



*"Outono é uma segunda Primavera,
quando cada folha é uma flor"*

Albert Camus

NÃO ESTOU A ENVELHECER, ESTOU A TORNAR-ME NUM CLÁSSICO



Rufino Ribeiro

Caros Associados, ilustres amigos,

Acho que é importante começar por dizer-vos que sou o paradigma chapado do provérbio alemão o que significa que já não tenho cura...

Envelhecer é uma aventura emocionante que começa no dia em que nascemos, mas que verdadeiramente só nos apercebemos da sua chegada quando o espelho decide passar a ser nosso maior inimigo.

Tal como aconteceu com um grande amigo que, um dia, sem mais o quê, durante um almoço, me questionou com o raio da pergunta mais complicada que se pode ouvir a um amigo:

- Achas que estou velho?

Pensei logo: chiça, ainda bem que não é uma senhora porque por educação (e não por qualquer razão ou natureza machista ou outra) a resposta seria ainda mais complicada...

Assim, perante o meu silêncio (cobarde, não precisam de dizer...), sempre acabou por me explicar que andava a matutar no assunto porque, ao fazer a barba nessa manhã, viu o que parecia ser a cara do pai refletida no espelho em vez da sua...

Ou seja, "tinha-lhe caído a ficha": Estava velho!

Outro amigo também descobriu que estava velho porque os seus alunos da Faculdade já tinham todos nascido depois do 25 de Abril...

Eu, pelo meu lado, dei-me conta da minha "velhice" quando um dia, numa acção de formação a que fui, já não era o mais novo na sala como, durante anos, havia sido costume!

Vergílio Ferreira (Vergílio com "e" como ele gostava de dizer), um dos maiores escritores português de sempre e meu ilustre professor durante 5 anos no Liceu Camões, que me ensinou tantas coisas importantes que me ficaram para a vida e que ainda hoje carrego comigo, mas só não conseguiu ensinar (ou impingir-me...) o Latim, aquela língua danada, tinha uma frase terrível em complemento à ideia de que mal nascemos começamos logo a morrer: "pela primeira vez, o grito que disse a nossa vinda ao mundo, não foi um clamor de conquista, mas o antecipado choro do fim" (in livro "Invocação ao meu corpo").

"Todos desejam viver muito tempo, mas ninguém quer ser velho."

Jonathan Swift

"A idade não protege da idiotice."

Provérbio Alemão

"A vida é um problema, só a morte não o é. Estar vivo é andar à procura de problemas"

Do Filme Zorba, o Grego

Os primeiros sintomas até são divertidos - ganhamos experiência, sabedoria e, claro, dores em lugares que nem sabíamos que existiam. Envelhecer é uma espécie de atualizar o sistema operacional da vida: cada nova versão promete melhorias, mas vem com mais bugs.

Os sinais, ainda por cima são subtis e manhosos... um dia acordamos e descobrimos que afinal "dormir de lado" agora é uma atividade de risco, pois o pescoço leva três dias para perdoar. Ou percebemos que "sair à noite" já só significa ir ao supermercado depois das oito. Os cremes tornam-se companheiros fiéis de alguns e algumas. Cremes anti-rugas, anti-fadiga, anti-realidade - tudo para tentar convencer o rosto de que o tempo é apenas um conceito. Mas o corpo é honesto: desmascara tudo!

As prioridades também parecem mudar: quando eu era criança, falava bem alto para parecer um homem e dizia: eu sei! Era o começo, era a primavera... e aos 18 anos tornei a dizer: eu sei! Desta vez eu sei! Depois, aos 30's e 40's sabia tudo, o amor, a vida, o dinheiro, desta vez eu sei! Mas não era verdade, no meio da minha vida ainda estava a aprender. E o que melhor aprendi, cabe em 3 ou quatro palavras: o dia em que alguém te ama é um dia muito bonito.

O que ainda me surpreende na vida, a mim que estou no outono da minha vida, é que se esquecem muitas noites de tristeza, mas jamais uma manhã de ternura.

Por outro lado, envelhecer tem seu charme. Aprende-se a dizer "não" sem culpa, a ignorar gente chata, a mandar à quela parte quem não queremos aturar, a fazer muito do que deixámos para trás... As conversas ganham profundidade - ou, pelo menos, boa memória de histórias repetidas até porque provavelmente todos já esqueceram que as mesmas já haviam sido contadas varias vezes antes.

E há um sentimento de liberdade! Já não precisamos impressionar ninguém: andar vestido como lhe der na gana, não aceitar nem andar às "ordens" de ninguém, gerir tempos a seu belo prazer, não cumprir prazos se lhe apetecer, reclamar do calor em janeiro e do frio em julho, e ainda ser considerado "sábio" por isso.

E, agora, nestes tempos que correm, até temos a Inteligência Artificial (IA)!

MENSAGEM DO PRESIDENTE

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

Lembram-se da época em que tínhamos de escrever textos, corrigir erros, fazer contas ou, que medo, lembrar dos aniversários? Agora, a IA resolve tudo com um clique, oferecendo-nos textos e poemas, diagnósticos médicos e até - pasme-se - conselhos amorosos como se uma máquina pudesse ter emoções...

A IA está a demonstrar, de uma forma gentil, convenhamos, que talvez já não sejamos necessários em muitas áreas: jornalistas, artistas, professores, por exemplo, podem ser substituídos por modelos treinados com... os seus próprios trabalhos! É a mais pura homenagem: ser substituído por algo que aprendeu observando os próprios humanos.

Mas não sejamos injustos. A IA também nos oferece algo valiosíssimo: tempo livre. Muito tempo livre. Tempo para refletir sobre como deixamos que máquinas aprendam a nos imitar tão bem que já nem sabemos se a próxima música que nos irá emocionar foi escrita por um humano ou por um robô com bom gosto.

Voltando ao início da coisa: no fundo, envelhecer é só o corpo que vai enferrujando enquanto a alma aprende

a rir da ferrugem.

E aqui deixo o meu testemunho. Todas as minhas memórias e recordações são intermitentes e fugidias porque a vida é mesmo assim. Não vivi, talvez, em mim mesmo: vivi, talvez, a vida de outros... de todos os que me tocaram ou que eu toquei nesta estrada da vida.

E agora que soaram as 68 badaladas no meu relógio da vida, volto-me, olho para trás e vejo que passou tudo muito depressa. Foi tão só o tempo de um fósforo a arder e, por isso, aqui vos deixo um precioso conselho do Elbert Hubbard:

“Nunca tomem a vida demasiado a sério, de qualquer modo não se sai vivo dela”.

Em conclusão:

Você nasce sem pedir e morre sem querer. Aproveite o intervalo!

Sempre juntos e unidos, mantenham-se sãos.

EDITORIAL

O OUTONO, CELEBRA A VIDA COM ALEGRIA E SERENIDADE



Eduardo Guedes de Oliveira

O Outono chega sempre com uma beleza serena, pintando as árvores de tons dourados, vermelhos e castanhos. É uma estação de transformação: as folhas caem, o ar refresca e o ritmo da natureza abranda, preparando-se para o inverno.

É tempo de apreciar o que já foi conquistado e de valorizar os pequenos prazeres do dia

a dia: uma conversa com amigos, uma tarde de leitura, um passeio em que as folhas estalam debaixo dos pés. É também um tempo propício para novas aprendizagens, para cultivar hobbies, e sobretudo para fortalecer laços.

Procurámos por isso nesta edição do nosso Boletim ir de encontro a estas preocupações, com artigos tão diversos e distintos como sejam os que aqui se destacam relacionados com a saúde e o bem estar de todos nós.

No que diz respeito ao fortalecimento de laços, também divulgamos, nesta Edição, a apresentação do livro do nosso colega António José Mocho que, como sabem, exerceu diversos cargos nas Empresas do Grupo Galp, nomeadamente de Secretário-Geral da Petrogal e de responsável de áreas de Comunicação e Relações Institucionais, com um tema se mostra particularmente relevante nos tempos que correm.

É nossa intenção, no futuro, continuar a promover este tipo de eventos bem como conferências, palestras e debates que iremos levar a cabo na nossa Sede e, igualmente, mais visitas culturais que nos irão permitir descobrir novos lugares, histórias e tradições.

Como sempre, aproveito para agradecer, aos nossos habituais colaboradores, os seus excelentes contributos que vêm enriquecendo, cada vez mais, este nosso Boletim.

Que este Outono seja, para todos nós, uma oportunidade de celebrar a vida com alegria e serenidade.

