um familiar ou amigo para o ajudar. Muitas Juntas de Freguesia também têm nesta altura pessoas para ajudar os contribuintes.

Acredito que há muitos contribuintes que não aproveitam devidamente alguns benefícios fiscais, nomeadamente os relacionados com faturas, por não serem proativos durante o ano.

Muitas faturas emitidas necessitam validação no site da Autoridade Tributária e essa validação tem que ser feita até 15 de fevereiro do ano seguinte.

Quantos contribuintes não validam as faturas a tempo e só se lembram do IRS quando chega o período de entrega em abril?

Aí é tarde demais para validar as faturas!

Os benefícios fiscais relacionados com as faturas, para um casal, podem ir até 750 euros e muitas vezes não são aproveitados devido a não validação das faturas em tempo útil.

Para mim a melhor forma é ir validando as faturas ao longo do ano. Sugiro passar pelo site do e-faturas uma vez por mês, ou no máximo de 3 em 3 meses, para validar as faturas que estiverem pendentes.

Quem paga para lhe entregarem o IRS, não me parece que peça a quem presta esse serviço para lhe ir validando as faturas ao longo do ano ou depois até 15 de fevereiro. Mais uma vez sugiro que, quem não sabe validar as faturas, peça a um amigo ou familiar para ir efetuando esta validação e assim maximizar o benefício fiscal.

O benefício relacionado com as faturas é de no máximo 250 euros por cada sujeito passivo para as chamadas despesas gerais familiares, e de no máximo 250 euros por casal, referentes a 15 % do IVA de determinadas despesas como por exemplo hotéis e restaurantes, cabeleireiros, manutenção de veículos, despesas veterinárias, passes e bilhetes de transportes públicos, etc...

Se quisermos usufruir destes benefícios fiscais não nos podemos esquecer de pedir que as faturas com o nosso NIF.

Até há pouco tempo (fim de 2023) havia outro incentivo para se pedir fatura, e que era o sorteio semanal de um determinado valor em Certificados de Aforro, todavia o benefício fiscal que podemos obter continua a ser um bom motivo para pedirmos faturas com NIF.

A Autoridade tributária já emitiu o habitual folheto informativo relativo ao IRS de 2024, bem como o Guia para o IRS Automático

A consulta destas publicações ajuda a esclarecer muitas dúvidas que podem surgir aos contribuintes em relação a qual o procedimento para entregar o IRS automático e também ver informação relativa a taxas e limites para cada tipo de dedução ou benefício fiscal.

Na página da Autoridade tributária dedicada ao IRS podemos fazer a entrega, consultar as despesas gerais, as despesas afetas à atividade se tivermos rendimentos da categoria B, consultar as publicações atrás referidas, etc...

Para quem não tem computador, nesta página também está o link para se ter acesso a aplicações para entregar o IRS automático com aplicações, para telemóvel ou tablet, Android e Apple.

VIDA ARGE - DIVULGAÇÃO

O IRS ESTÁ DE VOLTA... (Cont.)

Quando entregamos o IRS devemos fazer sempre, e antes de entregar, a simulação para sabermos quanto vamos ter de reembolso ou quanto é que temos que pagar.

Se tivermos direito a reembolso temos todo interesse em entregar no início do período de entrega (quanto mais cedo se entregar, mais cedo se recebe), se tivermos que pagar, tanto faz, os pagamentos são só em agosto.



O MEU OLHAR

BETTY CARTER NA AULA MAGNA 31/10/1990 - 21:30HORAS

- POR MANUEL AGUIAR



Manuel Aguiar

Betty Carter fez parte de uma série de grandes vozes do jazz que preencheram os programas dos concertos Galp Jazz de boa memória. Senhora de uma voz única e de um estilo muito pessoal, apresentou-se perante um público vibrante e conhecedor que esgotou a sala daquele final de Outubro de 1990. Foi uma noite mágica aquela em que, de máquina em punho, registei em imagens o momento, ora junto ao palco ora nos bastidores da Aula Magna, onde conversamos mais tarde.

Este espectáculo teve para mim uma marca muito especial já que coincide com o início de uma relação que dura até hoje.

O evento foi organizado pela Projazz e o preço dos bilhetes era de 2.000 escudos.

(manuelaguiar.imagens@gmail.com)



BEM-ESTAR FÍSICO

- POR ALEXANDRA PINOTE



Alexandra Pinote

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o bem-estar faz parte do conceito de saúde. A OMS define saúde como *“um estado de completo de **bem-estar físico, mental e social** e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”*.

Na Galp estamos focados em colocar a **saúde** dos colaboradores como nossa prioridade e, nesse sentido, estamos empenhados em fornecer orientações práticas, ferramentas e estratégias para que possam cuidar de si, através de hábitos de vida saudáveis e consistentes que se traduzem numa evolução diária e numa melhoria da sua saúde.

Reconhecendo que estas ferramentas e orientações práticas, assumem especial relevância, quando passamos à situação de reforma ou pré-reforma e que se torna necessário criar rotinas ou pequenas mudanças no dia a dia que ajudem a melhorar a qualidade de vida e a longevidade, partilho aqui convosco, caros leitores, o que temos vindo a trabalhar, na Galp, no âmbito do bem-estar físico, mental e social.

Tratando-se de uma temática tão abrangente e de forma a não se tornar maçador, este artigo focará apenas o **bem-estar físico** e nas próximas edições, abordarei o bem-estar mental e social.

O bem-estar é um estado de satisfação no qual a pessoa se sente bem física e emocionalmente. Para promover o bem-estar físico, a Galp desenvolveu as **Regras de Ouro do Bem-Estar Físico**, que são um guia para encontrar um equilíbrio saudável em todas as áreas da saúde física: alimentação equilibrada, hidratação adequada, exercício físico consistente, sono reparador e check-ups regulares:

1. Alimenta a tua energia

Sentes-te cansado após as refeições e os níveis de energia variam frequentemente?

Tens dificuldade em manter o peso adequado?

Tens constantemente desejos por alimentos doces ou gorduras?

O que podes fazer?

Optar por refeições equilibradas, com porções controladas e evitar comer em excesso.

Não esquecer de incluir refeições intermédias e evitar alimentos processados e ricos em açúcares adicionados.

Consultar um nutricionista para orientação personalizada que atenda às tuas necessidades individuais.

2. A água é a tua fonte de energia e bem-estar

Estás sempre com sede?

A tua urina tende a ser escura?

Sentes que a tua pele e boca estão secas?

Sofres de dores de cabeça, dificuldade de concentração, tonturas ou desmaios?

O que podes fazer?

Começar o dia com um copo de água e beber água regularmente ao longo do dia, mesmo sem sede.

Evitar o consumo excessivo de bebidas açucaradas e cafeína.

Usar garrafas de água visíveis, como lembrete.

Aromatizar a água de forma natural e incluir frutas e vegetais na alimentação.

Consumir alimentos ricos em água, como frutas e vegetais.

Ajustar a ingestão de água, conforme necessário.

3. Pratica exercício

Sentes o teu corpo rígido, com falta de flexibilidade ou mobilidade?

Tens baixa resistência física e dores articulares persistentes?

Tens ganho peso excessivamente?

Sentes-te ansioso e stressado?

Passas muito tempo de forma sedentária e com má postura no trabalho?

O que podes fazer?

Integra atividades físicas na rotina diária, como usar escadas em vez de elevadores e fazer caminhadas curtas.

Escolher atividades que gostes, como aulas de grupo ou exercícios em família, dedicando 30 minutos a elas.

Variar os tipos de exercícios para trabalhar diferentes grupos musculares.

Evitar o sedentarismo, com pausas ativas para alongamento e fortalecimento muscular.

Ajustar as condições ergonômicas no trabalho para melhorar a postura.

Consultar um profissional de saúde antes de iniciar um novo programa de exercícios.

4. Cuida do teu sono

Tens insónias frequentemente ou dificuldades em adormecer?

Sentes-te irritado, com dores de cabeça ou mudanças de humor recorrentes?

O teu horário de sono é constantemente alterado?

O que podes fazer?

Mantém uma rotina de sono consistente, com horários regulares de dormir e acordar e exceções moderadas.

BEM-ESTAR FÍSICO (Cont.)

Cria um ambiente propício ao sono, com temperatura e escuridão adequadas e sem dispositivos eletrónicos. Evita estimulantes e refeições pesadas antes de dormir. Pratica técnicas de relaxamento, como meditação ou leitura, antes de dormir. Garante tempo suficiente para descansar entre turnos de trabalho. Considera o uso de tecnologias de assistência ao sono, como apps ou dispositivos de rastreamento. Reconhece os sintomas e procura ajuda para prevenir distúrbios de sono.

5. Prevenir é o melhor tratamento

Sentes dores persistentes ou cansaço sem causa aparente? Tens mudanças repentinas no apetite e no padrão intestinal? A tua libido tem reduzido? Sentes-te frequentemente stressado, com palpitações cardíacas ou alterações de humor repentino?

O que podes fazer?

Adota uma abordagem proativa à saúde, incluindo vacinações, exames de rotina e check-ups regulares para detetar precocemente problemas de saúde. Está atento aos sinais físicos e emocionais do corpo. Mantém uma comunicação aberta com profissionais de saúde sobre as tuas preocupações. Implementa estratégias de gestão de stress na tua rotina, como meditação ou caminhadas tranquilas.

