

43º Aniversário da ARGE



O PRINCÍPIO DO FIM OU O FIM DO PRINCÍPIO?



Rufino Ribeiro

“O fim do mundo não me preocupa. Já vi o início e não foi grande coisa”

Mark Twain

“O fim do mundo será causado não por robôs, mas por idiotas com poder.”

Isaac Asimov

“A Inteligência Artificial (IA) nunca vencerá a burrice natural”

Anónimo

Dizia o Fernando Pessoa, num artigo escrito em 1926, que “O modo de encarar a vida varia de país para país, de região para região. A Humanidade, sem dúvida, é a mesma em toda a parte. Sucede, porém, que em toda a parte á diferente”.

Consciente deste magnífico pensamento rendo-se à minha insignificância de me tornar “velho” com boa memória o que, como experiencio bastas vezes, é uma grande chatice. Por isso aqui apenas posso trazer o meu testemunho, como tenho feito nestas despreziosas “mensagens”.

Andamos colados ao Telemóvel há mais de 50 anos e totalmente viciados em redes sociais há quase duas décadas. Há pouco mais de 90 anos foi criada a primeira Estação de Televisão e há apenas uns meses admirámos, espantados, para um vídeo criado exclusivamente por IA: Dois Mamutes a caminhar na neve.

Como chegámos a isto? Que evolução extraordinária se verificou para desembocar num filme onde passeiam animais extintos há milhares de anos?

Entre 7 e 10 milhões de anos atrás, um grupo de homínídeos de género (ainda agora desconhecido) separou-se (vá lá saber-se porquê...) dos chimpanzés. Há cerca de 2 milhões de anos, desenvolveu-se uma “criatura” que começou a caminhar com a coluna direita sobre 2 pés. Há apenas 200 mil anos, terá aparecido a nossa espécie, o Homo Sapiens, muito parecido connosco, mas sem, obviamente, as mesmas ferramentas, os instrumentos e os conhecimentos acumulados - faltava, então, não a parte física, mas o complexo desenvolvimento cerebral que foi ocorrendo a partir daí. Só esta última questão dava um livro (diria mais, uma enciclopédia, uma biblioteca) ...

Estes números, assim enunciados, dizem-nos que a rapaziada anda por cá a pisar a Terra, assentes em apenas 2 pés e de cabeça erguida, há apenas 0,004% da História do nosso magnífico Planeta...

Posto e tendo em consideração o que precede, sempre vos vou dizendo que, aqui, agora se equaciona a grande e velha pergunta de 1 milhão de euros: quanto tempo poderá uma espécie durar sem se destruir ou ser destruída?

Outros “habitantes”, provavelmente mais fortes e resistentes que os humanos, extinguíram-se... seja lá por que motivo tenha sido. Acredite-se no que se quiser, a verdade é que não faltam teorias, desde as mais científicas às mais fantasiosas e patetas, sobre o tema.

A realidade, pura e dura, é que desapareceram completamente da face da Terra. Ponto!

Pois é! E nós? Estaremos a prazo neste lindo e tão massacrado Planeta? Possivelmente...

Mas temos uma vantagem relativamente àqueles mastodontes varridos da face da Terra. Podemos não ter o mesmo vigor, a dimensão física, a força descomunal, mas temos algo que eles não tinham: Um cérebro que cresceu, desenvolveu-se e PENSA!

Mas, apesar dessa prerrogativa extraordinária, nós, os seres humanos que pensámos ser deuses, somos apenas e não mais que animais racionais que tem vindo a lutar pela vida porque sabemos que ninguém é eterno.

Entretanto realizámos coisas fantásticas como já por diversas vezes escrevi por aqui e nem sequer vou voltar a falar das profundas transformações havidas ao longo deste pequeno caminho terreno que a Humanidade fez.

Mas, do outro lado da moeda (a vida é o que é e também tem sempre duas faces, bem e o mal, o claro e o escuro e por aí vai...), a Humanidade, essa tal espécie genial, continua firmemente empenhada na nobre missão de destruir o único planeta habitável que conhece. Com dedicação admirável, polui rios, devasta florestas e aquece a atmosfera com requinte. Inventou o plástico eterno, o petróleo vitalício e as guerras infinitas. Tudo em nome do progresso, claro. A Terra, paciente, aguenta. Mas não se preocupem: quando tudo estiver em cinzas, haverá certamente um plano brilhante para colonizar Marte. Porque, se há algo que fazemos bem, é repetir os mesmos erros... só que noutra planeta, se formos a tempo!

O pior de tudo foi a descoberta do “progresso”. Achámos que éramos imortais e que a Terra estava à nossa disposição eterna. Não está... e já está a enviar sinais claros: secas, furacões, pandemias... mas a Humanidade, com uma resiliência admirável, continua a viver como se nada estivesse a acontecer.

E, como em qualquer boa tragédia grega, não podemos deixar de nos perguntar: “Como é que não vimos isso a acontecer?” A resposta é simples: estávamos demasiado ocupados a olhar para o umbigo, à procura do Santo Graal da Vida, a fazer guerras absurdas e desenfreadas, a não evitar ganâncias desmuradas.

MENSAGEM DO PRESIDENTE

NÃO ESTOU ENVELHECENDO, ESTOU A TORNAR-ME NUM CLÁSSICO (Cont.)

E, para cúmulo, criámos redes sociais para nos insultarmos bravamente e covardemente destruir reputações, inventar todo o tipo de mentiras como se fossem verdades absolutas e a construir castelos de areia que caem ao menor vento. E não contentes, ainda fomos atrás de mais uma quimera: a dita Inteligência Artificial (IA).

Humanos criaram a IA para facilitar a vida – dizem...

Agora passamos o tempo todo a provar que não somos robôs.

A AI, algo de brilhante que veio nos libertar da fadiga de pensar, decidir, e – ousado dizer – até sentir. Afinal, para que serve a mente humana, com suas dúvidas e distrações, se podemos transferir isso tudo para um conjunto de algoritmos que nunca dormem, nunca se cansam, e – melhor ainda – nunca nos contradizem (a menos que estejam programados para isso, claro)?

Mas, sinceramente, para quê nos preocuparmos? A IA está aqui para ajudar. E se um dia ela decidir que pode fazer tudo melhor sozinha, ao menos saberemos que fomos... úteis. Durante um breve momento da história.

Mas disto falaremos mais profundamente noutra ocasião...

À laia de conclusão:

Ou vamos todos para Marte (como disse atrás) ou o nosso querido Planeta Terra vai seguir em frente, sem nós. Quem sabe se, entretanto, o próximo habitante inteligente será mais cauteloso...

"Conheço as tuas obras, que nem és frio nem quente; quem dera foras frio ou quente!"

Apocalipse 3:15

Sempre juntos e unidos, mantenham-se sãos.

EDITORIAL

MANTER A MEMÓRIA VIVA



Eduardo Guedes de Oliveira

Esta é - e tem sido - uma das preocupações fundamentais por parte da atual Direção da ARGE e que nos norteia, também, em termos editoriais ao preparar cada edição deste nosso Boletim, manter a memória viva dos nossos associados e leitores.

Senão vejamos: em cada número do Boletim da ARGE, procuramos sempre publicar artigos e reportagens fotográficas de instalações e espaços da Empresa que nos são ou foram familiares. Locais onde trabalhamos, desempenhámos as nossas atividades profissionais e onde passámos grande parte das nossas vidas e que são uns autênticos "tesouros de memórias".

O passado traz identidade e sem ele não se pode projetar o futuro e quem não compreender isto, corre o risco de não ter memórias por viver, memórias para sonhar e muito menos, memórias por conservar. E nesta edição do Boletim da ARGE, tal como nas anteriores e futuras edições

procuramos, sempre, manter a nossa memória viva.

Destaco por isso as páginas dedicadas ao nosso almoço anual, recentemente realizado nas Caldas da Rainha e nas quais poderá rever caras e nomes de colegas de longa data. Um almoço de reencontro de amigos, no qual estiveram presentes mais de 300 pessoas. Um almoço onde se evocaram muitas emoções e se comemoraram as boas lembranças coletivas e individuais de cada um de nós.

Noutro contexto destaco também os artigos e contributos dos nossos correspondentes mais habituais e regulares a que se vêm juntado novos colaboradores e ainda alguns artigos sobre saúde fruto de parcerias recentemente feitas.

Finalmente peço aos nossos leitores que vejam esta nossa publicação como um espaço do tipo "cantinho da memória" onde pretendemos guardar e transmitir as memórias que todos temos da Galp e também de momentos, histórias e acontecimentos importantes nas nossas vidas.

Desfrutem deste bom tempo de Verão e desejos de uma boa leitura!



VISITE O NOSSO SITE
www.arge.pt



SEDE E CONTACTOS



SEDE

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

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



CONTACTOS ARGE TELEMÓVEIS / E-MAILS

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

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

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

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

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



Ficha Técnica

Boletim da Arge, nº 56
Julho 2025

Director: Eduardo Guedes de Oliveira

Distribuição Gratuita
Tiragem: 2.080 exemplares
Periodicidade: Trimestral

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

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



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

CELEBRAÇÃO DO 43º ANIVERSÁRIO DA ARGE EM ANIMADA CONFRATERNIZAÇÃO NAS CALDAS DA RAINHA

No passado dia 31 de Maio, comemorou-se o 43º aniversário da ARGE, com a realização de um almoço - como tem sido tradição desde há largos anos - que, desta vez, teve lugar no Restaurante "A Lareira", nas Caldas da Rainha. Foi com particular satisfação que voltámos a registar a presença de cerca de 300 convivas, entre Associados, Familiares e Amigos, num ambiente acolhedor e de verdadeira partilha.

A ARGE saúda e, por este meio, transmite o seu agradecimento a todos os que quiseram comparecer, sublinhando o entusiasmo e o espírito de união que marcaram o evento, engrandecendo e abrilhantando este nosso (sempre desejado e esperado...) convívio anual, honrando-nos com a sua participação.

O dia decorreu sob uma temperatura amena e contou com um almoço que mereceu inúmeros elogios por parte dos participantes. Ao longo da jornada, fomos recebendo diversos testemunhos que destacaram esses momentos, reforçando o nosso esforço e compromisso para continuar a proporcionar oportunidades de reencontro, amizade e de alegre convívio aos nossos Associados.

Ainda no âmbito e decurso deste nosso evento, importa sublinhar e evidenciar a realização de uma acção de divulgação, que contou com a presença de colaboradores da Multicare e representantes da Direcção de Pessoas

da Galp, com o objectivo de dar a conhecer o Serviço de Medicina Online da Multicare que permite o acesso a um portfólio de serviços médicos, nomeadamente, consultas de Medicina Geral 24h/7dias (cfr. notícia noutra página).

Esta iniciativa, que julgamos ser de enorme importância para os nossos Associados, encontra-se, assim, em plena sintonia com a prioridade atribuída à Saúde por esta Direcção, enquadrando-se nos seus objetivos de atuação através da partilha contínua de notícias e informações pertinentes.

Depois do almoço, seguiu-se a habitual animação musical aproveitando muitos dos nossos colegas para evidenciarem os seus extraordinários dotes e magníficas habilidades dançantes.

Antes de terminar, cantou-se - como (ainda) manda a tradição - os parabéns à ARGE. Apagaram-se as velas do bolo comemorativo, que foi repartido pelos presentes, e brindou-se à saúde da ARGE e à de todos os presentes com espumante.

As fotos e vídeos deste grande encontro podem ser vistas na nossa página de Facebook <https://www.facebook.com/arge.pt/> e, em breve, no nosso Site.

Bem hajam!



VIDA ARGE - ALMOÇO ANUAL



VIDA ARGE - ALMOÇO ANUAL



VIDA ARGE - ALMOÇO ANUAL



VIDA ARGE - ALMOÇO ANUAL



DIVULGAÇÃO SERVIÇO DE MEDICINA ONLINE MULTICARE – ALMOÇO ANUAL DA ARGE

Aproveitando o tradicional almoço comemorativo do aniversário da ARGE que, este ano, se celebrou nas Caldas da Rainha, foi realizada uma relevante acção de divulgação do Serviço de Medicina Online da Multicare.

Este serviço, integrado nas coberturas dos Seguros de Saúde, oferece acesso aos Associados a um vasto conjunto de serviços médicos, com especial destaque para as consultas de Medicina Geral disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana - um apoio fundamental para responder às necessidades do dia a dia com conforto, rapidez e segurança.