Com amizade,



SEDE

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

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



CONTACTOS ARGE TELEMÓVEIS / E-MAILS

SECRETARIA GERAL:

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

ÁREA DE SOLIDARIEDADE:

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

DELEGAÇÃO NORTE:

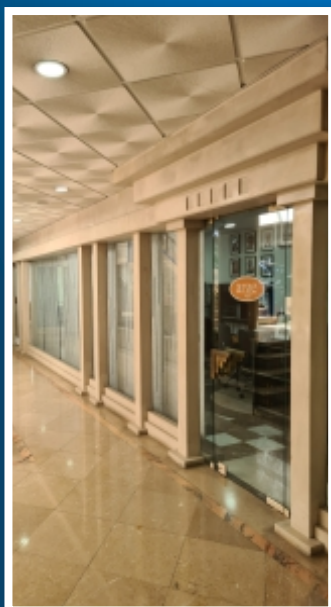
Tlm 911 015 971
E-mail: norte@arge.pt

DELEGAÇÃO CENTRO:

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

DELEGAÇÃO SUL:

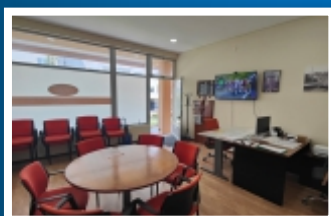
Tlm 919 093 196
E-mail: sul@arge.pt



DELEGAÇÃO NORTE

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

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



VACINAS DE INVERNO: A MELHOR PROTEÇÃO CONTRA AS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

- POR TERESA COSTA



Teresa Costa

Olá Avós, Pais e Tios

Com a chegada do Outono e do Inverno, aumentam naturalmente as infecções respiratórias que afetam crianças, adultos e, em especial, as pessoas de mais idade. As crianças, muitas vezes portadoras assintomáticas de vírus e bactérias, tornam-se veículos de transmissão para os familiares mais velhos. Por isso,

a vacinação desempenha um papel essencial na prevenção da doença e na proteção da família.

As vacinas são uma das maiores conquistas da Medicina e da Humanidade, tendo feito diminuir a mortalidade e morbidade, em especial a mortalidade infantil. Em Portugal administram-se vacinas desde o século XIX, mas foi a partir de 1965, que se criou o Plano Nacional de Vacinação (PNV) e que os ganhos em saúde alcançaram ganhos importantes e expressivos em saúde pública.

Uma vacina contém substâncias derivadas de vírus ou bactérias (ou similares), que, ao serem administradas, estimulam o sistema imunitário a produzir anticorpos. Estes anticorpos conferem proteção contra a doença e reforçam a defesa do organismo.

Crianças

1. Vacina VSR

A **vacinação contra o Vírus Sincicial Respiratório (VSR)** arrancou a 16 de setembro e está disponível em maternidades dos setores público, privado e social, **para crianças nascidas entre 16 de setembro de 2025 e 31 de março de 2026**. Nos cuidados de saúde primários e em hospitais, a vacinação abrange também crianças nascidas **entre 1 de junho e 15 de setembro de 2025, bem como bebés pré-termo** ou com outros fatores de risco.

2. Vacina Pneumo 13 (Streptococcus pneumoniae/ Pneumococo)

Protege as crianças de doenças como pneumonia, meningite e otite aguda e está incluída no PNV e é gratuita para todas as crianças nascidas a partir de 01/01/2015.

Ainda recomendada a **adultos de risco** e pessoas com **mais de 65 anos**.

3. Vacina Influenza – gripe, viva em spray nasal (ex. Flumist)

O Flumist é uma **vacina inativada contra a gripe em spray nasal**, recomendada para **pessoas entre 2 e 49 anos de idade**. Nos EUA foi inclusive aprovada para autoadministração.

Especialmente útil em adolescentes e jovens adultos, menos propensos a recorrer a centros de saúde. Ajuda a reduzir a transmissão da gripe dentro das famílias, protegendo os mais velhos.

Vacina da Gripe 2025-2026 (vacina trivalente inativada inclui H1N1, H3N2, B/Victoria)

A campanha de vacinação sazonal 2025-2026, com a **vacinação gratuita** contra a gripe alargada a todas as crianças dos 6 aos 23 meses.

Grupos-alvo com indicação INDEPENDENTEMENTE da gratuidade:

- Pessoas com idade igual ou superior a **60 anos**;
- Crianças com idade igual ou superior a **6 meses de idade e inferior a 5 anos de idade**, em particular durante os primeiros 2 anos de vida;
 - Doentes **crónicos ou com imunossupressão** (por ex. diabetes, asma, cardiopatias, doença renal crónica, hepatite crónica, doença neuromuscular, doença hematológica).
- **Grávidas**;
- **Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados**, - Pessoas em contextos especiais (a ver na Norma DGS 009/2025) (1)

Vacina do Covid 19

A campanha de vacinação contra o Covid19 está a decorrer ao mesmo tempo que a gripe.

A administração das duas vacinas é fortemente recomendada, no entanto, pode optar por vacinar-se apenas contra a gripe ou apenas contra a COVID-19.

Mesmo que já tenha sido vacinado para o Covid no ano anterior, recomenda-se a vacinação dado que esta vacina está adaptada de forma a proteger contra as estirpes atualmente em circulação.

Vacina Antipneumocócica PN23 (ex. Pneumovax)

A vacina pneumocócica de 23 serotipos de bactérias Streptococcus pneumoniae (PN23) recomenda-se **a todos os grupos com 65 anos** ou mais e pessoas de 18 anos com determinados riscos. Protege em 80 a 90% contra infeções pneumocócicas graves como pneumonia, meningite, sepsis. (2)

Lisados Bacterianos, vacina oral (ex.: Bronco-Vaxom)

A Agência Europeia do Medicamento (EMA) recomenda que os medicamentos contendo lisados bacterianos sejam utilizados apenas na prevenção de infeções respiratórias recorrentes, embora não existam dados robustos, com exceção da profilaxia da pneumonia.

Conclusão

A vacinação continua a ser uma das ferramentas mais eficazes de prevenção em saúde pública. Protege não só quem recebe a vacina, mas também toda a comunidade, reduzindo a circulação de vírus e bactérias, bem como o risco de complicações graves, sobretudo nos grupos mais vulneráveis. Neste Outono e Inverno, vacinar é proteger-se a si e aos outros.

(1) Grupos-alvo abrangidos pela **vacinação gratuita no âmbito do SNS 1**. Pessoas com idade igual ou superior a 60 anos 2. Crianças com idade igual ou superior a 6 meses e inferior a 24 meses 3. Grávidas 4. Pessoas, com idade igual ou superior a 24 meses: A. Nos seguintes contextos: - Residentes em instituições, incluindo ERPI, Lares de Apoio, etc. A vacinação pode ser feita nos seguintes locais: **Farmácias Comunitárias** - utentes 60-84 anos, profissionais de saúde e **Unidades de saúde do SNS** - crianças com idade igual ou superior a 6 meses e inferior a 24 meses, utentes 60-84 anos, utentes 85+ anos, profissionais e utentes/residentes de ERPI, similares e RNCCI, pessoas com patologias de risco, grávidas e outros pertencentes a grupos especiais.

(2) A combinação Pn13 seguida de Pn23 destina-se principalmente a a adultos que pertencem a determinados grupos de risco ou que são mais idosos. Consulte o seu Médico.

BEM-ESTAR SOCIAL

- POR ALEXANDRA PINOTE



Alexandra Pinote

Depois de vos ter falado, nas edições anteriores, no bem-estar físico e nas respetivas Regras de Ouro (Golden Rules): alimentação, água, prática de exercício, qualidade do sono e prevenção de saúde, e posteriormente das Regras de Ouro do bem-estar mental: aceitar as emoções, falar sobre o que sente, desligar-se

para descansar, respeitar os seus limites e descobrir o que dá alegria, é tempo de vos falar do **bem-estar social**, que é o terceiro pilar da saúde na definição da Organização Mundial de Saúde (OMS), que refere a saúde como “um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”.

Ao referir-se ao bem-estar social na definição de saúde, a OMS reconhece que a saúde não depende apenas da ausência de doença, física ou mental, mas que a saúde depende também das condições e da forma como a pessoa vive.

Ou seja, a saúde é vista como um conceito holístico, que envolve o indivíduo como parte de um sistema social. Se uma pessoa vive em isolamento, pobreza extrema ou em ambientes violentos, mesmo que esteja fisicamente saudável, não se pode dizer que ela está plenamente saudável segundo essa definição.

E nesta etapa da vida, isto é depois de anos de trabalho e quando chega a hora de abrandar o ritmo, é hora de aproveitar a vida de outra forma. E há um segredo que faz toda a diferença nesta nova etapa: estar ligado aos outros.

Chama-se a isso bem-estar social. No fundo, é sentir-se acompanhado, ter com quem conversar, partilhar momentos e saber que fazemos parte de uma rede de pessoas que gostam de nós.

O bem-estar social não significa estar rodeado de pessoas a toda a hora, mas sim sentir-se ligado, ouvido e valorizado. Pequenos gestos, como conversar com os vizinhos, sorrir a um desconhecido ou participar em encontros de grupo, já podem transformar o dia. Tem a ver com forma como nos relacionamos com os outros, como mantemos amizades, participamos na comunidade e sentimos que fazemos parte de algo maior. Envolve companhia, apoio e também o prazer de conviver.

Porque é tão importante na reforma?

Durante a vida profissional, grande parte das relações sociais acontecem naturalmente no trabalho. Com a reforma, muitas vezes esse círculo pode reduzir e, se não houver atenção, podem surgir sentimentos de solidão ou isolamento. No entanto, estudos mostram que pessoas reformadas que mantêm uma vida social ativa:

- Sentem-se mais felizes e motivadas
- Mantêm a memória e a mente mais ativas;
- Têm menos risco de depressão;
- Ganham uma maior sensação de segurança e pertença.