É muito importante colocar em prática as nossas Regras de Ouro, pois pequenas mudanças no dia a dia, como uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercícios físicos, podem prevenir doenças crónicas e melhorar a saúde mental. Além disso, o autocuidado e a adoção de hábitos saudáveis promovem a autonomia e a independência, permitindo que as pessoas vivam de forma mais plena e com melhor qualidade de vida.

Atividades físicas regulares, como caminhadas e natação, ajudam a manter a mobilidade e a força muscular, enquanto uma boa alimentação fortalece o sistema imunológico.

Finalmente e, para terminar, não podia deixar de referir, **os recursos que a Galp disponibiliza** para ajudar a colocar em prática as **Regras de Ouro do Bem-Estar Físico**:

- Seguro de Saúde;
- Centros Médicos Galp (que inclui as consultas de nutrição);
- Medicina online (com os seguintes programas gratuitos: Orientação Nutricional; Põe-te Em Forma; Dormir Melhor);
- Clube Galp (prática de diversas atividades desportivas).

Comece já a pôr em prática estas nossas regras.

Dê prioridade à sua saúde!

PAGAMENTO DE QUOTAS / DONATIVOS

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

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

PT50 0035 0736 0002 0355 2302 8

Enviando-nos, de seguida, cópia do respectivo comprovativo para o seguinte endereço de email: **geral@arge.pt**

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

SEMPRE JUNTOS, A AJUDAR!

A IMPORTÂNCIA DO SONO

- POR SOFIA NUNES OLIVEIRA

MÉDICA ESPECIALIDADE DE NEUROLOGIA, LUZ SAÚDE



Dra. Sofia Nunes Oliveira

Sono

Dormimos durante um terço das nossas vidas e quase todos os animais dormem de forma muito semelhante à nossa.

O sono é um processo fisiológico complexo absolutamente essencial em todas as fases da nossa vida. Neste processo cerebral há uma redução da

consciência e inibição da sensibilidade pelo que o indivíduo não está tão reativo aos estímulos que o rodeiam. Mesmo assim pode ser acordado por um ruído alto ou estímulo sensitivo mais intenso.

O sono está organizado em várias fases de profundidade crescente e divide-se em sono REM e sono não REM sendo que REM quer dizer Rapid Eye Movements porque nesta fase do sono geralmente existe atonia muscular e movimentos rápidos dos olhos. As várias fases de sono organizam-se em ciclos que se repetem várias vezes ao longo da noite, cada ciclo com cerca de 60 a 90 minutos. O nosso cérebro sabe que está na hora de dormir porque produz a hormona melatonina em resposta à escuridão.

A quantidade de sono necessária varia de pessoa para pessoa, mas também com a idade e a quantidade de sono considerada necessária é aquela que permite que o indivíduo não tenha sonolência diurna ou incapacidade decorrente da privação de sono.

Porque é que dormimos?

Sabemos que basta uma noite mal dormida para nos sentirmos mais irritados, com dificuldades de concentração, sintomas físicos e mal-estar geral. Durante o sono o nosso organismo repara e recupera e cada vez mais se percebe quão importante é o sono para a manutenção da saúde física e mental. Sabemos que é nas fases profundas do sono que o cérebro elimina toxinas que podem estar na origem de doenças neurodegenerativas, consolida memórias, que há aumento de secreção de hormonas essenciais para o crescimento e desenvolvimento e que o organismo aproveita para armazenar e poupar energia.

Os sonhos

Os sonhos ocorrem de forma não voluntária durante determinadas fases do sono, em especial no sono REM e incluem sensações emocionais, imagens e reativação de memórias bem como a criação de experiências imaginárias, por vezes bizarras, pelo nosso cérebro. A memória dos sonhos depois de acordarmos tende a desaparecer gradualmente ao longo do dia.

As principais doenças de sono

Mais de metade dos portugueses tem perturbações do sono ou a percepção de que o seu sono não é satisfatório. A nossa percepção do sono nem sempre é correta e por isso torna-se frequentemente necessário em consulta avaliar objetivamente o sono fazendo registos ou estudos de sono.

As patologias do sono classificam-se em vários grupos sendo que as mais frequentes são a insónia - que se define como a dificuldade

em iniciar ou manter o sono, e as patologias respiratórias que inclui o Síndrome de Apneia do Sono. Outros grupos importantes de patologias do sono incluem a perturbação dos ritmos circadianos, muito frequentes em trabalhadores por turnos, e as parassónias e perturbações do movimento associadas ao sono como a síndrome de pernas inquietas e os movimentos periódicos do sono. No seu conjunto há mais de sessenta doenças de sono que frequentemente coexistem. Para além disso algumas patologias do sono são biomarcadores ou sintomas de outras doenças cujo diagnóstico pode ser suscitado pela presença das alterações de sono.

Impacto das doenças do sono

Um sono insuficiente ou de má qualidade tem inevitavelmente uma enorme repercussão na qualidade de vida do indivíduo com inúmeras consequências diurnas. A Hiper sonolência diurna em particular é uma causa major de acidentes de viação e de trabalho, de tal forma que exigiu a criação de legislação específica que impede a condução de veículos automóveis por quem tiver uma apneia do sono não tratada. Também a repercussão sobre o humor e as funções cognitivas em especial a memória, atenção e aprendizagem são uma consequência da má qualidade de sono. A tecnologia das nossas sociedades com ecrãs luminosos e solicitações constantes 24H por dia contribui em parte para que o sono seja muitas vezes afetado.

Portugal tem um dos consumos mais altos da Europa de calmantes e hipnóticos que não só apenas devem ser utilizados na insónia de muito curto prazo como causam habituação e podem ter consequências negativas para a nossa saúde.

O que contribui para um sono de maior qualidade?

Há medidas simples que ajudam a assegurar uma melhor qualidade de sono. São as chamadas medidas de higiene do sono que incluem - dormir o suficiente, a horas regulares, fazer exercício físico durante o dia, dormir num local silencioso e com temperatura adequada, não adormecer com ecrãs e barulho, não ingerir substâncias estimulantes como café antes de ir dormir, não beber bebidas alcoólicas ou fazer exercício físico vigoroso.

DURMA BEM PELA SUA SAÚDE!

Hoje em dia temos várias formas de estudar e analisar o sono recorrendo a exames específicos como os estudos polissonográficos do sono e outros exames complementares. No entanto é fundamental a descrição de sinais e sintomas, a utilização de escalas e inquéritos de qualidade de sono e a análise das suas queixas pelo seu médico. O diagnóstico e tratamento das doenças de sono nem sempre são simples e requerem frequentemente uma abordagem multidisciplinar dado que as patologias abarcam diversas áreas do conhecimento.

Sem um sono de qualidade e em quantidade suficiente não é possível funcionar adequadamente durante o dia. Se acha que pode ter um problema de sono procure o seu médico porque a maioria das doenças de sono tem tratamento e o diagnóstico precoce é fundamental para o sucesso e para uma noite bem dormida.

OLHAR MAIS POSITIVO SOBRE A VIDA

- POR CARLOS CABRITA



Carlos Cabrita

Carlos Cabrita sempre trilhou um caminho onde a razão e a sensibilidade se entrelaçam. Desde cedo, soube que sua trajetória profissional jamais estaria dissociada da sua paixão pela arte e cultura. Mais do que um ofício, a sua vida tem sido um palco onde o conhecimento técnico e a expressão artística coexistem harmoniosamente.

Iniciou a sua carreira profissional na EDP, na Central Termoelétrica do Barreiro e mais tarde na Central de S. Torpes. Nos anos 80, passou a integrar os quadros da Galp, atuando na Refinaria de Sines, na área de Movimentação de Produtos. Mas o seu espírito inquieto e criativo sempre procurou mais.

Ainda quando jovem adulto, foi no teatro amador de Almada que descobriu a magia das palavras, dando-lhes forma e vida ao escrever duas peças que ganharam os palcos. Guiado pelo destino, deixou-se envolver pelo universo da rádio, vivendo intensamente a transição das chamadas “rádios piratas” para rádios locais. Aí, deu voz ao programa “A Música das Palavras”, levando emoção e reflexão aos ouvintes.

Desde 2014, a sua missão de tocar corações e inspirar mentes expandiu-se. Hoje, com a rubrica “O Sentido das Palavras” é ouvido diariamente em cerca de 43 rádios locais, de norte a sul do país, incluindo as Ilhas. É sob esta assinatura que, agora, passa a colaborar com a nossa revista, trazendo consigo a sua sensibilidade e o dom da escrita, transformando palavras em sentimentos com as reflexões e poesia.

Seja bem-vindo, Carlos!

As lágrimas não doem

“As lágrimas não doem; o que dói é o motivo que as faz cair”. Cada gota que escorre pelo rosto carrega em si uma história, um sentimento, uma dor silenciosa que encontra na lágrima sua única forma de expressão. As lágrimas são como um desabafo da alma, um grito mudo que atravessa barreiras invisíveis, permitindo que o coração respire um pouco mais aliviado. Elas não machucam fisicamente, mas nascem de feridas que às vezes estão bem escondidas. Podem vir da saudade, da frustração, da perda, ou até mesmo de um momento de extrema alegria. Quando caem, limpam não só os olhos, mas também aquilo que estava preso no peito, oferecendo um instante de libertação. As lágrimas são um lembrete de que somos humanos, sensíveis, e que sentimos intensamente. Não devemos temê-las ou reprimi-las. Afinal, mesmo sem causar dor física, elas são uma forma de cura, de alívio e, muitas vezes, de recomeço.