Em resultado, pois, de uma gratificante parceria entre

a ARGE, a Galp e a Multicare, estiveram presentes naquele evento colaboradores da Multicare e representantes da Direcção de Pessoas da Galp que, para além, de divulgarem o Serviço de Medicina Online tiveram oportunidade de prestar outros esclarecimentos que foram sendo solicitados pelos participantes.

Tendo a saúde e o bem-estar dos seus associados como prioridade fundamental, esta Direcção compromete-se a reforçar, brevemente e em colaboração com as mesmas Entidades, a divulgação deste Serviço inovador de forma ainda mais abrangente e detalhada junto de todos os Associados da ARGE.



NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL

Existe uma ligação entre aquilo que comemos e o nosso bem-estar. **Uma alimentação saudável não serve apenas para cuidar da Saúde Física, mas também da Saúde Mental.** Claro que escolher alimentos saudáveis não é suficiente para curar um cancro ou uma depressão, mas pode ajudar-nos a sentir melhor e a viver uma vida mais saudável.

O que é a alimentação saudável?

A alimentação saudável é variada e equilibrada, proporcionando a energia adequada e o bem-estar físico e psicológico ao longo do dia. Comer de forma saudável é também uma forma de **autocuidado**. A base de uma alimentação saudável deve ser composta por alimentos ricos em fibra – como produtos hortícolas, frutos, cereais e leguminosas, vitaminas, sais minerais e com baixo teor de gordura. Uma alimentação adequada permite manter o peso desejável e assegurar a energia necessária para a realização das atividades diárias, físicas e mentais.

Contudo, todos os dias encontramos informação, muitas vezes contraditória, sobre o que devemos ou não comer. Recorrer à **Roda dos Alimentos** pode ser útil para esclarecer o que é uma alimentação completa, equilibrada e variada, já que ajuda a escolher e combinar os alimentos no dia-a-dia.

É assim tão importante manter uma alimentação saudável?

Sim! Manter uma alimentação saudável é essencial para a Saúde Física e Mental:

- Ajuda a dormir melhor
- Promove uma sensação generalizada de bem-estar e a energia ao longo do dia
- Melhora o humor
- Reduz o risco de problemas de saúde Física (por exemplo, diabetes ou doenças cardiovasculares)
- Reduz o risco de problemas de Saúde Mental ou reduz a sua intensidade (e.g., ansiedade, depressão)
- Pode contribuir para reforçar a auto-estima e a desenvolver uma auto-imagem positiva
- Reforça a capacidade de concentração e ajuda a pensar com maior clareza

Os benefícios da alimentação saudável aplicam-se a todas as pessoas?

Sim! Os benefícios da alimentação saudável aplicam-se a todas as pessoas, de todas as idades e ao longo de toda a vida.

Nas **crianças e jovens**, a alimentação saudável está associada a maiores níveis de bem-estar, a um melhor desempenho escolar e a menos problemas de comportamento.

No caso das **pessoas mais velhas**, a alimentação saudável é essencial para um envelhecimento saudável e com bem-estar.

Quero ter uma alimentação mais saudável, mas é difícil...

Fazer mudanças no sentido de ter uma alimentação mais saudável pode ser um desafio, mas tem vastos benefícios para a Saúde Física e Mental e para o bem-estar. Sugestões simples podem ajudar a ultrapassar algumas barreiras:

- **Pense nas razões que o/a levam a querer ter uma alimentação saudável.** Como é que a alimentação pode ajudar a atingir os nossos objectivos em diferentes áreas da vida? – no trabalho, na vida familiar ou na saúde. Por exemplo, se o objectivo for ter saúde e energia para brincar com os filhos/as, a alimentação pode ajudar.
- **Planeie as refeições.** Planear as refeições pode poupar tempo e

dinheiro e facilitar a adopção de uma alimentação saudável. Por exemplo, se ao final do dia estamos cansados/a e só apetece sentar no sofá a comer qualquer coisa, ter a refeição planeada e até pré-preparada pode prevenir a tentação de fazer escolhas menos saudáveis.

- **Escolha alimentos facilmente disponíveis e compatíveis com a sua rotina diária.** Para que a alimentação saudável se torne um hábito, é mais fácil escolher alimentos que facilmente se encontram nas lojas e supermercados e que são compatíveis com a nossa rotina (por exemplo, no que diz respeito ao tempo que levam a preparar).

- **Partilhe a sua rotina alimentar com familiares e amigos.** É mais fácil quando temos “aliados” – seja para nos lembrar do nosso compromisso em manter uma alimentação saudável, seja para nos acompanhar nas refeições. Quando fazemos refeições com outras pessoas, podemos conversar (sobre o trabalho, sobre a escola, sobre o nosso dia). As conversas à mesa ajudam a ingerir alimentos de forma mais lenta.

- **Encontre formas de tornar a alimentação saudável apelativa para si.** Por exemplo, encontrar novas receitas, variar o tipo de alimentos, desafiar-se a cozinhar algo que nunca cozinhou.

- **Modifique a forma como come e quando come.** Muitas vezes comemos em frente a uma televisão, computador ou telemóvel, aproveitando para ver as notícias ou uma série. O problema é que, quando o fazemos, podemos prestar mais atenção ao que se passa nos ecrãs do que à refeição. Não só não a saboreamos, como não reparamos quando já estamos saciados/as. Particularmente desafiante é controlar o consumo de snacks em frente à televisão. Para alterar esse comportamento, podemos experimentar a reservar snacks saudáveis para a noite (em vez de alimentos com caféina e açúcares), limitar as quantidades (em vez de levar um pacote de pipocas, usar uma taça mais pequena, por exemplo) ou ocupar as mãos de outra forma (por exemplo, pintar as unhas, dobrar meias).

- **Não faça compras com fome.** Ir às compras com fome aumenta a propensão para fazer compras impulsivas que, geralmente, não são as mais saudáveis.

- **Alimente-se em intervalos regulares.** Ao fazer uma alimentação regular, os níveis de açúcar no sangue vão manter-se estáveis. Isto é positivo porque nos sentimos mais cansados e irritáveis quando os níveis de açúcar no sangue baixam. Manter uma rotina de alimentação pode também ajudar a não saltar refeições.

- **Hidrate-se, bebendo água.** Quando estamos desidratados/as, sentimos maior dificuldade em pensar com clareza e em concentrar-nos. A desidratação leva-nos a desejar alimentos menos saudáveis, como batatas fritas, bebidas alcoólicas ou refrigerantes. Ao beber água regularmente, mantemos o organismo mais equilibrado e os níveis de energia mais estáveis.

- **Procure ser mais fisicamente activo/a.** Se as transformações nos padrões de alimentação forem acompanhadas por mais actividade física, uma mudança poderá reforçar a outra – ambas fazem parte de um estilo de vida saudável. A actividade física ajuda a regular o apetite e a melhorar os comportamentos alimentares, além de todos os outros ganhos.

- **Peça ajuda.** Um/a Psicólogo/a pode ajudar a fazer algumas mudanças de comportamento facilitadoras de uma alimentação saudável, ajudando a resolver as suas dificuldades e barreiras.

Saiba mais em www.eusinto.me.

Artigo cedido pela Ordem dos Psicólogos Portugueses à Multicare

BEM-ESTAR MENTAL

- POR ALEXANDRA PINOTE



Alexandra Pinote

Como o prometido é devido, aqui estou de volta, e desta vez para vos falar do **bem-estar mental**.

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”.

Os problemas de saúde mental são mais comuns do que percecionamos, ninguém está sempre feliz e todos passamos por situações menos positivas e mais desafiantes.

Para promover o bem-estar mental, a Galp desenvolveu as **Regras de Ouro do Bem-Estar Mental**, que são um guia para encontrar um equilíbrio saudável em todas as áreas da saúde mental:

1. Conhece e abraça as tuas emoções

Tens tendência para reagir impulsivamente?
Tem sido difícil compreender as tuas emoções e as dos outros?

O que podes fazer?

Investe no processo de autoconhecimento- experimenta mindfulness ou meditação.

Regista diariamente os pensamentos e mudanças no teu comportamento, para te ajudar a identificar padrões. Escreve uma lista de coisas pelas quais te sentes grato.

Trabalha a tua saúde física com uma alimentação equilibrada e exercício na tua rotina diária.

2. Partilha para não sufocares

Tens evitado estar com os teus amigos e família?
Tens medo de ser julgado ou mal compreendido se falares das tuas emoções?
Sentest-te facilmente irritável?

O que podes fazer?

Trata-te com a mesma compaixão que terias por um amigo, é normal passares por momentos difíceis!
Fala sobre as tuas preocupações e pede ajuda a alguém em quem confies. Consulta o Médico do Trabalho ou o teu Médico habitual.

Passa tempo de qualidade com os teus amigos e familiares.

Evita linguagem negativa ou pejorativa, como “fraco” ou “maluco”.

3. Desconecta para Reconectares

É difícil desconectar do trabalho?
Sentest que não tens tempo para fazer o que gostas?
Andas stressado, ansioso, com insónias ou dores de cabeça?

O que podes fazer?

Desliga notificações de emails fora do horário de trabalho.

Faz pausas de ecrãs regularmente e usa o modo noturno no teu dispositivo.

Descansa e dorme 7-8 horas diariamente.

Reserva tempo para lazer pessoal e convívio social.

4. Estabelece os teus limites

Sentest-te cansado mesmo depois de teres estado de férias?

Sentest-te impaciente, com falta de motivação e interesse?
Achas que há um desequilíbrio entre a tua vida pessoal e profissional?

O que podes fazer?

Define metas realistas.

Define horas para encerrar o trabalho e respeita esses limites.

Bloqueia a tua agenda e programa a tua semana com tempo para a tua vida pessoal.

Aprende a dizer “não”.

4. Descobre o teu propósito

Sentest barreiras a evoluir?

É difícil perceberes qual é o teu propósito e encontrares significado no que fazes?

Achas que não és capaz de criar um impacto positivo nos que te rodeiam?

Sentest dificuldade em traçar metas pessoais e atingi-las?

O que podes fazer?

Cria rotinas e aprende a gostar delas.

Une-te a grupos com interesse comuns.

Procura desenvolver as tuas competências e conhecer projetos fora da tua função.

Constrói um orçamento pessoal ou familiar e tenta cumpri-lo. Não te esqueças de estabelecer objetivos realistas para aquilo de que gostas e para os sonhos a cumprir.

Procura ajudar os outros dentro das tuas possibilidades.

Aprende e partilha com pessoas diferentes de ti.

Estas são as **Regras de Ouro do Bem-Estar Mental**, pensadas para quem está no ativo, para promover o bem-estar mental e também para ajudar a encontrar um equilíbrio de vida mais saudável.

Mas para quem está numa outra fase da vida, mais sénior e com mais tempo livre, é igualmente importante cuidar da saúde mental. A vida é feita de fases, e cada uma traz os seus

BEM-ESTAR MENTAL (Cont.)

próprios desafios. À medida que os anos passam, é natural que surjam novas preocupações — com a saúde, com a família, com o tempo livre.

Por isso, é muito importante, encontrar novas rotinas, e adaptar-se a esta nova realidade. E as **Regras de Ouro de Saúde Mental** podem bem adaptar-se a esta nova realidade:

1. Aceite as suas emoções: Sentir tristeza, ansiedade ou até frustração, é normal. O importante é reconhecer esses sentimentos e não os guardar para si. Fale com alguém de confiança, escreva num caderno ou experimente ouvir música relaxante. Todos temos dias bons e dias maus, aprenda a aceitar isso, e não se deixe levar por essas emoções mais negativas, de forma repetida.



2. Fale sobre o que sente: conversar com amigos, familiares ou vizinhos pode fazer maravilhas, sobre o que o preocupa ou entristece. Não tenha receio de pedir ajuda — todos precisamos de apoio em certos momentos. E lembre-se: não há vergonha em sentir-se em baixo. São momentos e, certamente, que outros melhores virão em breve.



3. Desligue-se para descansar melhor: bem sei que a televisão é uma companhia, mas evite ver televisão ou usar o telemóvel até tarde. Dormir bem é essencial para o corpo e para a mente. Também é muito importante para desligar (principalmente dos pensamentos e inquietações), reservar algum tempo para si, para passear ao ar livre, fazer uma sesta ou um chá com amigos. São pequenos prazeres que fazem toda a diferença e vão certamente, ajudá-lo a sentir-se melhor.