Formas simples de cultivar o bem-estar social

1. Reforçar amizades antigas: um telefonema, um almoço ou um café podem reacender laços de amizade.
2. Participar em atividades locais: clubes de leitura, aulas de dança, passeios organizados ou grupos de caminhadas são excelentes oportunidades para conhecer novas pessoas.
3. Voluntariado: ajudar os outros dá sentido à vida e cria conexões muito especiais.
4. Aprender algo novo: um curso de informática, artesanato ou até línguas pode estimular a mente e abrir portas a novas relações.
5. Estar com a família: passar mais tempo com filhos, netos ou familiares próximos fortalece os laços afetivos.

A reforma é uma oportunidade para viver com mais calma, mas também com mais ligação aos outros. Cuidar do bem-estar social é cuidar da felicidade, da saúde e do coração.

Finalmente e, para terminar, não podia deixar de referir, que tanto a ARGE como o Clube Galp disponibilizam diversas atividades, de lazer, cultura e desportivas, que ajudam a colocar em prática o bem-estar social. Participe nas atividades que mais lhe agradam, faça novas amizades e seja mais feliz e saudável!



VISITE O NOSSO SITE
www.arge.pt



ESCLARECIMENTOS

Tendo chegado ao nosso conhecimento que alguns Associados e/ou Colegas manifestaram e apresentaram algumas dúvidas relativamente a questões recentemente divulgadas no contexto do funcionamento do Seguro de Saúde da Galp, a ARGE, no âmbito da parceria e em conjunto com a Galp e a Multicare, vem prestar os seguintes esclarecimentos:

1. Informação Nº 3 – Serviço de Medicina Online / Íman (magnético)

Através da nossa INFORMAÇÃO Nº 3, divulgada no passado mês de setembro, levámos ao conhecimento dos nossos Associados, várias informações especialmente relevantes sobre a existência do serviço de Medicina Online, disponibilizado pela Seguradora no âmbito dos nossos seguros de saúde, com as respetivas vantagens daí decorrentes.

No documento encontrava-se colada uma peça magnética - Íman - que tinha como objetivo de, após descolado, servir apenas e exclusivamente para ser usado como um recurso rápido de informação dos contactos, principalmente o **Nº de Telefone** daquele Serviço de Medicina Online

Assim, este Íman (sem qualquer identificação do segurado nem qualquer código de barras ou chip) destina-se a que os Associados/Colegas possam tê-lo sempre à mão, disponível quando necessário, e/ou colocá-lo num local de fácil acesso e visibilidade como, por exemplo, (muitos de nós o fazem), no frigorífico. . .

Concluindo, esta peça magnética não substitui qualquer Cartão e/ou Documento do seguro de saúde.

2. Cartão de Seguro de Saúde das Apólices Galp

A Multicare tem enviado, a muitos dos seus segurados, informação relacionada com a substituição do cartão físico emitido por um cartão virtual no fim da validade do primeiro.

Apesar do envio de diversos e-mails a alguns dos nossos Associados / Colegas, e ao contrário dos restantes clientes da Seguradora, estamos em condições de poder comunicar que, no caso particular dos Seguros de Saúde da GALP, **os Cartões físicos que atualmente estão em nosso poder, irão manter-se até à sua data de validade, finda a qual serão substituídos, pela Seguradora, por novos cartões físicos.**



VERDADE DE LA PALISSE

Significado: Verdade de La Palice (lapalissada/lapaliçada) é evidência tão grande que se torna ridícula.

Origem: O guerreiro francês Jacques de Chabannes, senhor de La Palice (1470-1525), nada fez para denominar hoje um truísmo. Fama tão negativa e multissecular deve-se a um erro de interpretação.

Na sua época, este chefe militar celebrizou-se pela vitória em várias campanhas. Até que, na batalha de Pavia, foi morto em pleno combate. E os soldados que ele comandava, impressionados pela sua valentia, compuseram em sua honra uma canção com versos ingénuos:

“O Senhor de La Palice / Morreu em frente a Pavia; / Momentos antes da sua morte, / Podem crer, inda vivia.”

O autor queria dizer que Jacques de Chabannes pelejara até ao fim, isto é, “momentos antes da sua morte”, ainda lutava. Mas saiu-lhe um truísmo, uma evidência.

Segundo a enciclopédia Lello, alguns historiadores consideram esta versão apócrifa. Só no século XVIII se atribuiu a La Palice um estribilho que lhe não dizia respeito. Portanto, fosse qual fosse o intuito dos versos, Jacques de Chabannes não teve culpa.

Nota: Em Portugal, empregam-se as duas grafias: La Palice ou La Palisse.

O QUE ESPERAR DE UMA PRIMEIRA SESSÃO COM UM/A PSICÓLOGO/A

Procurar um/a Psicólogo/a pode ser difícil, apesar de se falar cada vez mais de Saúde Mental e da sua importância. Mas **marcar uma primeira sessão com um/a Psicólogo/a quando não nos sentimos bem pode ser o primeiro passo para resolver um problema ou apenas para melhorar a Saúde Mental.**

Todos/as sabemos o que esperar quando vamos ao/a Médico/a. Responderemos a perguntas, seremos observados/as, talvez façamos alguns exames e receberemos um diagnóstico e indicações para um tratamento. **Mas, e quando vamos ao Psicólogo/a?**

Quando nos sentimos doentes e vamos ao médico, temos alguma noção do que nos espera. **E quando vamos ao Psicólogo/a?**

Em primeiro lugar, se decidiu procurar e/ou marcar uma primeira sessão com um/a Psicólogo/a já fez a parte mais difícil: procurar ajuda para resolver um problema ou para melhorar a sua Saúde Psicológica.

Contudo, **se nunca foi a uma sessão com um/a Psicólogo/a é natural que tenha algumas questões ou dúvidas sobre o que vai acontecer.**

ONDE ME DIRIGIR

Os/as Psicólogas/os dão sessões no sector público e privado (consultórios, gabinetes, clínicas, centros de saúde, hospitais). A primeira sessão pode ser marcada de forma indirecta (através de um encaminhamento feito pelo/a Médico de Família, por exemplo) ou de forma directa (contactando directamente o/a profissional).

O [mapa de georreferenciação](#) da OPP permite encontrar Psicólogos/as em todo o país, com indicação da morada, contacto e área de intervenção. No [Directório](#) deve confirmar a inscrição do/a Psicólogo/a na OPP.

MULTICARE
FIDELIDADE

SEGUROS DE SAÚDE
MULTICARE

FALE COM UM MÉDICO
SEMPRE QUE PRECISAR.

É SIMPLES E SEM CUSTOS ADICIONAIS.

COBERTURA
DE MEDICINA ONLINE
DISPONÍVEL NOS SEGUROS DE SAÚDE MULTICARE
Ligam 24h / 7 dias

210 440 440

O QUE ESPERAR

A experiência inicial costuma ser muito semelhante àquela que temos quando vamos a uma sessão médica. Damos indicação de que chegámos e sentamo-nos numa sala de espera até nos chamarem.

O tempo de espera pode gerar alguma ansiedade e é possível, até à última hora, sentirmos dúvidas. Mas, não há qualquer razão para não experimentar e dar uma oportunidade a uma situação que nos pode ajudar.

SESSÃO

Cada pessoa é única, assim como cada Psicólogo/a e cada relação entre Psicólogo/a e cliente. Por isso, não existe uma descrição universal de uma primeira sessão, mas existem alguns aspectos comuns.

Geralmente, **a primeira sessão será um pouco diferente e um pouco mais longa do que as seguintes** (que duram, em média, **50 a 60 minutos**). É um momento para se conhecerem, para o/a Psicólogo/a perceber como se sente e para explicar como funcionará o processo.

A/O Psicólogo/a pode começar por perguntar o que o/a levou a procurar ajuda, sugerir que partilhe como se sente, com que dificuldades ou problemas o/a pode ajudar ou se tem algum objectivo particular. Irá ouvi-la/o, sem o/a criticar ou julgar. Poderá falar com total honestidade e dizer tudo o que quiser ou precisar. **Tudo o que disser será confidencial e ficará apenas entre si e a/o Psicólogo/a** (salvo em circunstâncias específicas ou situações que o/a coloquem a si ou a outras pessoas, em perigo de vida – **os limites da privacidade e confidencialidade também devem ser esclarecidos na primeira sessão**).

Serão abordados os temas que entender importantes, mas também poderão discutir-se aspetos da sua vida atual, percurso educativo/carreira, relações ou aspetos da sua história pessoal. **Não existem temas obrigatórios – falará apenas do que quiser.** Não precisará de dizer nada com que não se sinta confortável – **afinal, acabou de conhecer a/o Psicólogo/a. É natural que precise de algum tempo para estabelecer uma relação de confiança.**

É provável que não surjam soluções imediatas para as suas dificuldades ou problemas – ainda que, em algumas situações, possa sentir, desde logo, mudanças na forma como se sente ou pensa. **Pode sentir coisas muito diferentes** (tristeza, alívio, conforto ou desconforto). Mesmo que não fale sobre tudo a/o levou ao Psicólogo/a, **a primeira sessão pode espoletar emoções fortes.**

O QUE ESPERAR DE UMA PRIMEIRA SESSÃO COM UM/A PSICÓLOGO/A (Cont.)