Corro descalço para sentir a terra viva

Corro descalço para sentir a terra viva, para lembrar que sou parte do Universo, que o tempo pode esperar. O vento bate mansinho no meu rosto, a relva faz cócegas nos meus pés e por um instante, sou livre de novo. Corro descalço porque a vida pede leveza, porque os passos apressados nem sempre levam ao destino certo. Porque há alegria no simples, no toque do chão, no ritmo do coração que bate sem pressa. Corro descalço para não esquecer quem sou, para fugir da correria e encontrar, no caminho, a criança que nunca deixou de existir em mim.



A IMPORTÂNCIA DA LITERACIA ECONÓMICA E FINANCEIRA

- POR MANUEL RAMALHETE



Manuel Ramalhete

Há alguns tempos os jornais deram conta da iniciativa de um partido político, para que em Portugal fosse combatida a iliteracia económica e financeira, nomeadamente através da introdução de disciplinas no ensino secundário que versassem tais matérias. Isso poderia ser feito tornando obrigatório, em todas as áreas, o ensino de tais matérias,

e não apenas nas áreas dedicadas ao ensino da Economia, Finanças e Contabilidade, por exemplo, à semelhança do que acontece com outras disciplinas básicas importantes na formação e educação dos jovens.

Aparentemente tal pretensão faz sentido, pois vários meios de Comunicação Social, e inclusive o Banco de Portugal, têm alertado para tal tipo de carência no nosso país, e que se poderia revelar útil na gestão do dia a dia de muitas famílias, que têm de tomar decisões de natureza económica e financeira na sua vida pessoal. Voltaremos ao assunto mais à frente.

Foi com alguma surpresa que soubemos, segundo os jornais, que essa pretensão desse partido teria merecido a oposição de outros partidos, nomeadamente da área esquerda do Parlamento. Se o chumbo em si já parece um absurdo, em defesa objectiva da ignorância, alguns dos argumentos utilizados ainda são mais absurdos, pois, segundo alguns defensores do chumbo, isso iria criar nas pessoas a ilusão de saberem muito da matéria, ao ponto de se autoconsiderarem especialistas, e por essa razão serem tentados a correr riscos demasiados nas aplicações das suas poupanças ao investirem nos mercados de capitais, vulgo “jogarem na bolsa”.

O primeiro erro é pensar que com ignorância se tomam melhores decisões do que com conhecimento e mais informação, nem sequer imaginando que mais conhecimento e melhor informação permitem melhores escolhas, incluindo melhor conhecimento e percepção dos riscos associados a qualquer decisão. Seria quase o mesmo que proibir a utilização de veículos motorizados em detrimento dos antigos veículos de tracção animal (cavalos), visto possibilitarem velocidades mais elevadas e, por isso, mais propensos a acidentes

e, sobretudo, com consequências mais gravosas, ou ainda, proibir a construção de autoestradas e vias rápidas, em alternativa às estradas nacionais, pois naqueles casos, pelo facto de em geral os limites de velocidade serem superiores, os condutores conduzem mais depressa e as consequências de os acidentes¹ serem em principio mais gravosas, em condições *ceteris paribus* (mesmo nível de segurança activa e passiva dos veículos).

O segundo erro é associar um investimento, por muito arriscado que seja, a um simples jogo, seja de fortuna e azar, que são jogos aleatórios, como a raspadinha ou o euro milhões, por exemplo, em que a intervenção do jogador não tem influência nos resultados, mas apenas factores aleatórios ou, como se diz, a sorte e o azar, ou até a jogos de estratégicos (o resultado depende das estratégias, em confronto, dos jogadores) de casino, e/ou online, como o poker, entre outros, sentido habitual quando se fala em jogar. Claro que nos jogos aleatórios se pode aumentar a probabilidade de sair prémio, aumentando o número de apostas, mas também aumenta o custo, e o valor esperado é sempre desfavorável ao jogo. Ou nos jogos estratégicos, em que existem estratégias mais racionais do que outras, tendo em conta o comportamento do adversário. Curiosamente, este tipo de jogos até são estimulados e promovidos pelas autoridades, e quiçá por alguns dos mesmos que são contra a literacia económica e financeira para evitar que “joguem na bolsa”².

Terceiro, investir nos mercados financeiros têm obviamente riscos, como tem risco qualquer investimento, e há investimentos financeiros ou outros com riscos diferentes, uns mais elevados, outros mais baixos, claro que com retornos esperados também mais elevados ou mais baixos, respectivamente. Nada melhor do que ter conhecimentos e informação sobre a matéria para melhor poder fazer as escolhas tendo em conta o perfil (psicológico) de risco de cada um. Será difícil entender isto?

Curiosamente um país como o Reino Unido, o berço da Economia Política, e o país onde surgiram os primeiros grandes economistas, incluído aquele que é considerado o pai da Economia Política, Adam Smith, também debate o problema, e o prestigiado diário inglês, *Financial Times*, tem referido isso com alguma frequência, muito embora com grande enfoque na economia digital³.

¹ Há o caso curioso, e raro, de o famoso físico, Nobel, Pierre Curie, ter morrido na sequência de um atropelamento por uma carruagem puxada por cavalos. Mas, claro, é um caso raro, enquanto os acidentes por veículos motorizados são muito mais frequentes, e não é apenas por existirem em maior número, mas também pela maior velocidade que permitem. Pierre Curie, era casado com a não menos famosa, Madame Marie Curie, Nobel da Física e da Química.

² Segundo estudos feitos por alguns especialistas, os principais jogos de fortuna e azar, como a raspadinha, que é de longe o de maior dimensão em Portugal, são fundamentalmente jogados por pessoas pobres e de muito baixos rendimentos, constituindo um autêntico flagelo social e um “imposto” camuflado sobre essas classes baixas. Devo acrescentar que sou favorável à legalização deste tipo de jogos, pois a sua legalização e controle tem efeitos menos nefastos do que se forem clandestinos, que era o que aconteceria se fossem proibidos, para além de gerarem receitas para o Estado, o que não acontece no jogo clandestino. Talvez alguma literacia financeira minimizasse alguns dos efeitos negativos.

³ O FT tem inclusive uma campanha, chamada FLI – Financial Literacy & Inclusion Campaign, visando promover a literacia financeira no Reino Unido e ao redor do mundo.

A IMPORTÂNCIA DA LITERACIA ECONÓMICA E FINANCEIRA

Como refere Martin Bjorberg, no jornal citado, “a educação financeira e a literacia financeira têm agora tanto a ver com a literacia digital e de dados como com a compreensão de cálculos sobre dinheiro. A tecnologia de informação avançada e a digitalização da nossa vida quotidiana transformaram a forma como interagimos e transacionamos.

A literacia e a educação financeiras referem-se, portanto, agora também ao processo de tomada de decisões e à compreensão de quem e com o que estamos a interagir e a transacionar”.

Também a prestigiada revista britânica, *The Economist*, abordou o tema, e referiu-se aos Estados Unidos da América (EUA), curiosamente o país do mundo em que o ensino da Economia e Finanças está mais desenvolvido, e tem os mercados financeiros e de capitais altamente desenvolvidos. Segundo esta revista, alguns Estados estão a criar leis exigindo formação nestas áreas. **“Desde 2020, 17 Estados adoptaram mandatos que tornam a realização de um curso de alfabetização financeira um requisito para a conclusão do ensino médio, elevando o total para 25.” E mais adiante, “Os alunos dessas aulas aprendem, não apenas como comprar e vender ações, mas também como economizar seus ganhos para ter algo em que investir. Os cursos ensinam como fazer transações bancárias, fazer orçamentos, gerir e analisar crédito (...) planejar e controlar despesas diárias.”**

Ora num país como Portugal, a educação em matérias económicas e financeiras é ainda mais premente, pois a iliteracia é bastante maior. Segundo Crespo de Carvalho, professor no ISCTE, em artigo no *Jornal de Negócios*⁴ “a literacia financeira em Portugal está “alarmantemente” baixa, especialmente quando comparada com outros países da Zona Euro, ocupando Portugal o último lugar em 2020, segundo o BCE”. Segundo o referido estudo, “apenas 25% dos inquiridos em Portugal responderam correctamente a pelo menos três de cinco perguntas sobre matérias financeiras. Em contraste, a média dos países da Zona Euro era de 52% e a dos países da OCDE era de 63%”.

Como refere o autor, a falta de literacia financeira torna os portugueses mais vulneráveis a fraudes, endividamento, exclusão bancária e pobreza generalizada.

Sendo a literacia económica e financeira a capacidade para compreender e aplicar conceitos económicos e financeiros básicos, é fácil de intuir rapidamente as vantagens que tais capacidades proporcionam. Desde logo, compreender parte da informação que diariamente chega através da

Comunicação Social, escrita e televisiva, já que dedicam grande parte da informação e debates a temas económicos e financeiros. Lembremos a célebre frase utilizada como mensagem forte na campanha de Bill Clinton, antigo presidente dos EUA, “É a Economia, idiota!”⁵, para ilustrar a importância da economia nas escolhas dos eleitores. Obviamente que alguma literacia na matéria possibilita escolhas mais conscientes e racionais.