4. Respeitar os seus limites: o corpo já não é o que era, apesar de nem sempre nos lembrarmos disso. Por isso, não tente fazer tudo de uma vez. Faça pausas, diga “não” quando for preciso e organize o seu dia com tempo para o descanso. A vida não é uma corrida. Agora mais do que nunca, pois tem mais tempo livre, aproveite cada momento, pois a vida é uma caminhada que merece ser apreciada.



5. Descubra o que lhe dá alegria: Seja jardinagem, bordado, leitura ou voluntariado, mantenha-se ativo com o que lhe dá prazer. Participar em atividades que gosta, além de o manter ativo (corpo e mente), ajuda a manter o ânimo e a autoestima.



É muito importante manter-se ativo, tanto no corpo como na cabeça, é uma das melhores formas de cuidar de si ao longo dos anos. Caminhar, dançar, fazer jardinagem ou até resolver palavras cruzadas são pequenos gestos que fazem uma grande diferença. Ajudam a manter a energia, a memória e até o bom humor. Além disso, sentir-se útil e envolvido com o que se gosta, traz alegria e dá sentido aos dias. No fundo, cuidar do corpo e da mente é uma forma de viver com mais saúde, autonomia e bem-estar — hoje e no futuro.

Comece já a pôr em prática estas nossas regras.

Dê prioridade à sua saúde!

PASSEIO CULTURAL: ENTRE RUÍNAS E MARÉS

No dia 25 de junho, a nossa Delegação da Zona Centro organizou um passeio cultural que nos transportou numa viagem entre o passado romano e a beleza natural da costa alentejana - um dia pleno de descobertas, convívio e paisagens inspiradoras.



A manhã começou com a visita às **Ruínas Romanas de Miróbriga**, em Santiago do Cacém. Acompanhados por um guia especializado, explorámos os vastos vestígios da antiga cidade romana: as Termas (umas das mais bem conservadas em território nacional), o Fórum com o seu templo, as Zonas Habitacionais e Comerciais, os Arruamentos com pavimentos constituídos por lajes de calcário ainda originais, uma ponte de arco único de volta inteira e o ainda bem visível sistema de drenagem de águas pluviais. Seguiu-se uma visita ao Museu ali existente. A riqueza histórica do local, aliada às explicações envolventes, despertou a curiosidade de todos.

Após o almoço, seguimos rumo à **Costa Norte de Sines**, onde nos esperava o **Passadiço do Canto Mosqueiro**. O percurso, com cerca de 1 km, revelou-se uma agradável

surpresa: entre dunas e falésias, o mar serviu de pano de fundo a uma caminhada tranquila e revigorante. Esta jornada foi enriquecida pelas histórias contadas pelo nosso Associado José Claro, que nos conduziu nesta “aventura”, sobre as origens de Sines e do misterioso **Convento da Jardo**, mandado construir por **Dona Batassa** - figura envolta em lendas e memórias locais.



Foi um dia de cultura, natureza e boa companhia, que ficará certamente na memória de todos os participantes.



PROENÇA – A – NOVA UM CONCELHO DA ZONA DO PINHAL

- POR JOSÉ VENTURA



José Ventura

Proença-a-Nova é uma vila, sede de concelho, do distrito de Castelo Branco, Já com uns séculos. Na antiguidade, nos primeiros anos da sua existência, chamaram-lhe **Cortiçada**, nome que só no século XVI foi definitivamente abandonado em favor do actual. Não obstante, numa reformulação de forais por D. Manuel I, em

1512, ter-lhe atribuído um foral novo onde, curiosamente, designava a localidade como Vila Melhorada, esta variante não vingou. Motivo para aquela primeira designação, deverá estar relacionada com a abundante produção de cortiça, nessa época, ou com o elevado numero de cortiços, (colmeias), que nessa época terão tido grande importância económica para a região. De salientar que, actualmente, é um concelho, apelidado da zona do pinhal interior, dada a abundância deste em detrimento dos sobreiros que agora rareiam. A própria bandeira concelhia tem como base um sobreiro. Esta nova designação poderá ter origem, de acordo com o filólogo Leite de Vasconcelos, numa questão religiosa, com proveniência francesa, Provence. No século XIX as invasões francesas, comandados pelo famigerado Loison, na sua marcha para Abrantes atravessaram Proença, destruindo tudo o que os habitantes possuíam, sendo que estes se tinham escondido nas serranias vizinhas. Hoje é possível visitar as baterias de defesa dessa época na **Serra das Talhadas, Catraia**, povoado próximo da sede de concelho. Após os franceses, vieram as lutas liberais sendo que em Proença era aceite o absolutismo derivado da influência da Ordem de Malta, do **Priorado do Crato**, e da **Casa do Infantado**. No entanto, quando o povo ouviu falar em liberdade, decidiu-se pelo Liberalismo, levando até á revolta dos soldados do regimento de cavalaria 11, comandado pelo general Visconde de São João da Pesqueira que se dirigia a Coimbra para combater um grupo insurrecto. O nome **Pedro da Fonseca, Proencense ilustre**, eternizado em estátua no centro da vila, foi célebre como filósofo e teólogo jesuíta, conhecido na época como o "Aristóteles Português". Mestre em grego e árabe cuja erudição lhe facultava uma linha de ideias próprias em relação a temas desenvolvidos por S.Tomás de Aquino e Aristóteles. As suas obras principais situam-se nas áreas da lógica e da metafísica. O sistema administrativo local, derivado das várias influências acima referidas, sofreu muitas alterações ao longo dos séculos bem como a respectiva área territorial, só estabilizando a partir de 1898. Este concelho, actualmente com uma população a rondar os 8000 habitantes, tem toda uma série de **interesses turísticos** desde antigos moinhos de água, aldeias com casas de xisto, zonas piscatórias,



igrejas antigas, pontes romanas, miradouros, especialmente o da Serra das Talhadas, projectado por Siza Vieira. Comidas típicas da zona, nomeadamente maranhos, afogado da boda, plangaio, cabrito assado, peixe do rio. De salientar um tipo de salada, chamada de '**almeirão**', muito pouco conhecida a nível geral do país, semeada e degustada no concelho. A tigelada, o bolo finto e as broas de mel, também são de comer e gritar por mais! O queijo cabreiro, o pão caseiro e a aguardente de medronho não podem deixar de ser mencionados. Na época de veraneio que atravessamos há que salientar as diversas e muito frequentadas praias fluviais existentes no concelho – Aldeia Ruiva, Malhadal, Praia Fluvial da Fróia, Alvito da Beira, Cerejeira. Também está disponível um campo de tiro aos pratos, para os amantes da caça, em tempos muito abundante na região. Quem pretender ' voos mais altos ' pode sempre aproveitar a pista das Moitas para efectuar uns saltos de paraquedas através da escola de paraquedismo **Sky Fun Center**.



AS TARIFAS DE TRUMP E O TRUMPISMO¹

- POR MANUEL RAMALHETE



Manuel Ramalhete

O progresso da humanidade baseia-se principalmente na livre troca de bens e serviços entre as pessoas, em que cada uma se especializa na produção em que tem vantagens relativas, e vende essa produção para comprar os restantes bens e serviços que necessita. Aplicado a países, como o fez David Ricardo, vemos que na base do crescimento económico, em grau acentuado na segunda

metade do século passado, está a intensificação do comércio internacional e o fenómeno da globalização.

Dizia Adam Smith, em *A Riqueza das Nações*, “Esta divisão do trabalho, da qual derivam tantas vantagens, não é, na sua origem, efeito de uma qualquer sabedoria humana, que preveja ou pretenda a opulência generalizada a que dá azo. É a necessária, embora deveras lenta e gradual, consequência de uma certa propensão da natureza humana que não tem em vista tal utilidade abrangente: a propensão para negociar, regatear e trocar uma coisa por outra”.

Não existem, pois, dúvidas de que a troca, ou comércio, é um motor fundamental para o desenvolvimento das pessoas e dos países. A longo prazo o aumento do comércio e uma maior produtividade fazem com que aumentem os níveis de vida de todos os países. De forma gradual, a evidência empírica tem mostrado que a abertura das suas economias ao sistema de comércio global é o caminho mais seguro para a prosperidade.

Portanto, como tem sido salientado por todos os analistas internos e externos, esta “jihad” lançada por Trump contra o comércio livre através de tarifas é um rude golpe. Existe praticamente unanimidade na crítica e no salientar dos efeitos nefastos sobre a economia americana e também sobre a economia mundial, dado o enorme efeito daquela sobre esta.

É evidente que as tarifas, a serem aplicadas de acordo com a propaganda oficial, vão reduzir importações, mas também vão reduzir as exportações, já que utilizam inputs mais caros. Alguma produção interna vai aumentar, mas a procura vai diminuir e os produtos vão ficar mais caros (já se fala no retorno da estagflação) e o investimento vai ser direccionado para áreas menos produtivas. Ou seja, uma economia a funcionar de forma bastante menos eficiente, e alguns ganhos obtidos nunca serão compensados pelas perdas obtidas.

Se Trump achava que havia desigualdade de tratamento nalguns casos, e admitimos que sim, então o caminho era pressionar os países em que isso ocorria a baixarem

as suas tarifas, e não aplicar cegamente uma fórmula que ridiculamente até “engloba” ilhas desabitadas, ou habitadas apenas por pinguins.

Se o seu problema era corrigir défices comerciais, tinha outras vias, bem mais eficazes e menos nefastas para a economia americana e mundial, como desvalorizar a moeda, fazer desvalorização fiscal e reduzir o défice público, por exemplo, e outras medidas de contenção do consumo. Mas não, Trump quis mostrar que os défices existiam por que os outros estavam a viver “à custa” dos Estados Unidos da América (EUA) e que tinham de pagar por isso, criando a ideia que são os estrangeiros que vão pagar quando sabemos que a maior parte recairá sobre os americanos e a primeira factura virá a com a inflação interna.

Claro que o protecționismo sempre existiu, não é uma novidade “trumpiana”, e outros países, em maior ou menor grau, o praticam, mas deve ser em geral como excepção e transitório e em casos excepcionais, como por exemplo, para proteger indústrias nascentes e de forte inovação, algumas áreas estratégicas, e por vezes na limitação exportação de tecnologias críticas, ou em situações de forte recessão, e de forte desemprego, em que será recomendável políticas nesse sentido, mas de forma transitória e não como regra. Mas nem sequer foi o caso na economia americana, que revelou bom dinamismo nos últimos anos, quer no PIB quer no emprego.

Tudo isto foi dito e redito na enorme quantidade de artigos na imprensa nacional e internacional, e por isso não vamos insistir na repetição do que foi dito, e que em geral concordamos. Reservamos o resto da análise para aspectos absurdos de tal decisão e para as implicações políticas e sociais que arrastou. É o que faremos de seguida, começando por uma frase emblemática com 50 anos de existência.

“Eu só cometi o erro de acreditar em vocês, os americanos.”

Esta frase circulou nas redes sociais, sobretudo no sudoeste asiático, a seguir ao chamado, por Trump, “dia da libertação”. Mas estamos em crer que em muitos outros lugares do mundo, e em particular na Europa, ela foi sentida por muitos cidadãos desiludidos, ainda que, sobretudo na Europa, com alguma dose de hipocrisia à mistura.

Curiosamente esta frase, no seu original, é já antiga, e foi pronunciada, em Abril de 1975, pelo príncipe Sirik Matak, em carta dirigida ao embaixador americano John Gunther Dean, quando da tomada de assalto do Camboja pelos kemeres vermelhos. Mas não deixou de ser relembrada a seguir ao que Trump chamou de “dia da libertação” americana.

Tudo isto porque países como o Camboja, Laos e Vietnam, por exemplo, foram contemplados com anúncios de tarifas, respectivamente, de 49%, 48% e 46%. E tudo isto porquê? Por que foi uma retaliação a uma política altamente

¹ O artigo previsto para esta edição era outro, que seguirá na próxima edição, mas dada a decisão de Trump sobre tarifas e a enorme turbulência que provocou nos mercados mundiais, optamos por aproveitar a oportunidade para falar neste tema actual.

AS TARIFAS DE TRUMP E O TRUMPISMO (Cont.)

protecionista em relação aos EUA? Não! Porque, como mostra a conta oficial dos EUA, se inventou uma fórmula que começa não com tarifas, mas com os excedentes comerciais registados por cada parceiro comercial. Este excedente foi então dividido pelo comércio bilateral total, para obter uma medida do desequilíbrio.