Mas, mesmo que se sinta um pouco melhor logo após a primeira sessão, **na maior parte dos casos, serão necessárias sessões seguintes** para que haja espaço para dar continuidade à partilha de informação, desenvolver um processo de compreensão dos problemas/dificuldades e encontrar formas de lidar com eles que sejam adequadas para si. Será um **trabalho de equipa, baseado na relação estabelecida entre si e o/a Psicólogo/a.**

No final, é provável que a/o Psicólogo/a faça um pequeno resumo e dê algum feedback. Em conjunto, podem chegar a um acordo sobre as sessões seguintes, objectivos, frequência, valor e forma de pagamento e procedimentos de marcação/cancelamento. **Todos estes aspectos serão discutidos e acordados consigo.**

A primeira sessão também uma **oportunidade para perceber se se sente à vontade com o/a Psicólogo/a e a sua abordagem.** As/Os Psicólogas/os utilizam estratégias e métodos científicos diferentes, o que significa que **existem muitas formas de atingir o mesmo resultado.** Se a primeira sessão não for uma boa experiência, não desista. Experimente mais uma ou duas sessões com

o mesmo/a Psicólogo/a e, se necessário, procure outro/a.

Algumas sugestões para tirar melhor partido da primeira sessão.

- **Prepare-se.** Antes da sessão, pense sobre a melhor forma de descrever os seus sentimentos, questões ou problemas.
- **Seja sincero/a e aberto/a.** As/Os Psicólogas/os não sabem “ler mentes”. **Se responder às questões de forma aberta e honesta, o trabalho em conjunto será mais produtivo.** Durante a primeira sessão, é natural que lhe passem muitas coisas pela cabeça. Partilhe-as com a/o Psicólogo/a. A única expectativa da/o Psicólogo/a é conseguir a sua confiança.
- Pergunte. Quanto melhor compreender a forma como as sessões vão funcionar, mais confortável se irá sentir. Faça perguntas e esclareça todas as suas dúvidas com o Psicólogo/a.

E quando a sessão é realizada à distância?

Tudo o que pode esperar de uma primeira sessão presencial se aplica às sessões à distância. Estas têm **vantagens** (por exemplo, podem ser mais cómodas por poderem ser realizadas em qualquer local) e **desvantagens** (por exemplo, é diferente conhecer alguém pela primeira vez presencialmente).

Contudo, **a/o Psicólogo/a e o trabalho em conjunto podem ser igualmente eficazes quando a sessão é realizada à distância.**

Saiba mais em www.eusinto.me.

Artigo cedido pela Ordem dos Psicólogos Portugueses à Multicare

EU SINTO • ME

O eu sinto.me é um portal que reúne um conjunto de informação e recursos sobre **Saúde Psicológica e Bem-estar.**

FILAR COM A ANA

O FRACASSO DA UNIÃO EUROPEIA - PARTE I

- POR MANUEL RAMALHETE



Manuel Ramalhete

O projeto europeu nasceu no contexto pós-Segunda Guerra Mundial, com o objetivo de garantir a paz, a estabilidade e o desenvolvimento econômico na Europa¹.

Em 9 de maio de 1950, o ministro francês dos Negócios Estrangeiros, Robert Schumann, propôs a criação de uma comunidade supranacional para administrar a produção de carvão e aço entre a

França e a Alemanha Ocidental. Esta proposta visava evitar futuros conflitos entre as potências europeias, e criar uma base para o desenvolvimento da Europa dilacerada pela guerra.

Na sequência desta proposta foi criada em 1951, a chamada Comunidade Europeia do Carvão e do Aço (CECA), da qual faziam parte 6 países, França, Alemanha Ocidental, Itália, Países baixos, Bélgica e Luxemburgo, todos eles envolvidos directamente na guerra, embora havendo outros também envolvidos que não faziam parte do projecto inicial.

Este projecto viria a ser sucessivamente desenvolvido e ampliado, tendo sido criada em 1957 a então Comunidade Económica Europeia (CEE), pelo tratado de Roma, e mais tarde, em 1993, a União Europeia, pelo tratado de Maastricht, actualmente constituída por 27 países².

À partida era um projecto que tinha todas as condições para dar certo, e assim aconteceu durante bastante tempo: criação de um grande mercado, integração das economias e políticas coordenadas eram ingredientes que criavam condições necessárias ao desenvolvimento.

No entanto, sobretudo a partir de 2008, o motor europeu começou a dar sinais de "cansaço", entrando em processo de crescimento lento e até estagnação nalguns países, o que se veio acentuar ainda mais recentemente, nomeadamente na Alemanha, considerado o motor da UE, e que parece ter gripado.

Podemos adiantar que esse fracasso não é apenas económico, mas também político e geoestratégico.

A análise visa apenas confrontar a União Europeia (EU) com os Estados Unidos da América (EUA), já que são modelos económicos e políticos semelhantes, politicamente democracias liberais e, economicamente, modelos de economia de mercado, ou capitalistas, ainda que com maior ou menor intervenção do Estado, consoante o país. Está fora do âmbito deste artigo as comparações com o sudeste asiático, em particular com a China, cujo sucesso económico nas últimas décadas é inequívoco.

Em 2008, as economias da União Europeia e dos Estados Unidos estavam praticamente iguais em tamanho em termos dos respectivos PIB. Ambas sofreram uma crise financeira global, que curiosamente nasceu em Nova York, e ambas foram vítimas de uma pandemia que nasceu em Wuhan, na longínqua China. No entanto, desde essa altura economia dos EUA quase dobrou enquanto a da UE pouco cresceu.

Segundo dados do Banco Mundial (<https://www.macrotrends.net/global-metrics/countries/EUU/european-union/gdp-gross-domestic-product>), em 2008 o PIB da UE era de 16,3 triliões de dólares (ou seja, mais 12 zeros à direita da vírgula, em sistema de medida americano), enquanto o dos EUA era, na mesma data, de 14,8 triliões de dólares (<https://www.macrotrends.net/global-metrics/countries/usa/united-states/gdp-gross-domestic-product>). Descontando o Reino Unido, que atualmente já não faz parte da UE, que teve, em 2008, um PIB de 2,9 triliões de dólares, teríamos 13,4, valor muito próximo do dos EUA (menos 10%), como se disse.

Quando observamos os valores para 2023, verificamos que a UE tem um PIB de 18,3 triliões de dólares enquanto os EUA têm um PIB de 27,4 triliões de dólares. Ou seja, os EUA têm um PIB quase 50% superior, quando em 2008 era apenas 10% superior. Dito de outro modo, neste lapso de tempo o PIB americano cresceu cerca de 85%, enquanto o da UE cresceu apenas cerca de 37%. A explicação do Brexit também não colhe, evidentemente, apesar do enfraquecimento que representou, para o Reino Unido e para a UE, a saída daquele.

Também no plano político a UE tem mostrado grandes dificuldades de funcionamento, com divergências profundas entre alguns líderes europeus sobre os caminhos do projecto europeu. Os exemplos da Hungria e também da Eslováquia apenas ilustram o que já se sabia e comentava, e que as posições relativas à Ucrânia apenas vieram evidenciar claramente. Também a eleição do novo presidente da Polónia não traz à partida, pelo menos face ao que defendeu, boas notícias para os europeístas. O próprio sistema de decisão da UE é um empecilho ao funcionamento da União, com reuniões infundáveis para se conseguir decidir algo importante, e mesmo assim muitas vezes só se conseguem ultrapassar os impasses à custa de posições ambíguas, elas por si só ainda mais paralisantes.

Sob o ponto de vista geoestratégico a Europa perdeu relevância e nem sequer é respeitada pelo seu principal aliado passado, os EUA, embora, em boa verdade, tal se deva a um comportamento da actual presidência americana que, como disse um ex-ministro inglês, deixou de ser um aliado para ser um simples estrangeiro. Mas, como se diz na linguagem corrente, a Europa também se "pôs a jeito".

A forma como têm decorrido as negociações para a paz na Ucrânia³ ilustram bem o que afirmamos e o papel menor

¹ Ao contrário do que diz Trump, que a UE foi criada para prejudicar os EUA. 2016 | ² O Reino Unido entraria mais tarde na CEE: mas tomaria através de referendo a decisão de sair em 2016 da UE: o que aconteceria em 2026 (31 de janeiro, oficialmente). | ³ Um jornal português dizia, e estou a citar de memória: "Putin disponível para negociar com Trump a exploração de terras e minérios raros nas regiões ocupadas da Ucrânia". Outro jornal português dizia mais ou menos isto (estou a citar de memória): "Zelensky disponível para um acordo para a exploração dos minérios raros e outros recursos na Ucrânia". E a Europa a ver!