Mas, claro, a maior importância significa preparar as pessoas nas suas decisões de natureza económica e financeira, seja na elaboração e gestão de um orçamento, seja melhor aplicação das poupanças e gestão dos investimentos, do crédito dos juros, dos efeitos da inflação, da percepção dos riscos ou optimização fiscal (não confundir com fraude fiscal), entre outros. É obvio que o domínio destes conceitos permite tomar decisões mais bem informadas e uma maior independência ao longo da vida, em suma, maior liberdade para escolher. Por isso não admira que países como o Reino Unido e os EUA, países com grande tradição na formação económica e financeira, continuem a melhorar a sua formação e educação nestas matérias. Portugal, por estar mais atrasado, por razões acrescidas, devia seguir o exemplo, e em boa verdade está a fazê-lo ao nível da sociedade civil.

Talvez que se houvesse alguma literacia económica e financeira, situações como as que assistimos como os lesados do BES não atingissem a dimensão que atingiram. Mais pessoas saberiam que as rentabilidades elevadas que eram oferecidas só eram possíveis com risco mais elevado (quanto maior é a rentabilidade esperada maior é o risco envolvido, uma regra simples em Finanças), ou que uma forma de reduzir o risco era diversificar as aplicações financeiras, evitando situações do tipo “perdi todas as poupanças de uma vida”, o que em muitos casos significa que aplicaram as suas poupanças apenas num tipo de activo.

Foi neste sentido, e consciente do problema, que o ISTE *Executive Education* tomou a iniciativa de recolher vários contributos no sentido de melhorar a literacia económica e financeira, envolvendo várias Universidades, como a Universidade Nova, o ISEG, o ISCTE, A Universidade do Porto, a universidade do Algarve, o *Imperial College*, entre outros, para além de empresas e outros organismos públicos privados, num conjunto total de 79 iniciativas. Este trabalho foi reunido num “condensado” de 600 páginas, e é um trabalho louvável, e muito útil, mas pensamos que é altura de institucionalizar e fazer chegar este esforço a partir do ensino secundário.

⁴ José Crespo de Carvalho, Dean do ISCTE Executive Education, “Literacia Financeira: o poder das Universidades”, *Jornal de Negócios*, 18/06/2024.

⁵ Tradução de “It’s the economy, stupid” da variante da frase original “The Economy, stupid”, criada por James Carville, utilizada na campanha eleitoral de Bill Clinton contra George H. W. Bush.

O ANO DE TODOS OS PERIGOS

- POR RUI MAYER



Rui Mayer

Uma das razões para termos chegado aqui é a opção do Presidente da República de ter alterado a natureza da eleição parlamentar, defendendo que se trata da eleição do primeiro-ministro.

O ano de 2025 está a dar-nos provas de que tanto na política nacional como internacional não é preciso muito tempo para que o que aparenta ser seguro se altere radicalmente.

Ninguém nega já que estamos a viver um período de alteração da ordem política mundial, em que o centro de gravidade geopolítico e económico se desloca do Atlântico para o Pacífico. Esse efeito, que se sente há anos, é provocado pelo crescimento da China e de outros países que se afirmam, para já, como novas potências regionais, e se traduz no desenvolvimento de novas relações de força à escala global, com a Europa em nítida perda de relevância.

Tais fenómenos levaram os EUA, que se queixam de durante muito tempo terem suportado a maior parte dos encargos da NATO e da defesa da Europa, a voltar-se para si próprios e alimentar desejos de expansão territorial na região da América do Norte, e a dedicar mais atenção ao que se passa do outro lado do Mundo.

A Europa parece ter despertado para esta nova realidade global. Mas, se quiser sobreviver, terá de agir rapidamente para se rearmar e criar novos mecanismos institucionais e sistemas de decisão, sem os quais não terá capacidade de, a curto prazo, conter a Rússia e, a médio prazo, manter

alguma influência sobre os acontecimentos à escala planetária. Veremos.

Por cá, tivemos duas ou três semanas em que a velocidade dos acontecimentos acelerou vertiginosamente, destruindo a estabilidade precária que tinha sido conseguida à custa de acordos pontuais e informais entre a AD e o PS que, com algumas cedências recíprocas, tinham permitido a eleição do Presidente da Assembleia da República, a aprovação do Orçamento, e a rejeição de duas Moções de Censura – mas que não resistiu a mais um dos famosos “casos e casinhos” que nos habituámos a discutir (mas sobretudo a ver discutir) nos últimos anos.

Devo dizer que não tenho posição sobre se a agora famosa empresa que o primeiro-ministro tinha criado enquanto estava desligado da vida política, e da qual se tentou ir gradualmente desligando, é ou não motivo suficiente para o fragilizar ao ponto de justificar a queda do Governo. Não tenho informação suficiente, e alguma da que entretanto veio a público não me parece grandemente impactante. Mas penso que é necessário que a questão seja esclarecida, e que a Comissão Parlamentar de Inquérito seria uma boa forma de promover esse esclarecimento. E, francamente, não percebo porque é que Luís Montenegro baqueou.

Aceito que não se quisesse submeter, e que a sua família fosse submetida, a uma variante de escrutínio público que por vezes parece uma devassa. Mas, nesse caso, deveria ele próprio ter assumido a demissão, sem provocar a votação da Moção de Confiança, que sabia que o PS nunca poderia aprovar – uma coisa é um partido da Oposição abster-se numa Moção de Censura, outra bem diferente é esse partido viabilizar uma Moção de Confiança. Veremos, mas sem cedência aos populismos extremistas não antevejo grandes ganhos de estabilidade na próxima legislatura.

Uma das razões para termos chegado aqui é a opção do Presidente da República de ter alterado a natureza da eleição parlamentar, defendendo que se trata da eleição do primeiro-ministro, na base da qual procedeu à dissolução da Assembleia da República em Janeiro de 2024. Foi uma triste inovação, anunciada por Marcelo Rebelo de Sousa em 2022, perante a hipótese de António Costa querer interromper o mandato, contradizendo o precedente criado por Sampaio quando Durão Barroso foi para Bruxelas. Estará o Presidente arrependido?

arge

SOLIDARIEDADE

**Uma prioridade
da nossa Associação**

RELEMBRANDO OS NOSSOS MAIORES

- POR JOSÉ VENTURA



José Ventura

As guerras de guerrilha que nos impuseram, nas províncias ultramarinas, as quais não perdemos, não obstante a nossa gritante falta de material e os bloqueios à sua compra, efectuados pelas potências,

ontem defensoras da independência, hoje usurpadoras e exploradoras desses mesmos países, originaram toda uma panóplia de heróis que não podemos esquecer. Relembro, hoje, um Grande Militar Português, General Bethencourt Rodrigues. Foi um grande português, um grande militar, um comandante de aguda inteligência estratégica e muito apreciado pelos bravos. Teve grande interferência no controlo da guerra subversiva em Angola, de tal modo que foi reconhecido por observadores, com independência, que o esforço militar português tinha sido bem-sucedido - por duas vezes. Foi sob o seu comando que a Zona norte de Angola estabilizou obrigando os insurrectos a refugiarem-se no país vizinho, Congo.

Com a guerrilha em dificuldade no norte, nomeadamente a FNLA e MPLA, estes mudaram a sua agulha para a Zona leste, onde já existia, mais a sul, no Cuando-Cubango, a UNITA de Jonas Savimbi. Mais uma vez, sob o comando do Gen. Bethencourt Rodrigues, as nossas tropas, nomeadamente, Paraquedistas, Comandos e Fuzileiros, não deram descanso aos infiltrados. Recordo o esquadrão Chipenda que ao entrar em Angola, foi desbaratado pelos paraquedistas. De realçar, também as operações Siroco, executadas, nomeadamente pelos Comandos. Esta técnica de atacar logo à entrada levava a que as unidades que já estavam no interior não fossem abastecidas de material militar originando situações de os guerrilheiros nem terem balas.

Desta forma, a guerrilha, em 1971-72-73, foi praticamente expulsa de Angola. Em finais de 1973 não se encontravam guerrilheiros em Angola. Bethencourt Rodrigues amava



e confiava nos seus comandos. Visitava frequentemente as unidades.

Ouvia sempre os capitães e alferes comandantes de grupos de comando em operações. Sabia ouvir e também aconselhar. Também foi sob o seu comando que aconteceu a Operação Madeira, com a aproximação à UNITA. Noutra altura abordaremos este tema. Terminou a sua carreira como Governador-Geral da Guiné (1973-1974), cargo para que foi nomeado em Setembro de 1973, substituindo no cargo o general António de Spínola. Foi o último dos governadores daquela província ultramarina de Portugal, numa altura em que a situação militar das forças no terreno exigiam a chefia de uma qualidade de que já dera sobejas provas dominando a guerrilha no Leste de Angola. Por despacho da Junta de Salvação Nacional, passou à situação de reserva em 14 de Maio de 1974. História da Aviação Mundial.