No discurso de Trump, esta é uma medida do grau que cada país estava “a arrancar à América”. Porque o presidente queria enviar uma mensagem, mas também mostrar a sua magnanimidade, os EUA aplicaram então uma taxa de desconto de 50% à “tarifa”,

chegando ao que chama de “tarifas recíprocas”, a menos que a tarifa mínima de 10% fosse maior, caso em que essa é a taxa que se aplica.

Note-se que estamos a falar de países pobres. Para termos uma ideia da dimensão social da insensatez em presença, temos os seguintes rendimentos, medidos pelo PIB, per capita em Paridade de Poderes de Compra, em 2023:

Para o presidente Trump, a medida, baseada numa fórmula onde é difícil descortinar racionalidade económica social e política, indicava o grau que cada país estava a “arrancar à América”. Espantado? É natural, pois seria improvável não ficar espantado com o que assistimos.

As taxas para o Vietname, Laos e Camboja são tão elevadas porque têm um grande desequilíbrio comercial com os Estados Unidos e resultaram da aplicação cega da fórmula. Mas isto não é o resultado de qualquer protecção excessivo, nem de qualquer discriminação violenta em relação às importações americanas. Isto acontece por serem países relativamente pobres e os EUA não produzirem muitos bens que lhes sejam relevantes para eles importarem. E eles têm modelos de crescimento baseados em exportações, com foco em mercados ricos como os EUA, muitas vezes baseados em mão de obra barata. O Vietname, em particular, emergiu como um centro de cadeia de abastecimento por excelência, sobretudo para o fabrico de produtos electrónicos de consumo e vestuário.

O caso do Vietname é muitas vezes referido como um “entrepósito” de exportações da China e é uma forma de a China contornar alguma pressão que tem sofrido dos EUA, sendo por isso um canal para a indústria e o comércio a partir da China. Pensamos existir algum fundo verdade nesta asserção, já que existe uma correlação notável entre as importações vietnamitas provenientes da China e as exportações para os EUA. Mas pensamos não traduziram a verdade completa, já que o Vietname está a emergir como um elo fundamental nas cadeias de abastecimento globalizadas, nas quais a China desempenha, obviamente, um papel descomunal.

Isto é tanto assim que não foram apenas as exportações do Vietname para a América que cresceram nos últimos anos. Também as exportações deste país para o resto do mundo

aumentaram, e ainda mais, já que atingiram os 89 mil milhões de dólares em 2018, quando para os EUA foram de 72 mil milhões de dólares no mesmo ano. Portanto, do volume de importações do Vietname a partir da China, a maior parte foi para o resto do mundo.

O que se conclui é que o Vietname está a emergir como centro produtor do sudoeste asiático, mas grande parte é proveniente de grandes empresas americanas, cujo caso mais saliente é o do gigante Nike. Com efeito, nos últimos vinte anos, esta multinacional transferiu a produção de calçado da China, que representava 40%, para o Vietname, que representa agora 50% da sua produção.

Segundo Adam Tooze, a Nike tem 155 fábricas a trabalhar para si no Vietname, sobretudo no sul do país, em torno da cidade de Ho Chi Minh (antiga Saigão), e segundo o mesmo autor, emprega mais de meio milhão de pessoas no Vietname.

Para termos ideia da dimensão do que estamos a falar, basta notar que em 2024, a General Motors (GM) tinha cerca de 92 000 empregados nos EUA, a Ford empregava cerca de 86 000 e a Stellantis tinha cerca de 95 000 empregados na América do Norte.

Mas façamos outra comparação interessante: a força de trabalho da Nike no Vietname equivale a pôr este país ao lado dos dez principais estados dos EUA em termos de força de trabalho fabril. Aproximadamente ao mesmo nível da Carolina do Norte ou do Wisconsin.

Imagine-se então que esse complexo industrial é atingido por uma tarifa de 46%. E imaginem esse choque a repetir-se empresa após empresa.

Estes números dão uma ideia da dimensão do impacto económico do trumpismo, e levantam a questão: será que Trump e a sua equipa tinha consciência disto?

Claro que nem tudo atinge esta dimensão e haverá até casos em que existem razões para uma política tarifária mais equitativa, e os EUA até terão algum capital de queixa a seu favor. É sabido que a China é um país mercantilista que fecha “ferozmente” as suas fronteiras económicas e exporta “à bruta” tudo o que produz, utilizando as palavras de Luciano Amaral. Embora viva de outros mercados, sobretudo do americano, abre o seu mercado a muito pouco. Se a UE acha que poderá ter aqui uma alternativa aos EUA, é melhor ir perdendo as ilusões.

No entanto, temos de reconhecer que, com poucas excepções, como é o caso europeu², de um modo geral os EUA tinham tarifas mais baixas do que as que os principais exportadores para o mercado americano impunham às suas importações dos EUA. Daí que a ideia de reciprocidade nas tarifas possa fazer sentido numa negociação bilateral. Muito provavelmente Trump veio levantar um problema para o qual terá algumas razões de queixa, mas fê-lo de forma generalizada, “à bruta”, sem critérios selectivos, com as consequências que se conhecem. Mas Trump é um político

² As tarifas médias entre os EUA e a UE eram relativamente semelhantes, 4,3% nos EUA e 4,5% na UE, embora com desvios entre sectores.

AS TARIFAS DE TRUMP E O TRUMPISMO (Cont.)

transaccional, não relacional, vê tudo numa perspectiva de negócios, quase como um comerciante de feira, em que se começa por pedir muito, como ponto de partida, para depois ajustar por um valor bastante mais baixo. Dado o seu perfil, não é de espantar que isto corresponda a uma estratégia negocial. Veremos. Para já as consequências são fundamentalmente nos mercados financeiros com as bolsas a sofrerem fortes quedas, as maiores desde a covid19, com enorme volatilidade e mais parecendo uma montanha russa em função dos avanços e recuos de Trump. Para já, um dos seus "enfants terribles", Elon Musk, não conseguiu escapar á enxurrada que atingiu a "sua"Tesla, provocada pela tempestade que ele ajudou a criar.

De momento não há nada que leve a pensar que Trump se preocupe com as consequências dos seus actos. Ele detesta défices comerciais, e tem uma equipa de bajuladores que está disposta a ajudá-lo, criando uma fórmula que, por mais idiota que seja, preenche esses requisitos. Por capricho matemático da sua aplicação, países como o Vietnam, Laos e Camboja ficaram no topo, juntamente com Myanmar e Madagáscar, e outros bem perto, como a Tailândia. É difícil descortinar alguma seriedade comercial ou algum fito estratégico, mas as consequências são devastadoras, em primeiro para esta gente que procura sair da pobreza, ainda por cima ultimamente dilacerados por cataclismos naturais, mas também os consumidores americanos que terão acesso a bens de primeira necessidade a preços bem mais elevados. E os efeitos serão duradouros.

Depois disto, Evan Feigenbaum (especialista em assuntos do extremo oriente) dizia que os EUA estão acabados estrategicamente no sudoeste asiático e isto remete-nos

para a questão inicial "Eu só cometi o erro de acreditar em vocês, os americanos.", sentimento que perpassa por muitos seres humanos do sudoeste asiático. Faz lembrar a célebre afirmação de Marx, a história se repete, a primeira vez como tragédia e a segunda como farsa.

Um as notas finais para referir que este movimento não é apenas uma manifestação obsessiva de Trump com as tarifas a tentar fazer regressar os "velhos" EUA ao período áureo do desenvolvimento industrial. Isto faz parte de um movimento mais a geral que poderíamos chamar de cultural, fortemente autoritário, e que tem como principais linhas de força *um nacionalismo exacerbado, racismo sem sentido, combate a todas as formas de imigração*, incluindo aquela sem a qual a economia americana tem dificuldades em funcionar, e outras manifestações de intimidação e poder fortemente concentrado num líder populista. A pressão para o alinhamento ideológico das Universidades e o ataque à sua independência, a pressão sobre o presidente da Reserva Federal e também sobre a justiça, desafiando os próprios tribunais³, fazem parte do menu. Isto ajuda a explicar o fascínio de Trump por ditadores e a sua simpatia por pessoas como Putin. Para isso uma estratégia de medo e de "terror" ajuda a manter todos na ordem, a fazer lembrar os westerns de Hollywood, em que o "chefe" e o seu bando entram no saloon e provocam o pânico apenas para que fique bem claro "quem manda na cidade". A frase grotesca de que "estão todos a beijar-me o rabo e desejosos de negociar comigo" ilustra esta estratégia. Resta-nos aguardar que os célebres pesos e contrapesos do sistema político americano funcionem.

³ O artigo de Timothy Snyder, "The State Terror – a brief guide for the americans", é ilustrativo deste clima

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!

OLHAR MAIS POSITIVO SOBRE A VIDA

- POR CARLOS CABRITA



Carlos Cabrita

Quando Cuidamos da Dor de Alguém

Quando cuidamos da dor de alguém, tocamos o seu Ser com a ponta dos dedos do coração. Não é apenas ouvir, mas sentir junto, é segurar a sua mão no escuro sem prometer que a luz virá depressa, mas garantindo que não estará só na escuridão. É ver lágrimas que não são nossas, mas que doem como se fossem. É um abraço que não tenta calar o sofrimento, mas que diz, sem palavras, "Eu estou aqui". É carregar um pedaço do peso para que o outro possa respirar, ainda que por um instante. Cuidar da dor de alguém é amar sem exigências, é ser porto quando o mar está revolto. Porque, às vezes, o maior alívio não está em acabar com a dor, mas em fazer com que ela não precise ser sentida sozinha.



A Gentileza Não Precisa de Palco

A gentileza não precisa de palco. Ela acontece nos detalhes: num sorriso dado sem motivo, num bom dia sincero, num gesto que diz "estou aqui" sem usar palavras. Ela mora nos olhos de quem escuta com atenção, nas mãos de quem ajuda sem esperar nada em troca.

Ser gentil é uma escolha. E às vezes, é uma escolha difícil. Porque o mundo anda apressado, egoísta, cheio de pressa e de dores não ditas. Mas é justamente aí que a gentileza faz diferença: ela quebra o ciclo da indiferença, interrompe a frieza, traz de volta o que nos torna humanos.

Gentileza é presença. É quando alguém segura a sua dor com respeito. É quando oferece um pouco de paz no meio do caos. É quando decide ser luz, mesmo em dias nublados.

E a beleza disso tudo? É que a gentileza volta. Talvez não da forma que esperamos, talvez nem do mesmo lugar. Mas volta. Porque o que é verdadeiro, permanece. O que é bondade, floresce.

És Maior do Que Aquilo Que te Dói.

Todos nós passamos por momentos em que tudo parece desabar por dentro. O coração aperta, a mente repete dores antigas, e a esperança parece distante. Nessas horas, é fácil perder-se no problema, como se a dor fosse tudo o que existe.

Mas há sempre um instante, mesmo que breve, em que podes escolher diferente. Focar-te na solução é um gesto de amor por ti. Não é fingir que não dói, é decidir que a dor não vai ditar os teus passos.

É preciso coragem para levantar os olhos quando tudo em ti quer desistir. Mas é nesse olhar, nessa escolha silenciosa, que a vida recomeça. E onde recomeça a vida... renasce também a tua força.

Porque dentro de ti existe um espaço onde a esperança nunca morreu, apenas adormeceu à espera do teu toque. Acolhe-te com ternura, como quem encontra um abrigo depois da tempestade, e lembra-te: és maior do que aquilo que te dói.

arge

SOLIDARIEDADE

**Uma prioridade
da nossa Associação**

VOLTAR A COMEÇAR

- POR ANTÓNIO VASCONCELOS DIAS



António V. Dias

O primeiro filme espanhol a vencer o óscar de melhor filme (1982) está longe de ser genial, mas lança um olhar nostálgico sobre o passado e as escolhas que fazemos, questionando aquilo que entendemos por sucesso.