O FRACASSO DA UNIÃO EUROPEIA - PARTE I (Cont.)

da Europa: pura e simplesmente foi posta à margem das negociações. O que passa na Comunicação Social é que se trata apenas de um “negócio” entre os EUA e a Rússia, ou melhor, entre Trump e Putin, ressaltando, de forma quase chocante, que mais parece um leilão para a exploração das terras raras e outros recursos da Ucrânia, ou como alguém dizia, um negócio entre Trump e Putin, em que a Rússia fica como os solos da Ucrânia e os EUA com o subsolo, e a União Europeia será chamada sobretudo quando for a altura de pagar a conta da reconstrução da Ucrânia. Claro que existem, por parte de alguns analistas, versões mais benignas. Uns veem neste comportamento de Trump a perspicácia de um exímio jogador de poker, a fazer “bluff”, e deste modo tentando “ludibriar”, ou “amaciar”, Putin. Outros veem Trump a tentar provocar fracturas na aliança, eterna segundo os respectivos líderes, Rússia-China, replicando a estratégia de Kissinger nos anos setenta com a sua aproximação à China para isolar a União Soviética. A cena obscena que se passou na sala oval, à vista de todo o mundo, em que o presidente Zelensky foi atraído para uma cilada, ilustra bem como a administração Trump encara a questão da Ucrânia, e de que lado está, algo impensável para quem se assume como mediador numa negociação. Seja como for, a Europa parecia estar afastada deste jogo dos “senhores” do mundo, apesar de alguns avanços recentes, sobretudo depois de Trump ter percebido que Putin afinal talvez (o talvez é expressão de Trump, segundo a Comunicação social) não queira acabar com a guerra.

Voltando à incapacidade da Europa para acompanhar o ritmo económico dos EUA, quando são blocos com o mesmo modelo económico, capitalismo desenvolvido, em democracia liberal, esta terá várias explicações e algumas delas resultam do seu fracasso enquanto força política e falta de visão estratégica, aspectos já referidos.

Lembremos em primeiro lugar que a riqueza não acontece automaticamente, como se fosse uma dádiva dos deuses

proveniente do céu. É criada através dos esforços conscientes e deliberados dos trabalhadores, dos líderes empresariais e dos empreendedores em geral. Embora com papel diferente, a esta lista devemos juntar os formuladores e decisores de políticas. Apesar de suas afirmações em contrário, os decisores políticos não criam riqueza. No entanto, o seu papel na criação de riqueza não pode ser subestimado, pois eles exercem o poder simultâneo de promover o crescimento e de inibi-lo.

Ostrabalhadores, os líderes empresariais e os empreendedores em geral não serão muito diferentes na Europa e nos EUA, quer na formação de base, quer nos valores culturais quer na praticas dos modelos de gestão. Também a natureza das instituições não será muito diferente. Já os políticos e as políticas preconizadas e implementadas, pelo efeito que têm em toda a sociedade, farão toda a diferença.

Em 1776 já Adam Smith escrevia “pouco mais é necessário para levar um Estado da mais baixa barbárie ao mais alto grau de opulência, do que a paz, impostos fáceis e uma boa (tolerável) administração da justiça; todo o resto será provocado pelo curso natural das coisas.”

Segundo David Herbert, no “The Daily Economy”, estas três “receitas” apontadas por Adam Smith explicam grande parte das discrepâncias no crescimento americano comparado com o da UE⁴, já que segundo ele, os EUA têm clara vantagem na Paz e na Administração da justiça e ligeira vantagem nos impostos. Mas, na nossa opinião, a estas razões, juntaríamos mais duas, que muito têm contribuído para a apatia da economia europeia: o excesso de regulamentação e burocracia⁵ e uma política energética que tem arruinado a indústria europeia, ao ponto de uma indústria outrora importante e líder mundial, estar á beira do colapso, como é o caso da indústria automóvel.

(continua)

Errata:

No Boletim anterior (56) o artigo “As tarifas de Trump e o trumpismo” do nosso colega Manuel Ramalhete, foi amputado de uma parte do texto que, agora, se corrige:

A seguir ao texto “ (...) medidas pelo PIB, per capita em Paridade de Poderes de Compra, em 2023:”, deveriam estar os seguintes indicadores:

- EUA 82,3 mil dólares
- Vietnam 13,5 mil dólares
- Laos 9,3 mil dólares
- Camboja 4,6 mil dólares

Ao Autor e aos nossos leitores apresentamos as nossas desculpas

⁴ “Why the US Grows, while the EU Slows: Adam Smith’s Recipe”, in The Daily Economy, Janeiro de 2025

⁵ A propósito da ampla e detalhada regulação que já existe na UE sobre a Inteligência Artificial (IA)¹ quando esta está muito atrasada na matéria: costuma referir-se como piada que os EUA inovam: a China copia e a UE regula: Piada que em relação à China já não se aplica: mas que se mantém para a UE: Na UE ainda antes da IA se desenvolver já estava a ser regulada

LIVRO “CRISE NAS EMPRESAS. COMUNICAÇÃO COM OS MEDIA”

CRISE! EMERGÊNCIA! ACIDENTE! CATÁSTROFE! FALHAS DE SEGURANÇA DE DADOS!

- POR ANTÓNIO JOSÉ MOCHO



António Mocho

Estamos na era da globalização e da comunicação. É impossível impedir ou retardar a circulação da informação. Os acidentes, as emergências, as catástrofes acontecem com alguma regularidade.

São muitos os fenómenos que podem impedir a sequência normal e diária dos negócios ou quebra de serviço de operações

básicas como, por exemplo, o fornecimento de água ou eletricidade.

Este livro faz uma abordagem global sobre a gestão operacional de crises e uma comunicação adequada à situação de emergência grave e complexa que é preciso enfrentar. Mostra os tipos de estratégias e procedimentos

que se podem aplicar durante a gestão de crises. Demonstra a importância dos Media durante as crises na sociedade actual e como se deve estruturar uma resposta segura e robusta aos jornalistas que fazem a cobertura dessas emergências.

O Autor, um dos grandes especialistas nacionais nestas matérias, apresenta o modelo para um Plano de Contingência e um Manual de Gestão de Crises que inclui toda a metodologia necessária para uma Comunicação de Crise.

Faltava, pois, uma avaliação aprofundada e um “Guia” completo para os profissionais que enfrentam esse tipo de ocorrências que resultam em crises com variadíssimas questões consequentes e sensíveis para Empresas, Organizações ou Instituições.

Um Guia para emergências que ajuda a gestão operacional, complementada pela necessária comunicação.

A ARGE tem o prazer de convidar todos os seus Associados e Amigos para a sessão de apresentação do livro

“Crise nas Empresas. Comunicação com os Media”,

que será realizada pelo seu Autor, o nosso Associado **António José Mocho**.

12 de Novembro de 2025, pelas 16,30 horas

LOCAL

Sede da ARGE
Avenida João XXI, 72 B,
Galerias Via Venetto – Loja 21
1000-304 Lisboa

em simultâneo, por Video Conferência,

com a nossa Delegação Norte
Praça Hintze Ribeiro, 15 – 1º Andar,
4450-689 Leça da Palmeira.



A ARGE AGRADECE, DESDE JÁ, A PRESENÇA DE TODOS.

A VIDA EM MODO DE ASSIM

- POR JOSÉ MANUEL CLARO



José Manuel Claro

A vida, a nossa vida, plasmada numa existência em que, como diz o povo, lá a vamos vivendo, será um conjunto de códigos e rotinas que, de uma forma assaz automatizada, vamos observando no nosso dia-a-dia.

Por opção pessoal, e fazendo uso do meu estatuto de reformado, gosto de me sentar no meu canto, que por sinal fica no

meio da esplanada de um café, e dali olhar para o mundo que incessantemente por mim vai passando, quase me ignorando, o que, devo dizer, não me choca mesmo nada.

O mês de setembro, será um dos meses mais ativos do calendário, fruto de um retomar das rotinas, como que interrompidas em julho e agosto pelas férias e lazes de cada um lá em casa e que, após esse curto interregno, se vê confrontado como o quase doloroso retomar do dia-a-dia.

Numa típica família portuguesa, o alvoroço será provocado pela sempre necessária adequação dos infantes à prática escolar de um novo ano, com tudo o que isso implica, vestes, livros, mais isto e mais aquilo, quase tudo coisas de última hora, o suficiente para trazer toda a casa num rodopio, e provocar um desfalque nas finanças domésticas. Por estas alturas, já se regista no seio familiar, uma certa acalmia ditada pela prática dos tais novos hábitos adquiridos, que estão quase, quase, a transformarem-se em rotinas, apenas com uns picos de instabilidade ao nascer do dia em que, o alvoroço, o corre-corre e por vezes uma pontual gritaria para arrancar os mais novos das delícias de uma soneca, fazendo-lhes notar que há horários a cumprir por todos, e os pais não podem fazer o desvio para os levar à escola.

- O avô leva! Grita o mais velho, já na casa de banho.

Aqui, no meu lugar de olhar o mundo, tenho reparado naquela mãe, que antes de ir para o seu trabalho, com a sua lancheira pendurada no ombro esquerdo, empurrando o carrinho de bebé da mais nova com a mão esquerda e como que arrastando o mais velhinho com a mão direita, de onde igualmente pende a mochila que seria suposto o miúdo levar às costas, mas que, num gesto de amor materno e de consolo para o neófito, a mãe se sacrifica a carregar.

É nestas alturas que eu sinto um irreprimível desejo de solicitar ao meu telemóvel, as suas aptidões fotográficas e fazer um registo da cena observada, talvez para mais tarde recordar. É então, que surge, no meu espírito, a incisiva interrogação quase que diria existencial: recordar com quem, como e onde?