VISITE O NOSSO SITE
www.arge.pt



ESCÂNDALO NA TV

- POR ANTÓNIO VASCONCELOS DIAS



António V. Dias

O inverosímil manicómio em que a realidade se converteu, com acentuada mutação na última década, tem sido alvo de diversas abordagens espalhadas por variadas formas de Arte: romances, filmes, pinturas, ensaios ou mesmo textos dramáticos, várias foram as perspectivas que têm vindo a ver a sua natureza

alterada: da liberdade às relações amorosas, do ritmo de vida ao advento tecnológico, da privacidade à capacidade de diálogo, quase tudo foi retratado (e até antecipado) em múltiplas manifestações artísticas.

Quase sempre, a Arte falhou, ou porque derivou para o âmbito da ficção científica ou do misticismo, ou porque ficava a meio caminho do mundo, tal como hoje o vivemos.

Escândalo na TV é uma obra notável de Sidney Lumet que, tendo sido ultrapassada pelo tempo que vivemos, em 1976 levantava o véu sobre o quadro alucinante que trinta anos mais tarde começaria a tingir os nossos dias.



Numa estação de televisão, o pivot do noticiário da noite tem um colapso nervoso e anuncia que cometerá suicídio em directo, como reacção ao seu despedimento devido à queda das audiências. Em menos de nada, a engrenagem é posta em marcha num imediatismo sanguíneo, e o aparelho televisivo começa a girar em torno do acontecimento, na ânsia de espremer os lucros e as audiências que o (in)feliz acaso pode trazer.



Num tempo em que junto do público os termos “internet” ou “rede social” eram menos que miragem, Paddy Chayefsky oferece aquele que é, para mim, um dos melhores argumentos alguma vez escritos. A outra grande marca deste filme são as interpretações, tendo sido a segunda obra (depois de *Um Eléctrico Chamado Desejo*, em 1951) a ver o elenco levar para casa três estatuetas (não voltou a acontecer).

Escândalo na TV é uma lição de humanidade e de desumanidade (a personagem de Faye Dunaway preconiza na perfeição esta falta de escrúpulos) que acontece na tela a um ritmo alucinante, tal com a vida dos nossos dias, onde o supérfluo e o essencial se baralham numa espiral vertiginosa para um abismo que, sem controlo, se alimenta a si próprio.

Neste carrossel alucinante, Peter Finch recebeu o primeiro óscar a título póstumo, Dunaway levou para casa o de melhor atriz e Beatrice Straight alcançou o prémio de interpretação secundária por menos de dez minutos de actuação. Além dos premiados, William Holden e Ned Beatty foram nomeados (cinco interpretações reconhecidas!). O quarto e último óscar foi (pois claro!), para o argumento de Chayefsky, mas muitas outras categorias merecem uma nota de louvor, da direcção de Lumet à produção, passando por uma montagem posta ao serviço deste comboio de alta velocidade, no qual somos sacudidos do início ao fim da viagem para, fechada a história, nos questionarmos: *O que é que se passou aqui?*

1976 foi um ano de ouro: *Os Homens do Presidente*, *O Caminho da Glória*, *Rocky* e *Taxi Driver* formaram, com *Escândalo na TV*, o conjunto de obras notáveis que concorreu aos óscares nesse ano. Um ano de eleição, o que só valoriza a qualidade deste filme.

Neste ano riquíssimo, com os óscares (bem) distribuídos pelos filmes nomeados, *Escândalo na TV* permanece como um aviso do que aí viria e, se a realidade engoliu muito do que esta história anunciava, o filme continua ainda hoje com uma força capaz de espelhar na tela o que de pior conseguimos ter.

ANDAR AO PAPEL

- POR JOSÉ MANUEL CLARO



José Manuel Claro

Isto de se andar ao papel constituía, quando eu era menino e moço, uma atividade de subsistência para muitos dos que habitavam nos bairros periféricos ou mais pobres dos centros urbanos, da Margem Sul.

Como é evidente, essa designação de recolha localizada de tudo o que eram papéis e cartões, com

o andar dos tempos foi naturalmente disciplinada quanto ao modo de recolha e os fins imediatos da sua transação, com o surgimento dos recipientes próprios para a recolha do dito, junto dos ecopontos, e da sua posterior utilização para reciclagem.

Não sei até que ponto as pessoas que comigo se relacionam através destes escritos que por aqui vou publicando, acreditam que eu, com a minha propecta idade, com uma situação mais ou menos socialmente estável... ando ao papel!

Pois ando, e até vos confessarei que recolho diversos tipos de papel de uma forma quase obsessiva e, por vezes, até um pouco fora da lei, dadas certas recolhas que faço quotidianamente, sempre que vou à tal grande mercearia onde abasteço a despensa da minha casa.

Feitas as compras e depois do respetivo pagamento na caixa, eis-me a sair porta fora daquela superfície, cometendo um ato diário de subversão em prol do bem comum, garantovos.

Ao passar junto do expositor onde brilham os folhetos promocionais para a semana que está a decorrer, deito a mão a um bom punhado de revistas e abrindo o saco das compras, projeto-as sobre as vitualhas adquiridas.

Chegado a casa, o produto do roubo é depositado dentro de um saco próprio que, semanalmente, descarrego no local de recolha do Banco Alimentar que, por sua vez, vende o tal produto do meu 'sorrripanço' a uma entidade recolectora, em que por cada mil quilos de papel oferece um cheque de cem euros em alimentos.

Publicamente confesso, que já faço isto há mais de catorze anos, desde os tempos em que a minha companheira, depois de reformada, colaborava com aquela Instituição. Mas, se pensam que ando só a recolher este tipo de papel, com este filantrópico fim, desenganem-se, também busco avidamente aqueles pequenos pacotes de açúcar cafeínico, que circulam nas mesas do café e que, na sua embalagem, são portadores de frases no mínimo curiosas.

E tudo isto porquê? Por causa da escrita, pois então!

Isto de uma pessoa escrever e publicar, todos os dias, no Facebook uma rubrica intitulada 'A minha querida coisa', um misto de diário, de crónica e de divulgação por vezes cultural, tem muito que se lhe diga.

Quantas, mas quantas vezes, essas pequenas frases me salvaram de uma falha momentânea de temáticas e me permitiram que continuasse a acalantar esta veia escritora que vive comigo há uns anos a esta parte. Como poderão aquilatar, isto de andar ao papel, ainda hoje é uma forma de subsistência, por vezes intelectual, outras vezes para praticar o bem à sociedade que me cerca.

Quanto ao desvio daquelas revistas lá do expositor, será um roubo consentido, porque as empregadas, amigas de muitos anos, sabem ao que vou e para onde vou com o produto do 'fananço'. Isto de andar ao papel, no meu caso, tem muito que se lhe diga e se resolverem enveredar por essa atividade, permitam-me o conselho: façam-no discretamente e a favor do bem comum.

CAMPANHA PAPEL POR ALIMENTOS

O nosso papel é essencial na luta contra a fome.

NÓS PARTICIPAMOS!

Papel usado = Alimentos

Federação Portuguesa dos Bancos Alimentares

www.papelporalimentos.pt

O ROMANTISMO – PARTE II

- POR RODOLFO GARCIA



Rodolfo Garcia

Desde 1927, que em Varsóvia, na Polónia, se realiza a cada cinco anos, o Concurso Internacional de Piano Frédéric Chopin, destinado a promover jovens pianistas entre os 16 e os 38 anos. Para a edição de 2005, foram recebidas 350 candidaturas, e 257 participantes já foram selecionados. As eliminatórias

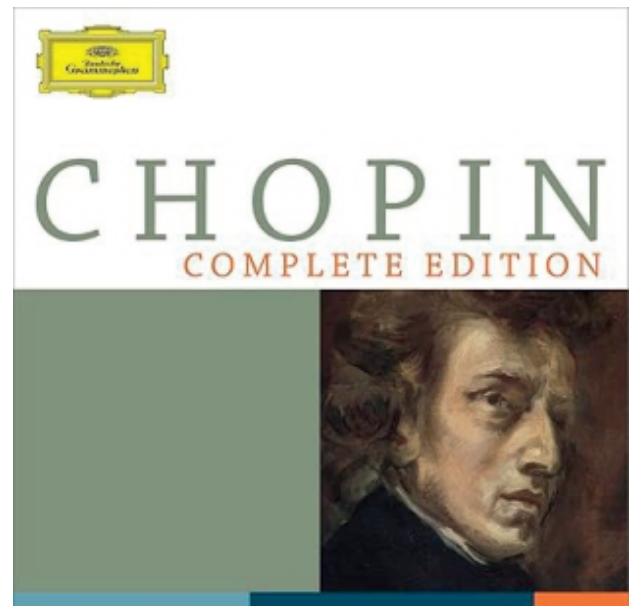
serão em março e abril e as finais em outubro. Entre os vários laureados ao longo dos anos, destaco os nomes de Vladimir Ashkenazy (1955), Maurizio Pollini (1960), Martha Argerich (1965), Krystian Zimerman (1975), Yundi Li (2000) e Rafal Blechacz (2005), todos eles e não por acaso, grandes intérpretes de Chopin. Não obstante, não posso deixar



de aqui fazer referência a Evgeny Kissin e à sua legendária interpretação dos dois concertos para piano e orquestra num recital de Moscovo, em 1984, quando tinha apenas a idade de 12 anos! O vídeo está disponível no YouTube e o CD é do selo RCA.