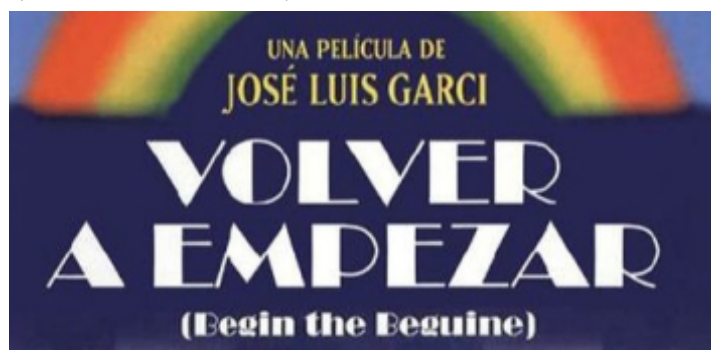
Antonio Albajara (Antonio Ferrandis, da série *Verão Azul*), de regresso a São Francisco, onde reside e ensina Literatura em Berkeley, pára em Gijon, sua terra natal, para relembrar, confrontar e apaziguar o jovem que décadas atrás havia saído da cidade asturiana. Vem de Estocolmo, onde acabou de receber o Nobel da Literatura.

“Quando somos jovens todos pensamos que as pessoas mais velhas... não se amam. Eu também acreditava nisto. Pensava que as pessoas, como as que agora somos nós, sentiam carinho, afecto... mas não que se amavam, que sentiriam paixão. E não é verdade: os homens e as mulheres... são capazes de amar até ao último momento da vida. Na realidade, só se envelhece quando não se ama.”



Não recordo o que me levou a procurar este filme, mas lembro-me de que foi dos que mais custou a sacar: levou dias, tão poucos eram os internautas a partilhar a película de José Luis Garci.

Duas composições sonoras acompanham a história – *Begin to Beguine*, de Cole Porter, que lhe confere o título; e *Canon*, de Pachelbel – reforçando o bom e o mau que este filme tem: o saudosismo, um tanto “gratuito-sentimentalóide”, para uns; um retrato sentido e profundo de uma vida que poderia ter sido, para outros. É entre estes dois pólos que oscilo sempre que recordo *Volver a Empezar*.



Um tema recorrente: até que ponto fugimos com a vida por uma via alternativa que não aquela por onde passa o que é realmente importante para nós? O que sentimos, o modo como sentimos, e o modo como transmitimos o que sentimos pintam o quadro em que se vai transformando a nossa vida. E esta, como Albajara diz a Elena, não escolhe idades para a felicidade.



Há demasiado espaço para o arrependimento ou o remorso, mas nem sempre ele abre a porta à possibilidade de mudança, reparar o que foi mal (ou não foi) feito. No reencontro com o que poderíamos ter feito da nossa vida, sobra a angústia e aperto delíco-doce sobre as escolhas, e a constatação que, em algum momento, nos visita a todos – num ponto do passado, gostaríamos de ter outra maturidade para ter feito diferente.

Há treze anos, sobre este mesmo filme, escrevi que *“Volver a Empezar é daqueles filmes dos quais, provavelmente, nunca falarei com ninguém. Poderei mencioná-lo, mas dificilmente terei com alguém uma conversa sobre ele. Ninguém vê este filme (...).”* Quatro ou cinco anos depois o filme foi um dos muitos que se intrometeu nas tertúlias apressadas que tinha com o Javier após as aulas de Espanhol; seguramente que não foi o mais importante, mas constituiu mais uma demonstração de que os “nuncas” só têm propriedade quando aplicados ao passado.

Talvez nesse tempo, há treze anos, como nesse outro, há oito, quando ficávamos a conversar sobre filmes e livros, mulheres e política (e assim cobríamos quase toda a vida que interessa), o filme tivesse mergulhado mais fundo em mim por eu então não ter grande estrutura para me defender da tristeza (e até a tomasse, aqui e ali, por um lugar confortável). Não deixei de ser quem sou, mas também não sou exactamente o mesmo que era naquela altura. O filme não deixou de ser bom, creio (não o voltei a ver); só o cinema é que não ocupa mais grande parte do espaço que cabe à vida real.

“... mas sempre digo, e é verdade, que gosto mais da primeira parte da minha vida. Sabes porquê? Porque nela estavas tu.”

Hoje posso dizer que gosto mais da segunda parte da minha vida, porque nela estão todos os que ficaram. Como Albajara no filme, perdi pessoas e oportunidades, podendo até ser tentado a desejar voltar atrás, mas talvez a vida tenha mais que ver com o que fazemos com ela depois dos erros, esvaziar o arrependimento; preenche-la com o que vale verdadeiramente a pena.

PS: Nunca fui a Gijon apesar do desejo que tenho em visitar a cidade. Há treze anos.

COMEMORAÇÕES E FESTEJOS

- POR JOSÉ MANUEL CLARO



José Manuel Claro

Com o festeiro mês de junho já passado, tentando entrar numa acalmia que foge de mim como o diabo fugia da cruz, segundo a credence popular, deu-me para cogitar o porquê de se chamar comemoração a uma coisa e festejo a outra.

Depois de profundas cogitações, em que de uma forma obstinada recusei o habitual recurso ao saber alheio depositado nas estantes que me guarnecem as paredes da minha biblioteca e tendo, liminarmente, eliminado a hipótese de recurso ao Dr. Google, decidi explicar pelas minhas palavras e 'alembaduras', o que penso sobre o tema.

Caramba, após setenta e quatro estios de vivência, deverá haver neste sótão memorativo, alguma matéria sedimentada ao longo de muitas e muitas comemorações e festejos, que me permitam distinguir uma coisa da outra.

Pois, empiricamente, concluí que as comemorações serão como que a 'alembadura' de uma data ou de um registo de ocorrência gravado no nosso espírito e que merecerá da nossa parte um abrandamento na rotina existencial e, se for caso disso, a celebração do facto através de um ato restrito, a maior parte das vezes desenvolvido num âmbito intimista e, por vezes, familiar.

Quanto aos festejos, será como que uma comemoração coletiva e massiva de um determinado ato ou motivação que mobilize a sociedade.

Numa palavra, poderá haver comemorações sem festejos, mas todos os festejos, terão por detrás de si uma comemoração. Digamos que será tudo uma questão de escala e motivação social. Evidentemente que se começássemos a desfiar o novelo, posso garantir-vos que

a coisa daria um livro ou uma boa tese de um qualquer doutoramento em sociologia ou antropologia. Esta abordagem foi-me sugerida pelo finado junho, que arrastou consigo talvez das maiores festas populares, constantes do nosso calendário. Mas aqui, salta-nos à folha, as origens das comemorações, festejos e arraiais, evocativos dos denominados Santos Populares, como se todos os Santos não arrastassem nas suas comemorações, esse elemento primordial da fé, que é o povo. Contudo, se atentarmos bem no modo como se comemoram e descontando os exageros mercantilistas de alguns festejos, num ou outro lugar, talvez vislumbremos lá ao fundo dos tempos uma certa origem pagã.

Este paganismo estará mais exposto nas comemorações joaninas, ocorridas aquando do solstício de Verão, associado pelo paganismo à fertilidade, e que foram depois cristianizadas pela Igreja, com a celebração do nascimento de São João Baptista. Ainda sobre os festejos sanjoaninos e aquela tradição, que já caiu em desuso, das fogueiras acendidas na via pública e que nós os pequenotes adorávamos saltar, mais não eram do que uma invocação das 'joanes', fogueiras monstrosas que os povos usavam para contactar uns com os outros, embora muito distanciados entre si.

São referidas, fogueiras que seriam acesas no sul da Ibéria e que eram avistadas e respondidas pelos magrebinos, na data do solstício.

Ainda voltando às fogueiras que se realizavam lá pela rua do meu bairro e que nós, em grupo, percorríamos e saltávamos, parece que estou a ouvir as minhas tias e a minha avó materna a profetizarem por entre de sorrisos: «esta noite vais fazer chichi na cama, por teres mexido no lume!».

Mas, agora reparo, eu queria falar-vos sobre as diferenças entre comemorações e festejos. Já me perdi!

... SOBRE O π

Pi é um número irracional (com infinitos números decimais e sem padrão repetido) e é considerado o mais famoso da história!

Convencionou-se que o dia 14 de Março é o dia do Pi porque a data 3/14 lembra a aproximação mais conhecida do valor de Pi que é 3,14. Na realidade podíamos indicar, sem chegar nunca ao fim: 3,141592653589793238462643383...

π serve para designar a razão entre o comprimento de uma circunferência e o seu diâmetro. Esse valor é sempre igual, independentemente do tamanho da circunferência!

Por coincidência, 14 de março é também o dia do aniversário de Albert Einstein.

Também por coincidência, em 2015 assinalou-se um acontecimento raro: os números do mês, dia, ano, hora, minuto e segundo alinharam-se de forma a coincidir com os primeiros dez dígitos de Pi: 3-14-15 9:26:53.

Os egiptólogos ficaram fascinados porque a Grande Pirâmide de Gize parece aproximar-se do π : a altura vertical da pirâmide tem a mesma relação com o perímetro da sua base, tal como o raio de um círculo tem com a sua circunferência.

A primeira comemoração do Dia do Pi aconteceu em 1988, no museu Exploratorio de São Francisco.

O fundador do Dia do Pi foi o físico Larry Shaw.



UM VERÃO INTERESSANTE

- POR RUI MAYER



Rui Mayer

Israel tem direito a defender-se, mas a argumentação de “auto-defesa preventiva” usada para justificar agressões armadas é dificilmente compatível com os princípios do Direito Internacional e da Carta das Nações Unidas.

O Verão de 2025 começa cheio de novidades que se sucedem, a um ritmo impressionante, que demonstram até que ponto o Mundo está a atravessar uma mudança radical.

A nível internacional, os focos de violência e instabilidade multiplicam-se, com conflitos armados que em muitos casos tem potencial para degenerarem em guerras regionais ou mesmo mais do que isso. Se a crise entre a Índia e o Paquistão passou rapidamente, porque os dirigentes políticos e militares de ambos os países perceberam que era necessário (e possível) aliviar a pressão e regressar ao habitual estado de belicosidade mais teatral do que real, na Ucrânia, e no Médio Oriente a situação evoluiu em sentido contrário, contando com o aumento do teor de agressividade de declarações dos principais responsáveis políticos como mesmo de acções armadas.

O Médio Oriente é uma região que vive em permanente estado de tensão, mas onde, nos últimos anos, se vinha assistindo a uma tendência de distensão através da melhoria das relações entre os Estados árabes e Israel, processo que sofreu algum retrocesso provocado pelas reacções negativas à actuação do exército israelita em Gaza.

As questões fundamentais são conhecidas. Israel reclama o direito a existir dentro de fronteiras seguras e a defender-se contra riscos que ponham em causa a sua segurança, que lhe foi reconhecido pela Comunidade Internacional desde 1948, mas é regularmente posto em causa por acções de grupos radicais como o Hamas, o Hezbollah ou os Hutis do Líbano. E também alguns Estados negam aqueles direitos, sobretudo o Irão, que periodicamente renova declarações sobre a sua vontade de destruir o Estado judaico. É um facto que o Irão representa um crescente risco dadas as

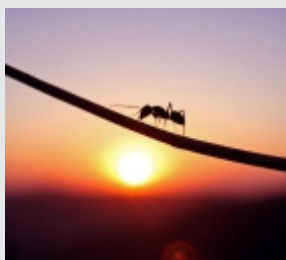
suas constantes interferências em outros países da região, e a intenção de desenvolver armas nucleares.

As recentes operações militares de Israel e dos EUA sobre o Irão, e as respectivas retaliações, vieram acrescentar lenha a fogueira que já ardia com fulgor. Se bem que a generalidade da opinião pública do Ocidente reconheça tanto que Israel tem o direito a defender-se como que o Irão constitui um risco e por isso deve ser impedido de obter bombas atómicas, nem por isso deixamos de reconhecer que a argumentação de “auto-defesa preventiva” usada para justificar agressões armadas é dificilmente compatível com os princípios do Direito Internacional e da Carta das Nações Unidas.

Também a agressão russa à Ucrânia é manifestamente contrária ao Direito Internacional. Cada dia se torna mais evidente que se trata de uma guerra de conquista (e basta lembrar a recente frase de Putin “território onde soldados russos ponham o pé, é nosso”), o que não é de todo admissível – e se for aceite, cria um precedente extremamente perigoso, que até poderá ser utilizado noutras geografias, como em Taiwan (e não foi Trump que disse que os EUA iriam, “de uma forma ou outra”, adquirir o controlo da Groenlândia e do Canal do Panamá?).

Daí que o objectivo traçado pela NATO no sentido de os Estados Membros dedicarem 5% do seu GDP às despesas militares seja inteiramente justificado, mesmo que, segundo Trump, não deva ser aplicado aos EUA...