A vida de hoje, não será bem como a dos meus tempos já vividos, e de quando tinha filhos 'de levar à escola'. Agora, na cidade onde vivo, a maior parte das vezes, a impessoalidade no trato, a prática da não convivência humana direi, deixa muito a desejar no capítulo da sociabilidade. É que as tais rotinas diárias, com os filhos na escola, os pais nos empregos, quando se dá de novo a junção familiar, ao final do dia, torna-se por vezes impraticável esse convívio, pela globalização da informação que se instalou nos nossos hábitos e que, corre fluidamente pelos interstícios do nosso relacionamento, como que cortando cerne qualquer veleidade de comunicação mais íntima a celebrar no seio familiar ou vizinhanças próximas.

Fruto desta lufa-lufa, a diária azáfama ditada pela sociedade em que vivemos, nem damos pela vida a esvair-se ao ritmo do sinistro tic-tac, do relógio da nossa existência o que, por vezes, origina no nosso espírito a constatação: «eh pá!... isto passou num instante».

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

Se puderes

Se puderes, não passes pela vida como quem atravessa uma rua vazia, passa como quem entra num jardim, reparando nas cores, nos cheiros, nos detalhes pequenos que quase ninguém vê.

Se puderes, escolhe o amor, mesmo quando o mundo te disser que não vale a pena.

Escolhe o amor que não pede nada em troca, o que aquece, o que sustenta, o que fica, ainda que os dias mudem e as pessoas partam.

Se puderes, oferece o teu abraço como quem oferece abrigo. Há corações cansados que só precisam de um lugar para descansar. Há almas perdidas que só precisam de alguém que as veja.

Se puderes, perdoa. Não porque te esqueceram, não porque mereçam, mas porque o teu coração merece ser leve. O rancor é pedra, o perdão é asa.

Se puderes, fala do que sentes. Não adies palavras bonitas, não guardes gestos que podem salvar alguém do silêncio. A vida corre depressa, e o que não se diz hoje pode nunca mais encontrar tempo para ser dito.

E, se puderes, agradece. Agradece até pelo que não compreendes. Porque, no fundo, cada dor também é um mestre, cada perda também abre espaço para um recomeço, e cada instante é sempre maior do que parece.

Se puderes... vive.

Não de olhos fechados, mas de coração aberto.

Porque a vida não pede perfeição, pede apenas presença.

A vida é breve

A vida pode levar os dias, pode desgastar o corpo, pode pintar rugas no meu rosto.

Mas não consegue roubar-me o fogo que guardo na alma, nem a ternura que me sustenta nos silêncios.

Cada ruga é um testemunho: chorei, sorri, amei, perdi e, mesmo assim, escolhi permanecer de pé.

O tempo pode dobrar-me por fora, mas por dentro continua a nascer um jardim de esperas, de sonhos, de abraços que ainda não dei.

E quando a noite me pesa, recordo-me de que a vida é breve demais para não ser sentida com toda a intensidade, como quem beija a eternidade num instante fugaz.

Porque se um dia a vida me levar tudo, ainda assim ficará o que dei de mais puro: o amor que, contra todas as marés, me fez infinito.

A vida não me envelheceu

A vida não me envelheceu, apenas me tingiu de auroras, fez do meu rosto um livro aberto onde cada ruga é verso, onde cada cicatriz é canto.

A vida não me envelheceu, ensinou-me a beber o silêncio como quem bebe a eternidade, a colher na sombra a claridade, a reconhecer no adeus a delicadeza da memória.

A vida não me envelheceu, foi o mar que me alargou as margens, foi o vento que me abriu as velas, foi o amor que, mesmo ferido, se recusou a morrer.

E quando o espelho me devolve o tempo, sorrio, não sou mais velho, sou apenas mais vasto, sou horizonte que aprendeu a caber em mim.

Fica

Fica, e deixa que o tempo se dissolva entre os nossos silêncios...

Deixa que cada instante seja uma eternidade suave, onde os nossos corações se encontram sem pressa, sem medo, sem palavras desnecessárias.

Deixa que cada suspiro carregue o peso de tudo o que sentimos, e que cada olhar seja um abrigo onde a alma se reconhece e se acalma.

Fica, e sente como a presença transforma o vazio em ternura, como o toque invisível do teu ser me aquece por dentro, como a tua proximidade é farol e porto ao mesmo tempo.

Fica... e percebe que não é apenas estar junto: é deixar que o coração fale em silêncio, que o amor se insinue sem pedir licença, que cada instante se torne precioso porque tu escolhes ficar.

MIGRAÇÕES NO MUNDO MODERNO

- POR RUI MAYER



Rui Mayer

Lutar contra esta realidade, mais do que negar este direito fundamental, é ser um novo D. Quixote a lutar contra moinhos de vento. É melhor adaptamo-nos à ideia de mudança.

“Consideramos que as seguintes verdades se justificam por si próprias: todos os homens são criados iguais, são dotados pelo seu Criador de certos direitos inalienáveis, entre os quais estão a Vida, a Liberdade e a busca da Felicidade”. Esta frase consta

da Declaração da Independência dos Estados Unidos, e influenciou a construção de toda a estrutura política e social dos EUA e da Europa. Está tão actual como quando foi escrita em 1776, por Thomas Jefferson. Contudo, está a ser posta em causa por uma ideologia de direita radical que cria agitação social com base no pretenso perigo causado pela imigração de pessoas provenientes de regiões com matriz cultural diferente.

A migração humana é um facto permanente. Tem por causa a pobreza e a vontade de conseguir uma vida melhor. Desde a antiguidade mais remota, todas as regiões ou cidades em que se desenvolveram condições de estabilidade e de criação de riqueza atraíram populações de regiões onde as condições de vida eram mais difíceis.

É, assim, um fenómeno absolutamente normal. E como a diferença económica entre regiões é um facto que não é possível negar nem evitar, a tentação de emigrar para conseguir uma vida melhor vai continuar a existir.

Todas as situações de migração resultaram em mudanças culturais. Por vezes, como sucedeu nos Estados Unidos no Sec. XIX, em que o número de migrantes é superior à dos residentes, a mudança foi drástica e destruiu o modo de vida da população local. Mas na grande maioria dos casos foi um processo gradual, em que os chegados se integraram pacificamente na sociedade local, que também acolheu e aceitou alguns contributos nos novos habitantes.

Hoje na Europa temos uma tentativa de negação da realidade histórica, através da criação, consciente e voluntária, de uma narrativa que se aproveita do medo do diferente, recorrendo à desinformação, à manipulação da informação, e à mentira mais declarada, para criar nos residentes uma postura de rejeição dos imigrantes.

É também a negação dos princípios fundacionais das sociedades ocidentais modernas. É a negação da igualdade – os novos não são iguais a nós, pela cor da pele, ou pelas crenças religiosas ou pelos padrões morais. É a presunção de que quem chega não está interessado em adaptar-se e viver pacificamente. É a propaganda da ameaça da destruição da nossa cultura e do nosso modo de vida. E é a fábula de que quem é diferente é uma ameaça e, pior, uma ameaça violenta.

Na realidade a migração é a concretização prática daquilo que Jefferson identificou como o direito inalienável, de todos, e que não carece de justificação, a buscar uma Vida (e uma vida melhor), a Liberdade, e a Felicidade.

Foi isso que motivou os Portugueses dos Séculos XIX e XX a emigrarem em grande número para os EUA, para o Brasil, para a Austrália, para África, e para a Europa. Fugiam da miséria, da insegurança e da opressão que cá sofriam para buscarem uma vida melhor onde esse cenário se lhes afigurava possível. E por lá se adaptaram, e por lá ficaram. Não são diferentes dos Africanos, Nepaleses, e Bangladeshis dos nossos dias (e há bem poucos anos os Ucrrianos e os Romenos), que procuram em Portugal uma solução de melhoria de vida, aproveitando oportunidades criadas pelo desenvolvimento económico que cria empregos que estão disponíveis para aceitar.

Lutar contra esta realidade, mais do que negar este direito fundamental, é ser um novo D. Quixote a lutar contra moinhos de vento. É melhor adaptamo-nos à ideia de mudança.



EMBANDEIRAR EM ARCO

Significado: Manifestação efusiva de alegria.

Origem: Na Marinha, em dias de gala ou simplesmente festivos, os navios embandeiram em arco, isto é, içam pelas adriças ou cabos (vergueiros) de embandeiramento galhardetes, bandeiras e cometas quase até ao topo dos mastros, indo um dos seus extremos para a proa e outro para a popa. Assim são assinalados esses dias de regozijo ou se saudam outros barcos que se manifestam da mesma forma.

SÓ PARA FICAR A SABER, PORQUE É INTERESSANTE...

- POR HELENA DUARTE



Helena Duarte

O vidro demora um milhão de anos para se decompor, o que significa que nunca se desgasta e pode ser reciclado um número infinito de vezes!

O ouro é o único metal que não enferruja, mesmo estando enterrado no solo por milhares de anos.

A língua é o único músculo do corpo que está ligado apenas a uma extremidade.

Se parar de ficar com sede, precisa beber mais água. Quando o corpo humano está desidratado, o mecanismo de sede é desligado.

Em cada ano, dois milhões de fumadores param de fumar ou morrem de doenças relacionadas com o tabaco.

Zero é o único algarismo que não pode ser representado por algarismos romanos.