A obra pianística de Chopin pode, por conveniência, subdividir-se em vários grupos de composições, filões que se alternam muitas vezes sem esquema predeterminado, seguindo o livre curso da fantasia do artista. Assim, e falando de danças, temos 19 valsas, 17 “polonaises” e 59 “mazurcas”; para a sua audição, recomendo Alice Sara Ott, Ashkenazy e Rubinstein, na Deutsche Grammophon, Decca e RCA, respetivamente. Os 20 Noturnos ficam muito bem entregues à “nossa” Maria João Pires, na Deutsche Grammophon. As 4 Baladas são para Murray Perahia, na Sony. Os 4 Scherzo para Claudio Arrau, na Philips. Os 4 Impromptus para Yundi Li, na Deutsche Grammophon. Os 24 Estudos (12 op. 10 + 12 op. 25), que constituem um paradigma da genialidade e de experimentalismo, ficam com Pollini, na Deutsche Grammophon. Os 26 Prelúdios, muitas vezes comparados aos homónimos de “O Cravo bem temperado”, de Johann Sebastian Bach, ficam a cargo de Martha Argerich, na Deutsche Grammophon. As 3 sonatas para Leif Ove Andsnes, na EMI. E, finalmente, os dois concertos para piano e orquestra são para Krystian Zimerman, com a direção ao piano da Polish Festival Orchestra, na Deutsche Grammophon.

Com a anterior enumeração das obras de Chopin poderíamos pensar que estamos a falar de uma grande quantidade de CDs, quando na verdade uma dezena e meia são suficientes para abarcar a totalidade da sua obra. Assim, recomendo a edição da Deutsche Grammophon “Complete Edition”, realizada em 2010, aquando da celebração do bicentenário do nascimento do compositor, onde se incluem grande parte das recomendações acima referidas.



Quanto à forma como “conhecer” Chopin, ao invés de ouvir os vários grupos de composições de uma assentada, outrossim, aconselho a audição intercalada de várias peças de cada grupo, começando talvez por uma ou duas Baladas, um conjunto de Noturnos (não é necessário que seja à noite, mas um ambiente calmo e relaxado é aconselhável), uma valsa e uma “polonesa” e assim sucessivamente, deixando para o fim as obras que requerem mais atenção como os Prelúdios, os Estudos e as Sonatas. Os concertos, são um caso distinto, em qualquer altura são bem-vindos!

A título de curiosidade, e para quem aprecia a audição da obra do compositor de modo cronológico, existe uma interpretação de Abdel Rahman El Bacha, no selo Forlane, que reúne as composições de Chopin, desde que tinha 7 anos em Varsóvia, até 1849, em Paris, quando faleceu aos 39 anos. É uma outra forma que aqui fica assinalada.

Ao contrário de Chopin, Liszt viveu quase o dobro do tempo e a sua obra é bastante extensa, sendo que grande parte dela também tenha tido o piano como destaque. Não obstante, introduziu um conceito novo nas obras orquestrais - o poema sinfónico (mais tarde, Richard Strauss haveria de sublimar este tema), em que, num só ato e em forma de sinfonia, procurou descrever sentimentos e despertar

O ROMANTISMO – PARTE II (Cont.)

emoções advindas da uma determinada obra literária. São 13 os poemas sinfônicos, e para a sua audição recomendo dois CDs duplos da Philips, da Orquestra Filarmónica de Londres, sob a direção de Bernard Haitink.

Aquele conceito de poema sinfónico estendeu-se também a duas obras-primas escritas por Liszt: a sinfonia Dante, baseada na “Divina Comédia” de Dante Alighieri e a sinfonia Fausto que assenta no poema homónimo de Goethe. Para a sua audição recomendo a interpretação da Orquestra Filarmónica de Berlim sob a direção de Daniel Barenboim no selo Teldec, para o primeiro caso, e para o segundo, a Orquestra Sinfónica de Boston sob a direção de Leonard Bernstein, na Deutsche Grammophon.



Ainda no plano orquestral não podia deixar de assinalar as 6 Rapsódias Húngaras S 359, entre as quais a muito conhecida n.º 2, com fortes características folclóricas (leia-se “quase ciganas”), para as quais sugiro a interpretação da Budapest Festival Orchestra sob a direção de Iván Fischer, na Decca.

Liszt escreveu 2 concertos para piano e orquestra, sendo o primeiro (S 124), um dos mais brilhantes do século XIX. Para a sua audição recomendo uma gravação de referência dos anos 60, de Sviatoslav Richter com a Orquestra Sinfónica de Londres sob a direção de Kirill Kondrashin, na Philips, e ainda outra, mais recente, de Krystian Zimerman com a Orquestra Sinfónica de Boston sob a direção de Seiji Ozawa, na Deutsche Grammophon.

Passando agora à obra pianística, e como já referido, a sua extensão é de facto espantosa: o pianista Leslie Howard, durante 14 anos, reuniu nada mais nada menos do que material para gravar 99 CDs, no selo Hyperion. Cerca de 300 peças foram “world premieres”, isto é, nunca tinham sido gravadas anteriormente. Atualmente, esta caixa de CDs só está disponível em “download” na editora, e a sua aquisição em formato físico (em segunda mão), deve atingir preços escandalosos!

Mas, baixando à Terra, podemos dizer que a caixa da Deutsche Grammophon de 34 CDs contém tudo o que é essencial e no que toca a obras de piano solo, estão lá as 19 Rapsódias Húngaras S 244 interpretadas por Robert Szidon (não confundir com as orquestrais já referidas), os “Anos de Peregrinação” a cargo de Lazar Berman, os “Estudos de execução transcendente” S 139 (têm mesmo um grau difícil de execução), por Alice Sara Ott, e o expoente máximo: a Sonata em si menor por Krystian Zimerman.

“Ninguém faz ideia da dificuldade que é compor quando atrás de si ouve os passos de um gigante”, foram as palavras que Johannes Brahms proferiu quando se referia a Beethoven, e que explicam que já só em plena maturidade se tenha arriscado a escrever as suas 4 sinfonias. E, efetivamente, apenas são suplantadas por Beethoven, mas são excepcionais. Sugestão de audição: Herbert von Karajan com a Orquestra Filarmónica de Berlim (descarte as gravações dos anos 60 e 80 e ouça a dos anos 70 – é um CD duplo, na Deutsche Grammophon).

Para a audição da obra para piano solo de Brahms recomendo a integral de Julius Katchen (são 6 CDs na Decca). Alternativamente, e de modo mais contido, pode ficar-se pelas 4 Baladas por Emil Gilels na Deutsche Grammophon e pelas últimas sonatas op. 117-119 por Radu Lupu, na Decca.

A música de câmara teve em Brahms um inspirado representante: o quinteto com clarinete e com piano são bons exemplos (David Shifrin com o Emerson Quartet e Emil Gilels com o Amadeus Quartet, respetivamente, e ambos na Deutsche Grammophon); mas, mais espetacular são os 2 sextetos de cordas (sugestão: Raphael Ensemble, na Hyperion).

Aqui chegados, é altura de referir uma das obras da minha preferência – o primeiro concerto para piano e orquestra op. 15. É um monumento! Sugestões: Emil Gilels com a Filarmónica de Berlim sob a direção de Eugen Jochum, selo Deutsche Grammophon; Stephen Kovacevich com a Filarmónica de Londres sob a direção de Wolfgang Sawallisch, selo EMI; e ainda, em vídeo, Daniel Barenboim também com a Filarmónica de Berlim ao tempo em que o seu maestro era Sir Simon Rattle (este concerto gravado no “Herodes Atticus Odeon”, em Atenas, ao ar livre, em 2010, era transmitido quase diariamente pelo canal televisivo Mezzo).

Para finalizar, e citando o maestro António Vitorino D’Almeida, no seu livro “Músicas da Minha Vida”: “E também aconselho, sem dúvida, o concerto para violino e orquestra por Viktoria Mullova e Claudio Abbado, também à frente da orquestra Filarmónica de Berlim. Parece-me porventura ser o mais belo Concerto de Violino de toda a História da Música e estou em crer que Beethoven o assinaria de muito bom grado – ou talvez até o trocasse pelo seu, quem sabe?...”



Boas Audições!

VIAGENS

- POR JOSÉ ROQUE



José Roque

Viajamos hoje para outro continente, a América do Sul, e, concretamente, para a cidade de Salvador, capital do estado de Bahia de Todos os Santos.

Depois da descoberta do Brasil, no início do séc. XVI, iniciou-se a afirmação politico-administrativa da soberania portuguesa na região do actual estado de Bahia de Todos os Santos, com a nomeação régia do primeiro capitão-donatário, mas começou com o pé esquerdo, porque o homem criou fama (porventura justificada) de tal crueldade no tratamento com as populações nativas, que acabou preparado e servido como prato principal numa refeição indígena.

A presença portuguesa manteve-se na região e reforçou-se mesmo com a estadia da corte, aquando das invasões francesas, com um intervalo de ocupação efémera por tropas holandesas durante o domínio filipino.

Desta presença continuada dos portugueses resultou uma marca significativa na cultura local, especialmente patente na língua e na arquitectura, enquanto o convívio – pautado pela violência – com as populações locais e com milhares de africanos para aí levados como escravos, resultou num ambiente cultural de grande densidade e riqueza, patente na música, na gastronomia ou na literatura, para além de uma manifestação simultaneamente religiosa e cultural,

que é o candomblé, uma mistura de cristianismo com divindades e ritos aportados pelos escravos africanos.