Também em Portugal tivemos novidades. Designadamente o ênfase dado ao tema da reforma do Estado no Programa de Governo que, no entanto, fica (muito) aquém do que seria possível – e desejável – limitando-se no essencial a um programa de combate à burocracia. É muito importante, mas insuficiente. Vamos ver como se desenrola...



JÁ A FORMIGA TEM CATARRO

Significado: Diz-se a quem pretende ser mais do que é, sobretudo dirigido a crianças ou inexperientes.

Origem: Em Portugal a expressão é utilizada quando alguém insignificante toma uma posição de força. É usada para contestar, de modo meigo, a opinião de alguém que pela sua pouca idade ou experiência, emite opinião sobre determinado assunto para o qual, aparentemente, não está habilitado.



VIAGENS

- POR JOSÉ ROQUE



José Roque

Regressamos ao continente europeu para visitar a Croácia, um país dos Balcãs, que fez parte da antiga Jugoslávia.

Ao longo dos séculos, os Balcãs têm sido um foco de instabilidade e palco de guerras na Europa, o que se deve, em primeira análise, ao facto de a região ter, desde há muito, constituído um ponto de convergência (e choque) de culturas e interesses políticos e religiosos muito díspares.

Encontraram-se ali eslavos, turcos, romanos e germânicos, católicos, cristãos ortodoxos e muçulmanos, e foi ali que se defrontaram os impérios otomano e austríaco. A diversidade cultural e religiosa manteve-se e mantém-se ainda hoje, algo abafada durante a monarquia jugoslava e a ditadura de Tito, mas manifestando-se da pior maneira durante a II guerra mundial e, mais recentemente, no final do século XX.

A Croácia situa-se à beira do Mar Adriático e constitui um importante e interessante destino turístico.

Começarei por referir a chamada “pérola do Adriático”, a cidade de Dubrovnik, ainda conhecida por aquele que foi o seu nome até ao século XX: Ragusa.



Dubrovnik vale essencialmente pelo seu centro histórico, com origem na alta Idade Média, um agregado urbano muralhado, bem preservado e muito bonito, ainda que sujeito a muita pressão turística. Não é uma área muito grande e visita-se confortavelmente a pé, ainda que haja escadas para subir e descer, se se quiser visitar algumas referências.

Podemos encontrar alguns templos, nomeadamente a catedral, bem como diversos palácios, sendo muito agradável passear pela cidade. Em tempo quente, recomendo os gelados, saboreados numa das várias esplanadas.

Mais a norte encontramos a cidade de Split, o segundo maior centro urbano do país.

Split é uma cidade muito ensolarada, situada à beira-mar e numa região de pequenas penínsulas e ilhas, uma situação que fomenta a actividade de cruzeiros turísticos.

Há passeios marítimos de um dia ou apenas meio-dia e, com bom tempo, valem bem a pena. Para a visita à cidade e arredores será interessante contratar uma viagem, havendo uma enorme oferta de automóveis e carrinhas de diversas capacidades. Convém discutir com o motorista qual o percurso a realizar, as paragens e regatear o preço.



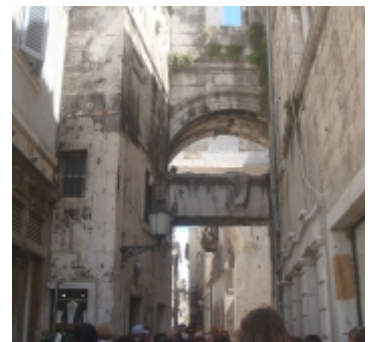
A cidade tem uma agradável zona marginal, adjacente ao centro histórico e comercial, onde se destaca o que resta do palácio do imperador Diocleciano, e, nas colinas circundantes, encontram-se miradouros a partir

dos quais se desfrutam paisagens muito bonitas e que constituem excelentes oportunidades fotográficas. Bem perto encontram-se praias de areia branca e mar muito verde e transparente, bastante bonitas e convidativas, mas também bastante frequentadas, como é natural.

A poucos quilómetros de Split situa-se a vila de Trogir, um destino turístico onde se encontra uma marina de recreio e de onde partem também passeios costeiros.

Trogir teve bastante importância no passado, sendo sede de diocese durante vários séculos, até que perdeu interesse militar e cedeu, em dimensão populacional e económica à vizinhança de Split.

Tem uma antiga fortaleza, situada numa pequena ilha, ligada ao continente por uma curta ponte. A fortaleza é um conjunto arquitectónico bastante interessante e preservado, acessível a visita. Para além da fortaleza, encontram-se templos e palácios, certidões de um passado glorioso. O passeio pelas ruelas medievais é muito interessante e, frente à marina, encontram-se esplanadas bastante agradáveis.



Tanto em Split, como em Trogir e, muito especialmente, em Dubrovnik, os restaurantes estão muito vocacionados para o turista, pelo que convém escolher criteriosamente, não só pelo preço, como porque muitos oferecem menus “internacionais”, que pouco ou nada têm a ver com a gastronomia local. Uma boa opção são os pequenos estabelecimentos, frequentados pelos locais, que oferecem refeições leves e de comida tradicional, mais acessíveis.



ÓPERA – AS ORIGENS

- POR RODOLFO GARCIA



Rodolfo Garcia

Não se sabe quem compôs a primeira sinfonia ou o primeiro concerto, já que estas formas foram evoluindo gradualmente ao longo dos séculos XVII e XVIII, mas a primeira ópera foi escrita em parceria pelos compositores italianos Jacopo Peri (1561-1633) e Jacopo Corsi (1561-1602), sob o libreto de Ottavio Rinuccini (1562-1621). Chamou-se *Dafne* e foi representada em Florença em 1598. Infelizmente, só o libreto e seis fragmentos chegaram até nós. Mais tarde, houve outras *Dafnes* (a de Marco de Gagliano em 1608, a de Schutz em 1627, a de Fux em 1714 e a de Strauss em 1938). Estávamos no período da Alta Renascença, em que se fazia sentir o retorno aos grandes clássicos gregos, numa tentativa de fazer reviver a elegância e o poder da tragédia grega antiga, na qual as histórias dos deuses e heróis eram contadas de forma fortemente dramática, com um coro atuando como comentador, quando um grupo de académicos e compositores, conhecidos como *Camerata Fiorentina* (do qual faziam parte entre outros Giovanni de Bardi, Giulio Caccini e os já citados), desenvolveram uma teorização que ficou conhecida como o *stile rappresentativo*, no qual vozes a solo cantavam uma forma de discurso musical, conhecida como arioso, sendo acompanhadas por um pequeno grupo instrumental.

Em abril de 1600, e para a celebração do casamento do rei francês Henrique IV e Maria de Médicis, em Florença, com a participação dos seus amigos, Jacopo Peri cria a ópera *Euridice*, também com libreto de Rinuccini, esta sim a poder ser considerada a “primeira ópera”. O libreto, relata a descida de Orfeu aos infernos para resgatar a sua amada Euridice.



À época, este tema foi objeto de gozo e galhofa, pois Henrique IV nem sequer se deslocou a Florença para ir buscar a futura

esposa (casou por procuração, em abril, e em pessoa em dezembro, já em França). Existe uma interpretação condigna desta obra, fiel à instrumentação da época, no selo Arts, pelo Ensemble Arpeggio sob a direção de Roberto de Caro, com a participação de cantores especializados neste período musical.

Não obstante o que atrás foi dito, e para adensar ainda mais esta cronologia, diga-se que se atribui ao seu amigo e rival Giulio Caccini (1551-1618), a criação de uma mesma ópera *Euridice*, seis semanas antes, mas apenas levada a representação em 1602. Também para este caso, existe uma boa interpretação no selo Naïve, a cargo do Concerto Italiano sob a direção de Rinaldo Alessandrini.

Estes primórdios coincidiram com a vida criativa de Cláudio Monteverdi (1567-1643), o maior compositor italiano do seu tempo, que em 1607 escreveu a sua primeira ópera (e que ópera!) – *Orfeu*. Como já percebemos, o tema era o mesmo, apenas mudava o libreto – agora era Alessandro Striggio.



De facto, o enredo, na realidade, não importava (existem no total 65 óperas com o Orfeu como assunto; o público quer ouvir de que forma o compositor trata a história, quão eficazes são os cenários, a música e a sua interpretação). Tal como nas antigas tragédias gregas, o coro desempenhava o papel principal, enquadrando os monólogos e diálogos dos solistas com uma série de madrigais e danças. A ouvir com atenção o Prólogo onde se destaca um sumptuoso naipe de trombones e *cornetti* e a famosa ária “Possente spirito”, no III Ato, na qual Orfeu (um tenor ou barítono com um elevado grau de intensidade), faz uso de um dos mais fantásticos floreios vocais – o *trillo caprino* –, no qual a mesma nota é repetidamente reiterada no fim de uma frase. De entre as muitas e boas gravações sugiro: Rinaldo Alessandrini, na Naïve, Jordi Savall, na Aliavox, Claudio Cavina, na Glossa e sobre todas Gabriel Garrido, na K617, com o barítono argentino Victor Torres no papel de Orfeu.

ÓPERA – AS ORIGENS (Cont.)

A segunda ópera de Monteverdi que chegou até nós data de 1640 – *O regresso de Ulisses à Pátria* –, e baseia-se na Odisseia de Homero. O coro deixa de ser a força motriz que era em Orfeu e os solistas assumem uma maior pertinência, quer em termos musicais, quer dramáticos, existindo uma separação mais clara entre recitativos (na forma de discursos) e árias (canções). O papel de Penélope (mulher de Ulisses), é notável pelas frases curtas e irregulares, utilizadas para expressar a sua perturbação emocional e é apenas no belo dueto final com Ulisses que a sua música se torna mais suave e expansiva em termos líricos. Para a sua audição recomendo Harnoncourt, Jacobs ou Garrido, nos selos Teldec, Harmonia Mundi e K617, respetivamente.

Da época de Monteverdi (1643), chegaram-nos duas versões da partitura e dez do libreto da ópera *A coroação de Popeia*, pelo que as diferenças entre as várias versões fomentam uma grande controvérsia académica. Acredita-se que esta seja a primeira ópera baseada em fontes históricas (a Roma de Nero), e não mitológicas. No enredo, Otão regressa da guerra para descobrir que a bela, mas ardilosa e ambiciosa Popeia o trocou pelo tirânico imperador Nero. Este resolve livrar-se da sua esposa Octávia e tornar Popeia imperatriz. Os encenadores atuais tendem a interpretar Popeia como uma comédia sexual cínica, enfatizando a imoralidade e decadência erótica da corte de Nero. Para a sua audição recomendo Gardiner, Harnoncourt ou Jacobs, nos selos Archiv, Teldec e Harmonia Mundi, respetivamente.

Grande parte das óperas de Monteverdi foram perdidas em 1630, durante o saque das tropas austríacas em Mântua, e da ópera *Arianna*, só restou um fragmento - o famoso Lamento -, para cuja audição recomendo a mezzo-soprano Helga Müller-Molinari, com o Concerto Vocale, no selo Harmonia Mundi.

Não podia deixar esta oportunidade de recomendar outras obras de Monteverdi, designadamente: o 8.º livro de madrigais, apelidados *Madrigali guerrieri ed amorosi*, com duas alternativas – Rinaldo Alessandrini, na Opus 111, ou René Jacobs, na Harmonia Mundi; a Selva morale e spirituale (coletânea de peças sacras), por Konrad Junghänel, na Harmonia Mundi e finalmente a suprema obra maestra *Vespro della Beata Vergine* de 1610, uma das minhas obras preferidas de toda a história da música (sugiro que ouçam pelo menos o Salmo 109: *Dixit Dominus*, sob a direção de Jordi Savall na Aliavox). Se pretender ver e ouvir toda a magnificência das *Vespro* na Basílica de São Marcos, em Veneza, então opte pelo DVD de John Eliot Gardiner, no selo Archiv/Deutsche Grammophon.