Pipas foram utilizadas na Guerra Civil Americana para entregar cartas e jornais.

A canção, Auld Lang Syne, é cantada à meia-noite, em quase todos os países de língua Inglesa, para celebrar o novo ano. Em Portugal, no Brasil, França, Espanha, Grécia, Polónia e Alemanha, é uma canção de despedida (adeus, amor, eu vou partir...).

Beber água depois de comer reduz 61 por cento do ácido na boca.

O óleo de amendoim é usado para cozinhar em submarinos, porque não deita fumo a menos que seja aquecido acima de 450° F ou 232° C.

O barulho que ouvimos quando colocamos uma concha junto ao nosso ouvido não é o oceano, mas sim o som do sangue correndo nas veias da orelha.

Nove em cada 10 seres vivos vivem no oceano.

A banana não se pode reproduzir por si só. Ela só pode ser reproduzida pela mão do homem.

Aeroportos em altitudes mais elevadas requerem uma pista mais longa, devido à menor densidade do ar.

A Universidade do Alaska abrange quatro fusos horários.

O dente é a única parte do corpo humano que não se pode curar ou regenerar.

Na Grécia antiga, atirar uma maçã a uma mulher era uma proposta de casamento. Pegá-la significava aceitar.

Warner Communications pagou 28.000 dólares para os direitos de autoria da canção Parabéns a Você.

As pessoas inteligentes têm mais zinco e cobre no seu cabelo.

A cauda de um cometa aponta sempre para longe do Sol.

A cafeína aumenta o poder da aspirina e outros analgésicos, é por isso que é encontrada em alguns medicamentos.

A saudação militar é um gesto que evoluiu desde os tempos medievais, quando os cavaleiros de armadura levantavam suas máscaras para revelar sua identidade.

Se estiver no fundo de um poço ou embaixo de uma chaminé alta e olhar para cima, verá as estrelas, mesmo estando no meio do dia.

Quando uma pessoa morre, a audição é o último sentido a desaparecer. O primeiro sentido perdido é a visão.

Nos tempos antigos estranhos apertavam as mãos para mostrar que estavam desarmados.

Morangos são os únicos frutos cujas sementes crescem na parte exterior.

Abacates têm calorias mais altas do que qualquer outra fruta: 167 calorias por cada 100 gramas.

A Lua afasta-se da Terra cerca de dois centímetros por ano.

A Terra fica 100 toneladas mais pesada a cada dia devido à queda de poeira espacial.

Devido à gravidade da Terra é impossível montanhas serem mais altas do que 15 mil metros.

Mickey Mouse é conhecido como "Topolino", na Itália...

Soldados em formação não podem marchar quando atravessam pontes, porque poderiam criar vibração suficiente para derrubar a ponte.

Tudo pesa um por cento menos no equador.

Para cada kg adicional de carga num voo espacial, 530 kg adicionais de combustível são necessários para descolagem.

A letra J não aparece em nenhum lugar da tabela periódica dos elementos.

Informação variada retirada da Internet

ISABEL RILVAS

- POR JOSÉ VENTURA



José Ventura

Há determinados acontecimentos, nesta nossa curta vida terrena, pela qual passamos, que são dignos de memória futura.

Vem isto a propósito de “ter dado o seu último salto”, para outra dimensão, no passado dia 14 de setembro, a Senhora Isabel Manuela Teixeira Bandeira de Melo, mais conhecida, nos meios

aeronáuticos, por Isabel Rilvas e Isabelinha.

Naturalmente, a pessoa em si não diz nada à maioria dos leitores, no entanto, esta Grande Senhora, notabilizou-se numa área militar, específica, extremamente importante no período da guerra colonial, nas províncias ultramarinas, de então, não obstante ser civil.

O facto de ter nascido numa família com poder económico, permitiu-lhe frequentar em França, curso de pilotagem e de paraquedismo, tornando-se inclusive, a primeira mulher paraquedista da península ibérica.

Foi aí que, em contacto com a cruz vermelha francesa, se apercebeu da existência de enfermeiras paraquedistas, ideia que trouxe para Portugal, tanto mais que tínhamos as guerras coloniais em processo inicial.

Colocada a questão ao governo de então, de início não foi bem aceite, não obstante ter já conquistado para a sua causa um célebre tenente coronel, mais tarde secretário de estado da aeronáutica, de seu nome, Kaulza de Arriaga.

Após muita insistência, com muitas visitas aos gabinetes ministeriais, a ideia já mais amadurecida, foi aceite.

De imediato foi legislado nesse sentido com o subsequente recrutamento de enfermeiras civis, voluntárias, para frequentarem o curso de paraquedismo e demais formação militar.

De 1961 a 1974, foram formadas 46 enfermeiras paraquedistas que participaram na guerra do ultramar tendo prestado assistência médica a feridos e doentes em cenários de combate. Foram elas, também, as causadoras da integração das mulheres nas forças armadas.

Concluindo, todo este procedimento teve como origem a inesquecível Isabelinha que nos deixou há pouco tempo, com a proveta idade de 90 anos mas que, há poucos meses, foi a Tancos efectuar o seu último salto de paraquedas. Quantos militares teriam falecido, no ultramar, se não existissem enfermeiras paraquedistas.

Obrigado Isabel!

Até sempre!



PRECISA DE AJUDA?

Fale connosco. Podemos ajudar.

Se precisar de ajuda, dirija-se à ARGE:

Morada:

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

Números de contacto das

áreas de Solidariedade:
Tlm 911 018 429 (Direcção)

Tlm 911 015 971 (Delegação Norte)

Tlm 911 023 406 (Delegação Centro)

Tlm 911 019 876 (Delegação Sul)

geral@arge.pt

A LOJA DA ESQUINA

- POR ANTÓNIO VASCONCELOS DIAS



António V. Dias

A Loja da Esquina não tem um título feliz (ou talvez até tenha e eu seja só esquisito) mas Ernst Lubitsch, o grande mestre da Comédia Romântica, pouco se importava com tais minudências quando contruía um filme do género, que ao ser mais Comédia do que Romântico, não terão sido poucas as vezes em que

o Romantismo venceu a Comédia no coração dos espectadores.



Realizado em 1940 e contando com James Stewart e Margaret Sullavan nos principais papéis, o filme conta a história de dois empregados de uma loja (numa esquina) que mal se conseguem aturar, tendo cada uma relação por correspondência em quem depositam, idealizam, projectam e imaginam todo o romantismo que a vida real ainda não lhes ofereceu. O resto está-se mesmo a ver.



O filme é bonito, bem construído, encontra o ritmo perfeito e a química com que os dois protagonistas não se suportam é essencial para o que fica na retina. Julgo ser, ainda que não tenha visto o filme com Tom Hanks e Meg Ryan, a versão original de *Você Tem Uma Mensagem*. *A Loja da Esquina* mostra-nos que o *Tinder* (ou uma forma de aproximação – a carta – que, com o devido distanciamento, cumpria um propósito semelhante) não é uma invenção do século XXI, diferindo desse outro canal pela tecnologia, pela surpresa e pela caligrafia. Podemos contornar o cenário e assumir que o *Tinder* é tão romântico quanto o eram as cartas, e ainda que nestas transpareça algo de misterioso ao ler-se o outro nas suas próprias palavras, talvez a aplicação de encontros se torne mais misteriosa pelo modo como, com o tanto que pode mostrar do outro, também é capaz de iludir para lá dos limites do aceitável.

Deixando o parêntesis “Tinderiano”, foi com agrado que vi este filme na Cinemateca, num fim de tarde depois do trabalho. Talvez tenham passado dez anos, ou quinze, não sei, mas sei que foi o primeiro contacto com Lubitsch. Amor à primeira vista. O filme mostrou-me o génio do cineasta alemão, confirmado mais tarde – sempre na Cinemateca – com *Uma Mulher Para Dois*, que aproveitou uma curta janela de permissividade do Código Hays para, no longínquo ano de 1933, desafiar os brandos costumes ao mostrar uma história de relação a três no Cinema (seria pouco depois banido pela Legião de Decência), e *Ser ou Não Ser*, talvez o seu filme mais conhecido.



A LOJA DA ESQUINA (CONT.)



James Stewart, na altura uma estrela que sedimentava o seu lugar em Hollywood, teve a brilhante carreira que se conhece: havia feito *Não o Levarás Contigo* e *Peço a Palavra*, em 38 e 39 respectivamente, ambos de Frank Capra, e no mesmo ano de *A Loja da Esquina*, 1940, levaria o óscar por *Casamento Escandaloso*, de George Cukor. Posteriormente, entraria em diversos obras icónicas, espalhadas por diversos géneros – além das colaborações com Cukor e Capra, em que com este último, o *magnus opus* veio em *Do Céu Caiu Uma Estrela*, trabalhou grandes directores como John Ford (*O Homem que Matou Liberty Valance*), Alfred Hitchcock (*Janela Indiscreta* e *A Mulher que Viveu Duas Vezes*, entre outros), ou Otto Preminger (*Anatomia de um Crime*) e colecionou cinco nomeações para os óscares (uma delas, já referida, premiada). Já Margaret Sullavan, pese uma nomeação anterior, teve neste filme o grande papel da sua carreira.