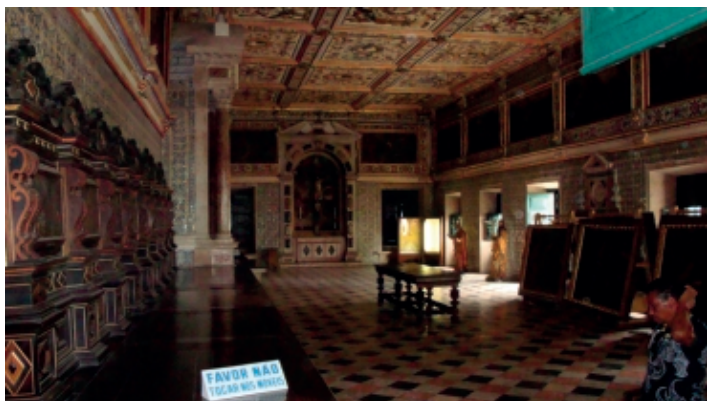
Na cidade distinguem-se as favelas, de aspecto precário, pobre e pouco atraente, que podem não ser acolhedoras para o turista. De qualquer modo, em toda a cidade, como noutras do Brasil, convém evitar a ostentação de artigos que demonstrem abundância, como objectos de marcas de luxo, jóias, máquinas fotográficas, etc., sendo também aconselhável ter cuidado com os locais por onde se anda à noite.

Interessa sobretudo a visita ao centro histórico, com um ambiente vivo e de grande riqueza cultural, onde podemos percorrer os locais tantas vezes evocados nas obras do maior dos escritores baianos, Jorge Amado. Quando lemos, por exemplo, *Dona Flor e Seus Dois Maridos*, o autor leva-nos

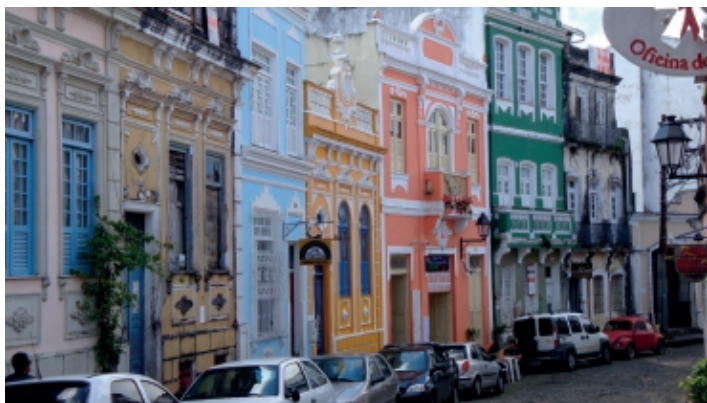


VIAGENS (Cont.)

exactamente pelos locais que, ainda hoje, já restaurados, podemos e devemos visitar, como a Ladeira do Tabuão, o Largo do Pelourinho ou o Convento de São Francisco, edifício de estilo barroco, cujo interior, ricamente decorado com talha dourada, madeiras preciosas e pinturas a óleo, não pode deixar de nos surpreender.



Nesta zona da cidade recomenda-se a passagem pelo Olodum, uma associação cultural e humanitária onde, aos turistas, são disponibilizados tambores diversos, que tocamos na rua, sendo interessante que, dezenas de pessoas que não se conhecem, acabam a tocar num ritmo certo, num exercício muito divertido e interessante.



Também é de visitar o elevador Lacerda, que nos transporta da cidade alta para a beira-mar e, daí, seguir para a igreja do Senhor do Bonfim, sede de um forte culto religioso.



Na riquíssima oferta gastronómica destacam-se pratos de cores e sabores intensos, próprios de latitudes tropicais, como o vatapá, a moqueca, o caruru ou, na doçaria, os quindins e o mungunzá. Os sumos de frutas estão em todo o lado, bem como diversas variedades de caipirinhas, bem geladas, deliciosas, mas que devem ser consumidas com extrema parcimónia, dado o fortíssimo teor em álcool.



Imperdível é também uma visita à praia de Itapuã, imortalizada nos versos de Vinicius de Moraes, com música de Toquinho:

*É bom
Passar uma tarde em Itapuã
Ao sol que arde em Itapuã
Ouvindo o mar de Itapuã
Falar de amor em Itapuã*

Depois da praia, preguiçamos numa esplanada na praça principal, comendo um acarajé preparado ali mesmo por uma baiana em traje regional, com sua anágua de extrema brancura, evocamos lemanjá naquele mar tão azul e podemos dizer, como Vinicius: Saravá, meu irmão.



UMA SINGELA HOMENAGEM A MIGUEL TORGA

- POR RUI COSTA



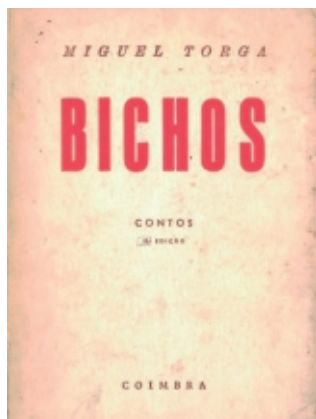
Rui Mendes da Costa

Hoje decidi dedicar este meu artigo a um único escritor e aos seus livros. Único porque vou apenas falar de um autor, mas único também por ser incomparável, singular.

Miguel Torga, pseudónimo de Adolfo Correia da Rocha, é um dos meus literatos preferidos, já

por várias vezes devorei toda a sua obra.

Tudo começou na escola, com a leitura do livro de contos "Bichos", o qual me fascinou. Afinal, contou histórias de homens que foram personificados em bichos, isto é, explorou o "bicho homem" e as suas vicissitudes. Também despertou a minha atenção pelo facto de não se tratar dos típicos contos com finais felizes!



Agradeço também à minha Professora pela forma como nos apresentou estes contos e como, no meu caso particular, me fez começar a ler cada vez mais...

Mas afinal quem foi Miguel Torga?

Nascido transmontano em 1907, logo aos 10 anos começou a trabalhar no Porto como porteiro, moço de recados e afins, mas foi despedido ao fim de um ano por comportamentos que consideravam insubmissos.

Foi então enviado para o seminário de Lamego, mas cedo percebeu que não queria ser Padre. Rumou então ao Brasil, apenas com treze anos, para trabalhar numa fazenda do tio, momento em que pode realizar os estudos no liceu.

Já em 1925 regressou a Portugal com a promessa do tio de lhe pagar os estudos. Concluiu o liceu e em 1928 entrou na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, tendo, igualmente nesse ano, publicado o seu primeiro livro de poesia.

A sua posterior carreira profissional e literária fala por si só – poeta, médico (otorrinolaringologista) e escritor!

No essencial, a obra de Miguel Torga traduz a sua rebeldia contra as injustiças e o seu inconformismo diante dos abusos do poder, o que até o levou a ser preso em 1940.

Publicou mais de 50 livros ao longo de seis décadas, tendo chegado a ser indicado para Prémio Nobel da Literatura.

A obra de Torga tem um carácter humanista: criado nas serras transmontanas, entre os trabalhadores rurais, assistindo aos ciclos de perpetuação da natureza, Torga aprendeu o valor de cada homem, como criador e propagador da vida e da natureza: sem o homem, não haveria searas, não haveria vinhas, não haveria toda a paisagem duriense, feita de socalcos nas rochas, obra magnífica de muitas gerações de trabalho humano.

Para Miguel Torga o homem, limitado, finito, condicionado, exposto à doença, à miséria, à desgraça e à morte é também capaz de criar, e é sobretudo capaz de se impor à natureza, como os trabalhadores rurais transmontanos impuseram a sua vontade de semear a terra aos penedos bravios das serras. E é essa capacidade de moldar o meio, de verdadeiramente fazer a natureza, malgrado todas as limitações de bicho, de ser humano mortal que, ao ver de Torga, fazem do homem único ser digno de adoração.

Um ser humano especial e altruísta, por exemplo, como médico sempre ajudou as pessoas mais pobres.

Morreu em 1995 vítima de cancro.

O pseudónimo Miguel Torga foi criado em 1934, quando tinha 27 anos. Miguel como homenagem a dois grandes vultos da cultura ibérica: Miguel de Cervantes e Miguel Unamuno. Já Torga é uma planta brava da montanha, de cria raízes fortes sob a aridez da rocha, de flor branca, arroxeadada ou cor de vinho, com um caule incrivelmente retilíneo.



Mas, acima de tudo, ao longo das páginas dos seus livros encontrei dois versos que se constituíram como lema da minha vida: "o destino destina, mas o resto é comigo". Fazem parte do poema "prelúdio", originalmente publicado



no livro "Orfeu Rebelde", publicado inicialmente pela editora Coimbra em 1958, um dos livros de poesia mais apreciados do autor.

Brilhante, diz tudo o que eu sempre quis dizer, diz tudo em que eu acredito.

É para mim uma referência a vários níveis. Quando for grande gostaria de ser "livre" como Miguel Torga.

UMA SINGELA HOMENAGEM A MIGUEL TORGA (Cont.)