Mas voltemos à ópera e a um dos discípulos de Monteverdi, Francesco Cavalli (1602-1676), cujas óperas apresentavam um ritmo mais ágil e de comédia picante, contendo várias oportunidades para efeitos cénicos e mudanças de cenário espetaculares. A versão em DVD da sua ópera *La Calisto*, sob a direção de René Jacobs, na Harmonia Mundi é um bom exemplo disso (também existe a versão em 3 CDs). O enredo desta ópera é mais ou menos assim: A seguir a um período de guerras a Terra ficou despojada e então Júpiter decide descer dos céus para restaurar a fertilidade, mas a sua atenção volta-se



imediatamente para Calisto, uma ninfa que adora e serve a casta Diana. Calisto recusa os rudes avanços de Júpiter e, entretanto, Mercúrio entra em cena e sugere a Júpiter que transforme a sua aparência de forma a ficar parecido com Diana. O truque parece resultar. Quando, mais tarde, Calisto toma a verdadeira Diana por Júpiter-Diana e tenta reatar os jogos amorosos, a verdadeira Diana fica escandalizada com a sua indecência lésbica. A situação complica-se pela paixão secreta da verdadeira Diana por um pastor terreno. Entretanto, Juno desce também à Terra em busca de Júpiter, o seu marido. O enredo complica-se cada vez mais e a certa altura Juno consegue transformar Calisto num urso (a música de dança – uma Chaconia –, que acompanha esta transformação é uma delícia!). Finalmente, Júpiter volta à sua aparência original e ordena que Calisto ascenda aos céus, sob a forma da constelação Ursa Menor!

Boas Audições!

P.S.: Se for ouvir as *Vespro* de Monteverdi e gostar, então adicione também estas audições:

- *Vespro per lo Stellario della Beata Vergine* (1644), de Bonaventura Rubino, por Gabriel Garrido, na K617;
- *Vespro della Beata Vergine* (1656), de Francesco Cavalli, pelo Concerto Palatino, na Harmonia Mundi.



VER O MUNDO DE UMA FORMA MAIS CONSCIENTE

- POR RUI COSTA



Rui Mendes da Costa

Há momentos em que um livro chega até nós como se fosse a peça certa de um puzzle interno. Nem sempre o procuramos, por vezes, ele encontra-nos. Numa livraria, num conselho improvável, numa sugestão algorítmica. Lemos a contracapa, hesitamos, abrimos ao acaso e qualquer coisa nos prende: uma frase, um tom, uma verdade dita sem rodeios. E percebemos que aquele livro não é apenas leitura, é espelho, é empurrão, é revelação.

Por outro lado, há livros que lemos e esquecemos. Outros ficam connosco como um eco subtil, que ressoa nas entrelinhas da vida. E depois há aqueles que nos moldam, que nos sacodem, que nos desafiam e que nos despertam. São esses que quero destacar neste artigo! Não como uma lista de “grandes obras” ou de leituras obrigatórias, mas como encontros, porque, no fundo, os livros não são apenas palavras impressas, são encontros com ideias, com autores, com versões de nós próprios que ainda não conhecíamos.

Sempre gostei de ler. Mas foi ao longo dos últimos anos, sobretudo nos momentos de maior transformação pessoal e profissional, que os livros deixaram de ser apenas fonte de conhecimento para se tornarem verdadeiros marcos de viragem. A leitura deixou de ser um ato passivo e tornou-se prática ativa de autoconhecimento, alinhamento e reinvenção.

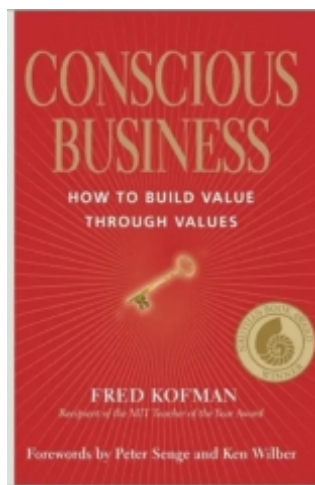
Cada livro que escolhi para este artigo representa isso mesmo: não uma leitura agradável, mas uma experiência marcante. Alguns foram desconfortáveis, outros profundamente inspiradores. Mas todos me tocaram e deixaram rasto.

Vivemos num tempo em que a atenção é escassa, a velocidade é imperativa e a profundidade tornou-se quase subversiva. Os livros, quando bem escolhidos, resistem a essa lógica. São refúgios de tempo longo, de pensamento denso, de interrogações necessárias. E, acima de tudo, são encontros. Com autores, com ideias, com versões mais inteiras de nós próprios.

Este artigo acaba por ser um recorte íntimo, parcial, situado, pessoal. Escolhi livros que me ajudaram a ver mais claro, a pensar melhor, a sentir com mais consciência. Alguns são obras amplamente conhecidas, outros talvez não. Mas todos, à sua maneira, mudaram algo em mim.

Acredito que é disso que se trata quando falamos dos livros da nossa vida: não dos que nos entreteram ou informaram, mas dos que nos transformaram. Porque, no fim, são esses que ficam, os que nos ajudam a ser.

Porque ler é, também, (re)conhecer-me!



Conscious Business – How To Build Value Through Values, de Fred Kofman.

O trabalho como caminho de consciência.

Já noutro artigo abordei este livro e volto a fazê-lo, pelo poder transformacional que teve em mim, o que devo ao Paulo Pisano que me apresentou à temática.

Li este livro num momento em que procurava algo mais do que eficiência no trabalho. Algo mais do que gestão de pessoas

no sentido técnico da expressão. Fred Kofman fala-nos da responsabilidade radical, da autenticidade, da integridade como pilares de uma liderança consciente.

A sua distinção entre vítima e protagonistas mudou a forma como olho para mim próprio em contexto profissional. Deixei de me perguntar “de quem é a culpa?” para começar a perguntar “o que posso fazer com isto?”.

Complementarmente, uma formação do António Chanoca sobre responsabilidade e escolhas foi a “cereja no topo do bolo!” A consciência de que tudo, tudo são escolhas nossas...

Num tempo em que as organizações se debatem com propósito e cultura, este livro traz clareza. E, mais do que isso, traz exigência: para sermos líderes inteiros (tal como o poeta escreveu: para ser grande sê inteiro: nada), temos de nos trabalhar enquanto seres humanos. Não se lidera bem a partir da fragmentação.

Abundância: o Futuro é Melhor do que Você Imagina, de Peter Diamandis e Steven Kotler – o realismo da esperança



Este foi um murro no estômago. Mas daqueles bons. Peter Diamandis mostra-nos como a visão que temos do mundo está distorcida por uma narrativa de escassez, medo e controlo. E prova, com dados e casos concretos, que vivemos na era mais abundante da história da humanidade. Só que não damos por isso.

A sua visão exponencial, a confiança na tecnologia e, sobretudo, na capacidade humana de resolver problemas, desafia-nos a sair do ciclo do “isto está tudo a piorar” e a pensar: e se, afinal, o melhor ainda estiver para vir?

Este livro ajudou-me a reafirmar que o futuro não se adivinha

VER O MUNDO DE UMA FORMA MAIS CONSCIENTE (Cont.)

- constrói-se. E que o otimismo informado não é ingenuidade: é uma escolha estratégica.

Como consta no resumo do livro “em Abundância, Peter Diamandis, empreendedor que se tornou um inovador pioneiro, e Steven Kotler, premiado escritor de ciências, documentam como o progresso nas áreas de inteligência artificial, robótica, computação infinita, redes de banda larga, manufatura digital, nanomateriais, biologia sintética e muitas tecnologias de crescimento exponencial permitirão que tenhamos, nas próximas duas décadas, ganhos maiores que os dos dois últimos séculos”.



A Coragem de Ser Imperfeito, de Brené Brown.

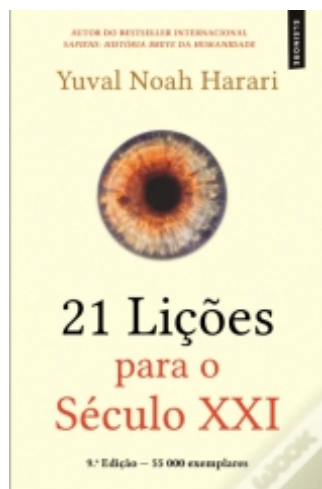
A vulnerabilidade como força!

Muitas vezes confundimos vulnerabilidade com fraqueza. Pensamos que admitir dúvidas, receios ou limites é sinal de incompetência. Este livro rebate totalmente esta perspectiva.

Brené Brown, com base em mais de uma década de investigação, demonstra que a vulnerabilidade é o terreno onde nascem a empatia,

a inovação, a criatividade e a verdadeira ligação humana.

Num mundo corporativo que ainda promove a invulnerabilidade como valor (mesmo que o negue), este livro é um convite ao risco emocional. E, sobretudo, à coragem. A coragem de nos mostrarmos como somos — com tudo o que isso tem de libertador.



21 Lições para o Século XXI, de Yuval Noah Harari.

Pensar com profundidade em tempos superficiais...

Yuval Harari é um dos grandes pensadores do nosso tempo. E este livro é, para mim, uma espécie de mapa. Ajuda a navegar num presente saturado de informação e distração, abordando temas como inteligência artificial, religião, liberdade, educação e futuro do trabalho.

Não é um livro fácil. Não dá respostas. Mas dá estrutura ao pensamento. E convida a uma humildade intelectual essencial: talvez não saibamos tanto quanto julgamos. Talvez a maior competência do século XXI seja, afinal, a capacidade de fazer boas perguntas (o que cruza muito com a minha cruzada pelo *coaching*).



A Vida Secreta das Árvores”, de Peter Wohlleben.

Reaprender a escutar a natureza! Quase que parece soar de forma estranha!

Incluo este livro por uma razão simples: ensinou-me a abrandar. E a escutar. Peter Wohlleben, engenheiro florestal, revela-nos o mundo oculto das árvores — as suas redes de comunicação, os seus ritmos, a forma como cuidam umas das outras.

Ler este livro é perceber que a natureza não é um recurso, mas uma comunidade. E que há sabedoria no tempo lento, na raiz profunda, no silêncio fértil. Numa sociedade viciada em velocidade e superficialidade, esta leitura foi um convite à reconexão.

Estes livros funcionaram como espelhos, como janelas, para mim, bem como tantos outros que podia referir e que provavelmente o farei em artigos futuros.

Não me deram respostas certas, não me levaram à verdade (o que quer que isso seja)! Deram-me, isso sim, lentes para olhar o mundo de forma mais consciente. Deram-me vocabulário para nomear o que sentia, coragem para fazer diferente, sentido onde antes só via rotina.

Hoje, mais do que nunca, precisamos de leituras que nos humanizem, que nos tirem do automático, que nos ajudem a sustentar o paradoxo de viver com propósito num mundo incerto.

Os livros da minha vida são, afinal, os que me ensinaram a viver mais desperto e mais consciente.

E talvez essa seja a maior inspiração de todas.

Até breve!

SIGA-NOS

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

OS BONS HÁBITOS DE LEITURA

- POR HELENA DUARTE



Helena Duarte

O mundo da literatura está cheio de curiosidades fascinantes! Selecionei algumas que vos vão surpreender e trazer um novo olhar sobre os livros e os vossos autores favoritos.

1. O Livro Mais Vendido de Todos os Tempos (Fora a Bíblia)

“Dom Quixote”, de Miguel de Cervantes, já vendeu mais de 500 milhões de cópias desde a sua publicação em 1605.

É considerado o livro de ficção mais vendido da história!

2. O Autor que Escrevia de Pé

Victor Hugo, famoso por “Os Miseráveis”, tinha um hábito peculiar: para se manter focado, ele escrevia de pé e até trancava suas roupas para não sair de casa até terminar um capítulo!

3. Origem da Palavra “Best-Seller”

A expressão surgiu no final do século XIX nos Estados Unidos, quando as listas de livros mais vendidos começaram a ser publicadas por jornais como o “The New York Times”. O 1º livro registado como tal foi “Fools of Nature”, de Alice Brown. Hoje, ser um best-seller é o sonho de qualquer autor!

4. O livro mais Caro do Mundo

Leilado em 2013 por US\$ 14,2 milhões em Nova York, “Bay Psalm Book” tornou-se o mais caro livro impresso já vendido no mundo.

Sim, sim... muito interessante, dirão... mas o que realmente me trouxe aqui hoje com este assunto ao nosso Boletim é algo mais que, a meu ver, é muito importante!

Como todos sabemos, nos últimos anos o hábito da leitura entre crianças tem diminuído. Com tantas telas disputando a atenção dos pequenos, os livros acabam ficando de lado.

Mas o que está por trás dessa queda e, principalmente, como podemos mudar esse cenário?

Encontrei algumas informações sobre isto que gostaria de partilhar com todos os pais, tios, avós e educadores das nossas queridas crianças.

Por que as crianças estão lendo menos?

- **Excesso de tecnologia** – Tablets, telemóveis e videogames são mais acessíveis e acabam substituindo o tempo de leitura.
- **Falta de incentivo em casa** – Se a leitura não faz parte da rotina familiar, dificilmente a criança criará o hábito sozinha.
- **Livros pouco atractivos** – Se as histórias não são interessantes para a idade ou não despertam curiosidade, a criança perde o interesse.
- **Rotina acelerada** – Com tantas actividades extracurriculares, o tempo para a leitura muitas vezes é deixado de lado.

Então, como mudar isso e incentivar a leitura?

1. **Dê o exemplo** – Crianças imitam os adultos. Se elas vêem os pais lendo, a leitura torna-se algo natural.
2. **Torne os livros acessíveis** – Tenha livros à vista e ao alcance dos pequenos. Uma prateleira baixa ou um cantinho de leitura podem ajudar!
3. **Leia junto** – Ler em voz alta ou partilhar histórias torna o momento especial e fortalece o vínculo com a criança.

4. Transforme a leitura em brincadeira – Faça vozes diferentes, incentive a criança a criar finais alternativos ou desenhar cenas do livro.

5. Crie uma rotina de leitura – Apenas 10 a 15 minutos por dia já fazem toda a diferença no desenvolvimento do hábito.

6. Escolha livros que encantem – Histórias com temas do interesse da criança são mais envolventes e estimulam a curiosidade.

7. Dê livros de presente – Tornar os livros especiais faz com que as crianças os valorizem mais.

Dizem-nos os estudos de entendidos na matéria que a leitura diária tem um impacto direto no desempenho escolar porque este hábito ajuda a criança em várias áreas da aprendizagem.

Aqui estão algumas razões de porque a leitura melhora o rendimento na escola:

1. Aumenta a compreensão de texto

Crianças que lêem diariamente conseguem entender melhor enunciados, interpretar textos e tirar conclusões mais rapidamente.

2. Melhora a escrita e a ortografia

Ao ter contacto constante com palavras bem escritas, a criança absorve a grafia correta e aprende novas formas de estruturar frases.

3. Expande o vocabulário

Quanto mais a criança lê, mais palavras ela conhece, o que facilita a comunicação oral e escrita.

4. Desenvolve o pensamento crítico

Livros incentivam a análise de diferentes pontos de vista, ajudando a criança a argumentar melhor e resolver problemas de forma lógica.

5. Aumenta a concentração e a disciplina

Ler exige atenção e paciência, o que resulta num melhor foco nas aulas e actividades escolares.

6. Facilita o aprendizado de outras matérias

A leitura melhora a capacidade de absorver informações, tornando mais fácil o entendimento de matemática, ciências e outras disciplinas.

7. Reforça a memória

Ao lembrar detalhes da história, personagens e enredos, a criança treina a memória, o que é essencial para a retenção de conteúdo escolar.

8. Estimula a criatividade e a resolução de problemas

Histórias desafiam a imaginação e ajudam a criança a encontrar soluções inovadoras para desafios académicos.

9. Desenvolve habilidades socio emocionais

Livros ensinam valores, empatia e colaboração, habilidades essenciais para o convívio escolar e trabalho em grupo.

10. Prepara para avaliações e provas

Uma criança acostumada a ler interpreta perguntas com mais facilidade e responde com mais clareza, o que melhora o desempenho em provas e redacções.

Ou seja, a leitura diária é o segredo dos melhores alunos!

**A leitura abre portas para a imaginação,
a criatividade e a aprendizagem.
Vamos todos juntos incentivar esse hábito tão poderoso?**

CARTOONS

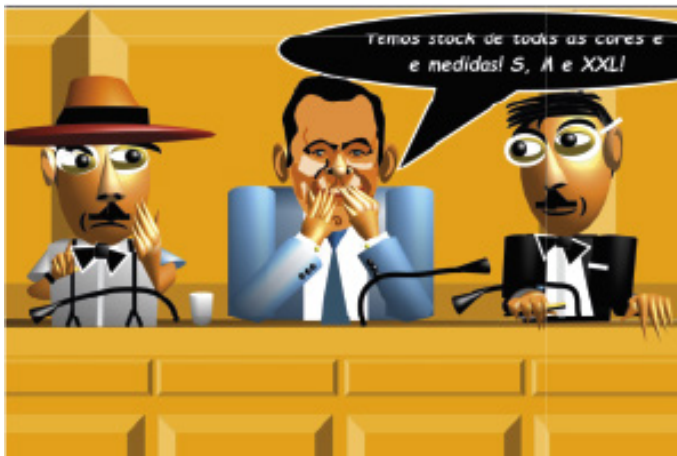
“OS PESSOAS”

- POR LUIS MARQUES



Luis Marques

22-6-25





Jorge Alves

RAINHA DAS FLORES

I

Começa e acaba o ano a pedir flores,
Faz da vida uma Primavera
E as flores em suas mãos,
Ficam ainda mais belas.

II

Todas as flores são agradecidas
Com um sorriso que é só seu,
O dia fica mais claro e mais alegre
Com o sorriso que me deu.

III

Já lhe dei acácias, dália e lírios,
Malmequeres, tulipas e manjericos,
Rosas, cravos, gladiolos e um jasmim...

Naquele Maio florido... mas tão sofrido!
Dei-lhe a vida e o sorriso de uma criança
Do imenso amor por ela, que existe em mim.

BEIJOS DE AMOR COM SABOR A AMORAS

I

Vêm comer amoras silvestres
A caminho da Senhora da Oliveira,
Onde faremos promessas de amor
Após a travessia da ribeira.

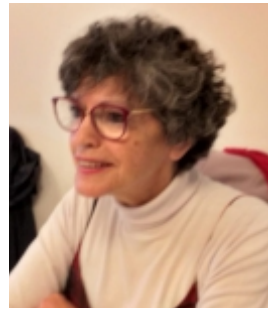
II

Pinta teus lábios com esta amora
Que os meus sedentos vão beijar,
Ficam fiéis em toda a hora
Dia e noite sem cessar.

III

Vamos celebrar este amor eterno
Que ambos queremos construir,
Abençoado por este Sol paterno

E outros sóis por descobrir,
Ai, a Lua, com o seu amor materno
Diz-se, cansada de nos encobrir.



Isabel Madaleno



A CAUDA DO COMETA

Quando observamos uma árvore inclinada sobre outra
não será uma homenagem da natureza aos nossos afetos?

A linguagem silenciosa das árvores
não deixa nunca de nos interrogar

E tal como um cometa atravessando o horizonte
na sua corrida desenfreada
levando consigo os seus segredos
deixando em nós o fascínio do seu mistério
até à sua última luzinha...

Também nós – geração mais antiga
somos a última luzinha da cauda do cometa
que irradia não apenas luz
mas um hino de gratidão
à árvore que nos acolheu no seu ninho
onde criámos as nossas raízes familiares
que nos enfeitaram
como uma serpente enfeitada um pássaro
e crescemos entre a fantasia e a dura realidade
e aprendemos a construir o nosso monumento
cujos celeiros estão cheios do passado
dessa aprendizagem, dessa dignidade, desse respeito
que fizeram de nós
a nossa essência humana

Ainda hoje a luz da cauda do cometa
brilha em cada um de nós
pois somos portadores dessa alegria
dessa esperança, dessa energia
e da teimosia daqueles garotos que cresceram como as árvores
e que como elas se inclinam uns sobre os outros
num abraço fraterno.

NOVOS ASSOCIADOS

A ARGE DÁ AS BOAS VINDAS A TODOS OS NOVOS ASSOCIADOS

EFETIVOS

NOME	Nº ASSOC.
Solange Maria Marque Martin Neves Pereira	3277
Alexandra Maria Torres Pantaleão De Noronha Pinote	3278
Ana Paula Milhano Pintão	3279

FALECIMENTOS

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

SÓCIO NOME	LOCAL	NASC./ FALECIMENTO
0422 José Fernando Paiva D. Martins	Porto	N. 1943 / F. 18-5-2025
0499 Francisco M. Borda Água	Leça Do Balio	N. 1958 / F. 21-12-2024
0675 Maria Margarida Martins Ribeiro	Póvoa De Varzim	N. 1941 / F. 23-1-2025
0810 Manuel Carlos Silva Ribeiro	Porto	N. 1945 / F. 24-11-2024
0849 Rogério Alves Brito	V. Nova De Santo André	N. 1942 / F. 20-1-2025
0886 João Augusto Travanca Fonseca	Sines	N. 1940 / F. 13-12-2024
1020 Américo Ventura Correia	V. Nova De Santo André	N. 1941 / F. 30-12-2024
1044 Fernando Freire Fernandes Coelho	Cascais	N. 1934 / F. 8-1-2025
1108 Diamantino Augusto Teixeira	Rio Tinto	N. 1938 / F. 5-12-2024
1166 Gentil Pinto Monteiro	Sintra	N. 1922 / F. 27-2-2025
1188 Fernando Lopes Mendes	Lisboa	N. 1933 / F. 7-1-2025
1209 Leopoldina Piedade Azevedo Salles Silva	Paço De Arcos	N. 1938 / F. 22-12-2024
1256 Américo Sousa Fernandes	Beire	N. 1943 / F. 15-1-2025
1334 Francisco Oliveira Filipe	Penhascoso	N. 1938 / F. 28-3-2025
1519 Adelino Da Conceição Lagoa	Stª Iria De Azóia	N. 1941 / F. 21-3-2025
1613 Fernando Carvalho Taco Calado	Lisboa	N. 1945 / F. 25-6-2025
1695 Manuel Nunes Teixeira Bastos	Pontinha	N. 1932 / F. 17-2-2025
1742 Paulo Jorge De Menezes Cerqueira	Lisboa	N. 1953 / F. 20-1-2025
1797 Maria De Fátima Monteiro Pascoal Barreto	Odivelas	N. 1954 / F. 29-10-2024
1859 André Lopes Dos Santos	Porto	N. 1936 / F. 11-10-2024
2056 António Manuel De Carvalho	Lourinhã	N. 1941 / F. 1-12-2024
2121 Alcino Marques Reis	Moscavide	N. 1942 / F. 24-12-2024
2131 Maria Do Céu Pereira Lopes	Queluz	N. 1941 / F. 27-9-2024
2157 Cândido Cardoso Da Cruz	V. Nova De Santo André	N. 1941 / F. 5-12-2024
2189 Maria Do Céu Ribeiro Rodrigues	Lisboa	N. 1937 / F. 29-5-2025
2219 José Lourenço Lages	Carvalho Meão	N. 1931 / F. 1-5-2025
2232 António Santiago Costa Das Neves	Lisboa	N. 1932 / F. 4-1-2025
2319 Diamantino Tavares Loio	Espinho	N. 1936 / F. 27-12-2024
2354 Maria Hermínia Costa Vale Sério	Amadora	N. 1934 / F. 27-12-2024
2359 Manuel Augusto De Oliveira Fernandes	Porto	N. 1944 / F. 9-3-2025
2457 Maria Silva Diogo	Stª Iria De Azóia	N. 1937 / F. 27-11-2022
2521 Manuel Teixeira Pinto	Porto	N. 1946 / F. 26-11-2024
2522 João José Dos Santos Albuquerque Fresta	Mem-Martins	N. 1936 / F. 15-10-2024
2579 Abel Cabrita Apolónia	Albufeira	N. 1935 / F. 12-12-2024
2650 Maria Dos Prazeres Alves	Oeiras	N. 1926 / F. 21-4-2025
2663 Fernando Maria Pereira	Camarate	N. 1928 / F. 4-1-2025
2703 Clara Das Dores Rosado Cisneiros De Osório Mourão	Vila Viçosa	N. 1936 / F. 9-3-2025
2722 Luísa Maria Galhano Messias Apolo	Corroios	N. 1943 / F. 28-9-2024
2751 Eva Fouto Marques Pereira Bastos	Lisboa	N. 1931 / F. 21-2-2025
2858 Maria Fernanda Ferreira Da Cunha Martins	Oeiras	N. 1932 / F. 26-12-2024
2864 Maria De Las Mercedes González Regojo	Lisboa	N. 1930 / F. 31-3-2025
3038 Francisco Luis Pereira	Tomar	N. 1940 / F. 30-4-2025
3063 Diniz Da Conceição Fernandes	Pontével	N. 1924 / F. 12-2-2025
3073 Francisco Coelho De Carvalho	Loures	N. 1941 / F. 30-9-2024



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

galp