Miguel Torga – Prelúdio

*Reteso as cordas desta velha lira,
tonta viola que de mão em mão
se afina e desafina, e donde ninguém tira
senão acordes de inquietação.*

*Chegou a minha vez, e não hesito:
quero ao menos falhar em tom agudo.
Cada som como um grito
que no seu desespero diga tudo.*

*E arrepelo a cítara divina.
Agora ou nunca – meu refrão antigo.
O destino destina,
mas o resto é comigo.*

Ainda no domínio da poesia, escreveu outro livro fantástico intitulado “Cântico do Homem”, também publicado inicialmente pela editora Coimbra em 1950.



Miguel Torga – Conquista

*Livre não sou, que nem a própria vida
mo consente.
Mas a minha aguerrida
teimosia
é quebrar dia a dia
um grilhão da corrente.*

*Livre não sou, mas quero a liberdade.
Trago-a dentro de mim como um destino.
E vão lá desdizer o sonho do menino
que se afogou e flutua
entre nenúfares de serenidade
depois de ter a lua!*

De destacar, igualmente, os Diários de Torga, uma das mais importantes obras da literatura portuguesa do século XX, publicados originalmente em edição de autor, em 16 volumes, constituindo o retrato de um homem, de um escritor e de um tempo. Publicados ininterruptamente entre 1941 e 1993, dão-nos uma apaixonante visão do país e da sociedade portuguesa da época, com todas as transformações que ao longo desse tempo a marcaram.

Nos mesmos encontraremos Miguel Torga na sua faceta mais intimista e reveladora. Num excerto está mesmo referido “Este diário (...) não é uma crónica dos meus dias,

mas a parábola deles” (Coimbra, 3 de agosto de 1970).

Deixo-vos alguns excertos e um poema destes Diários:

*A infância não se repete, nem na lembrança, nem na
imaginação. Quando, muito, dá-se outra infância. As cenas
ingénuas, porque eram ingénuas, não tinham consciência;
e as humilhações, de tão pungentes, não há memória que
consinta na sua perfeita expressão.*

*É preciso fazer um esforço contínuo para amar o presente.
Viver pelo passado, pelo que se fez, pelo que se conseguiu,
é o mesmo que alimentar uma fome premente com banquetes
de outrora.*

*Mas, francamente: fé em quê? Num mundo que almoça
valores, janta valores, ceia valores, e os degrada cinicamente,
sem qualquer estremecimento da consciência? Peçam-me
tudo, menos que tape os olhos. Bem basta quando a terra nos
cobrir!*

*Tanto jornal, tanta rádio, tanta agência de informações,
e nunca a humanidade viveu tão às cegas. Cada hora que
passa é um enigma camuflado por mil explicações. A verdade,
agora, é uma espécie de sombra da mentira. E como qualquer
de nós procura quase sempre apenas o concreto, cada coisa
que toca deixa-lhe nas mãos o simples negativo da sua
realidade.*

Poema Melancólico a não sei que Mulher

*Dei-te os dias, as horas e os minutos
Destes anos de vida que passaram;
Nos meus versos ficaram
Imagens que são máscaras anónimas
Do teu rosto proibido;
A fome insatisfeita que senti
Era de ti,
Fome do instinto que não foi ouvido.
Agora retrocedo, leio os versos,
Conto as desilusões no rol do coração,
Recordo o pesadelo dos desejos,
Olho o deserto humano desolado,
E pergunto porquê, por que razão
Nas dunas do teu peito o vento passa
Sem tropeçar na graça
Do mais leve sinal da minha mão...*

Recomendar uma obra em específico? Impossível!
Se puderem, leiam tudo!

Até breve!

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, açaí...

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.

Fonte: Artigos da Internet

CARTOONS

"OS PESSOAS"

- POR LUIS MARQUES



Luis Marques

٧





Isabel Madaleno

A NOSSA FRAGILIDADE

Esmagados e em solidão
estamos desejosos de sermos capturados
pela ética
desejosos de sermos aceites, amados
desejosos de absorver a seiva da vida
onde germina a flor da Humanidade

Que aconteceu às luas e lírios azuis
que semeei no nosso jardim?
Traziam a cor de mar para terra
de tão longe para perto de mim
ensinavam-nos a semear o céu de estrelas
num mundo de sonhos

Esmagados e em solidão
assistimos à turbulência mundial
onde as sombras ocupam
as margens das nossas vidas

Esmagados e frágeis
procuramos um reduto de resistência
que nos devolva a dignidade
em vez do medo
a união em vez da discórdia
que nos deixe presos uns aos outros
por um fio de silêncio
aquele silêncio que une e abraça

Agora mesmo sem boias e já sem remos
esbracejamos na luta pela verdade e pela justiça
no desejo do aconchego
do calor e da luz do sol.



Jorge Alves

CABEÇA DE VENTO

I
Anda por aí um vento
À procura do paraíso,
A Lua respondeu-lhe
Ó vento! Tenha juízo!

II
Anda por vales e montes
Por cima das ondas do mar,
Bate em todas as portas
Não o consegue encontrar.

III
O paraíso está dentro de nós
Que o podemos imaginar...
Cria o teu paraíso!

Não deixes a soberba entrar,
Abre sempre a porta ao velho
Que está cansado... de chorar!

RIBEIRA DA OCRESA

I
Minha nudez era lavada
Na ribeira da Ocresa,
De água pura e cristalina
Oh! Abençoada natureza.

II
Na Primavera era gentil,
No Verão ficava charmosa
Com o Outono tornava-se hostil,
Chegava o Inverno furiosa.

III
Levava meus barcos de papel
Cheios de sonhos de uma criança,
Para terra muito distante...

- Deixavam a promessa de regressar,
P'ra me falarem do mar
E das caravelas do Infante.

NOVOS ASSOCIADOS

A ARGE DÁ AS BOAS VINDAS A TODOS OS NOVOS ASSOCIADOS

EFETIVOS

NOME	Nº Assoc.
Fernando Manuel Quintela Lopes Martins	3273
José Candido Pereira	3274
Maria Manuela Lopes De Andrade	3275
Francisco Ramalho Caeiro	3276
Belmiro Monteiro Cunha	A-0166
Maria Emilia Neves Nunes Rocha Baptista	A-0167
Maria Fernanda Dos Santos Mendes	A-0168

FALECIMENTOS

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

SÓCIO NOME	LOCAL	NASC./ FALECIMENTO
0197 Carlos Alberto Réquiao Nogueira	Lisboa	N. 1939 / F. 23-01-2025
0297 Carlos Alberto Lucas	Canico - Madeira	N. 1939 / F. 11-11-2024
1197 Manuel Piedade Cruz Cavaco	Mafra	N. 1935 / F. 27-01-2025
1408 Nelson Cardoso	Queluz	N. 1936 / F. 09-02-2025
1878 Fernando Rosa Rodrigues	Ramada	N. 1950 / F. 11-03-2025
1913 Fernando Moreira Monteiro	Recarei - Paredes	N. 1938 / F. 20-11-2024
2000 Armando Costa Campos	Sesimbra	N. 1931 / F. 28-02-2025
2018 Virgílio Ferreira Dos Santos	Viana Do Castelo	N. 1934 / F. 03-12-2024
2129 António Silva Ramos	Covilhã	N. 1932 / F. 16-03-2025
2460 Norberto Monteiro da Fonseca	V. Nova de Gaia	N. 1956 / F. 19-11-2024
2606 Catarina Deolinda Correia Mendes Porto	Bobadela LRS	N. 1929 / F. 24-03-2025
2733 José Aires Pinto Lage Ramalho	Stª Cruz Do Bispo	N. 1938 / F. 13-10-2024
3013 Maria De Lurdes Carrilho Das Neves Gomes	Póvoa De Stº Adrião	N. 1935 / F. 16-03-2025

COM O SEU IRS AJUDE-NOS A AJUDAR

A ARGE comemora o seu 43º aniversário e precisa da sua ajuda para continuar a prosseguir todas as suas actividades e iniciativas que se revelam cada vez mais necessárias e imprescindíveis nos tempos que correm.

Assim, ao preencher a sua declaração de IRS, pode contribuir para que a ARGE, **sem qualquer custo para si**, possa continuar a promover ações de auxílio a todos os colegas associados necessitados, nos planos social e de solidariedade.

Para tal, só tem de preencher o **Quadro 11 na Folha de Rosto** do seu Formulário Mod 3 de IRS, assinalando o campo 1101 **“Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32º, n.º 6 da Lei nº 16/2001, de 22 de junho)”**, inscrevendo o NIF da nossa Associação **“509485642”** no campo NIF e colocando um **“✓”** no campo IRS, conforme Figura seguinte:

11 Consignação de 0,5% do IRS / Consignação do Benefício de 15% do IVA Suportado

Entidades Beneficiárias

1101 Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)

1101 **Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)**

1102 Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)

1103 Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRIS)

1104 Associações juvenis, de carácter juvenil ou de estudantes (Portaria n.º 798/2022, de 17 de novembro)

NIF IRS IVA

ASSOCIAÇÃO DOS REFORMADOS DA GALP ENERGIA (ARGE)



MULTICARE
FIDELIDADE

SEGURO DE SAÚDE
DE GRUPO MULTICARE
MÉDICO 24H/7 DIAS
ONLINE

**FALE COM UM
MÉDICO SEMPRE
QUE PRECISAR**

- ✓ Sem deslocações
- ✓ Sem custos adicionais

LIGUE 24H/7 DIAS

210 440 440*

arge

*Chamada para a rede fixa nacional