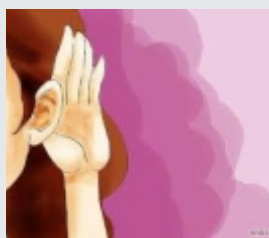
A Comédia Romântica é um género difícil – pode predispor quase sempre bem, mas fazê-lo bem é outra história. Quando recebemos o melhor dos dois mundos de uma obra de arte – qualidade e satisfação – sentimo-nos completos e este filme conseguiu isso naquele fim de tarde na Cinemateca. Não o voltei a ver e talvez o facto de pouco esperar na altura tenha ajudado a guardar esta história para a verter aqui. Não obstante, é um regalo poder assistir a estas coisas.



QUEIMAR AS PESTANAS

Significado: Estudar muito.

Origem: Usa-se ainda esta expressão, apesar de o facto real que a originou já não ser de uso. Foi, inicialmente, uma frase ligada aos estudantes, querendo significar aqueles que estudavam muito. Antes do aparecimento da electricidade, recorria-se a uma lamparina ou uma vela para iluminação. A luz era fraca e, por isso, era necessário colocá-las muito perto do texto quando se pretendia ler o que podia dar azo a “queimar as pestanas”.



TER OUVIDOS DE TÍSICO

Significado: Ouvir muito bem.

Origem: Antes da II Guerra Mundial (1939 a 1945), muitos jovens sofriam de uma doença denominada tísica, que corresponde à tuberculose. A forma mais mortífera era a tuberculose pulmonar.

Com o aparecimento dos antibióticos durante a II Guerra Mundial, foi possível combater esta doença com muito maior êxito.

As pessoas que sofrem de tuberculose pulmonar tornam-se muito sensíveis, incluindo uma notável capacidade auditiva. A expressão «ter ouvidos de tísico» significa, portanto, «ouvir tão bem como aqueles que sofrem de tuberculose pulmonar».



VIAGENS - TRIER E COCHEM

- POR JOSÉ ROQUE



José Roque

Voltamos à Alemanha, desta vez ao estado federado da Renânia-Palatinado, situado na zona sudoeste do território, onde encontramos Trier, a cidade mais antiga da Alemanha e, igualmente, a mais antiga diocese.

Trier apresenta vestígios de ocupação humana remontando ao Neolítico, mas a sua fundação é atribuída, lendariamente, a um rei assírio mitológico, de nome Trebeta.

A cidade foi sede da tribo celta dos Treveri e consolidou-se com a ocupação romana a partir do séc. I a.C., com a denominação de *Augusta Treverorum* (cidade Augusta dos Treveri), sendo palco, já no séc. I d.C. de um importante confronto entre o pretendente ao trono imperial, Vitélio, e o mais tarde imperador Vespasiano.



A partir daqui a cidade cresceu e prosperou, sendo então construída a muralha com vários quilómetros de extensão, que incluía a monumental entrada do norte, ainda hoje um *ex libris* da cidade, chamada de Porta Nigra. É impossível visitar Trier e não ficar fascinado com a impressionante massa da Porta Nigra, actualmente a ruína – preservada – de um edifício majestoso, de 30 metros de altura, em cuja construção foram aplicadas cantarias de até 6 toneladas de peso.

Existiram naturalmente outras portas de acesso ao burgo, mas não resistiram ao passar dos séculos.

Com o declínio do império romano a cidade foi alvo de invasões das tribos germânicas (que também haveriam de sujeitar a própria Roma), passando depois para o reino franco.

Ao longo da Idade Média e, posteriormente, da Renascença, foram quase constantes os conflitos e acções

tendentes à emancipação da cidade relativamente a jurisdições exteriores, conduzidas pela população de Trier, os burgueses e a baixa nobreza, entenda-se, porque, à época, os servos e assalariados não contavam para estas coisas.



Também as guerras religiosas da contra-reforma cobraram o seu preço, bem como a caça às bruxas, que vitimou algumas centenas de adultos e crianças, terminando apenas quando o principal acusador e juiz se viu, ele próprio, executado.

Para além da Porta Nigra e do centro histórico, essencialmente pedonal, são também visitáveis vários monumentos, quer ruínas romanas, quer edifícios medievais e renascentistas, como a catedral de São Pedro - a mais antiga sé episcopal alemã - e a igreja da Virgem.

Não muito longe podemos visitar a vila de Cochem, uma visita agradável a uma povoação pequena e muito calma, cuja origem remonta à alta Idade Média.

A vila destaca-se pelo comércio de pedras preciosas e semi-preciosas, havendo um museu dedicado ao assunto, que merece uma visita atenta, pela beleza e raridade das peças expostas, das quais mostramos algumas fotografias.



VIAGENS - TRIER E COCHEM (Cont.)

Até ao princípio do séc. XX, a lapidação das pedras translúcidas era feita pelo modelo *cabochon*, um polimento e arredondamento das arestas, todavia as preferências alteraram-se, no que respeita às pedras mais transparentes, com a introdução da lapidação em brilhante. No museu podemos encontrar também ferramentas e explicação destes processos de tratamento e produção das jóias, sendo uma visita relativamente curta e ligeira, muito agradável, especialmente pela beleza das peças.



Na região é fácil encontrar ofertas de alojamento em espaços rurais a preços bastante módicos, se fugirmos das épocas tradicionais de férias. A gastronomia não é muito variada, mas é agradável, e, na região, dominam os vinhos Moselle, leves e frescos, de paladar acentuado e, às vezes, preço também acentuado.



NÃO PODER COM UMA GATA PELO RABO

Significado: Ser ou estar muito fraco; estar sem recursos.

Origem: O feminino, neste caso, tem o objectivo de humilhar o impotente ou fraco a que se dirige a referência. Supõe-se que a gata é mais fraca, menos veloz e menos feroz em sua própria defesa do que o gato. Na realidade, não é fácil segurar uma gata pelo rabo, e não deveria ser tão humilhante a expressão como realmente é.



FAZER TÁBUA RASA

Significado: Esquecer completamente um assunto para recomeçar em novas bases.

Origem: A tabula rasa, no latim, correspondia a uma tabuinha de cera onde nada estava escrito. A expressão foi tirada, pelos empiristas de Aristóteles, para assim chamarem ao estado do espírito que, antes de qualquer experiência, estaria, em sua opinião, completamente vazio. Também John Locke (1632 a 1704), pensador inglês, em oposição a Leibniz e Descartes, partidários do inatismo, afirmava que o homem não tem nem ideias nem princípios inatos, mas sim que os extrai da vida, da experiência. «Ao começo», dizia Locke, «a nossa alma é como uma tábua rasa, limpa de qualquer letra e sem ideia nenhuma. Tabula rasa in qua nihil scriptum. Como adquire, então, as ideias? Muito simplesmente pela experiência.»



arge

Ponte digital que te mantém ligado às pessoas,
ideias e momentos que importam

SIGA-NOS

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

facebook

FOLK IN BRITAIN

- POR RODOLFO GARCIA



Rodolfo Garcia

"Meet on the Ledge" é uma canção da autoria de Richard Thompson e que apareceu pela primeira vez no segundo álbum dos Fairport Convention "What We Did on Our Holidays" em 1969 (e que no seu contexto tem sido interpretado como simbolizando uma união de amigos num futuro próximo, quando tudo tiver terminado), tornou-se no hino

com que tradicionalmente se encerra o maior festival de música folk em Cropredy Capers, Inglaterra, e que se realiza anualmente em Agosto, desde 1976, e em que participa aquele grupo e alguns convidados.

Com esta pequena introdução já podemos começar a pensar na longevidade deste grupo, pese embora as várias formações que o constituíram ao longo do tempo. Da sua formação inicial apenas resta Simon Nicol, sendo que Richard Thompson e Ian Matthews costumam aparecer na lista de convidados. E não são uns convidados quaisquer, já que os respetivos percursos a solo ou integrados noutros agrupamentos é digno de referência: o signatário tem uma particular predileção pela obra de Ian Matthews, sobretudo pelo seu álbum a solo "If You Saw Thro' My Eyes" (em que colabora Sandy Denny; já voltaremos a falar dela!), e por "In Search of Amelia Earhart" (este integrado no grupo Plainsong).



De entre os muitos álbuns dos Fairport Convention destacam-se para além do já referido "What We Did on Our Holidays", em que sobressai o maravilhoso dueto vocal Sandy Denny/Ian Matthews, há ainda a registar os seguintes "Unhalfbricking" e "Liege & Lief"; este último considerado por muitos o melhor álbum de folk-rock de todos os tempos! Não quero com isto dizer que os álbuns seguintes são maus; não, só não são excelentes – e uma das razões principais é a partida da Sandy Denny para a formação do grupo Fotheringay e uma breve carreira a solo. E digo breve, porque em 1978, o mundo da música folk foi abalado por uma triste notícia: após uma hemorragia cerebral provocada pela queda dum escadote, morre Sandy Denny aos 31 anos. Deixa um legado de quatro álbuns a solo ("The North Star Grossman and the Ravens", "Sandy", "Like and Old Fashioned Waltz" e "Rendez-vous"), um com o grupo Fotheringay (self-titled), e outro com os "Strawbs", no início da sua carreira; felizmente que, entretanto, as editoras recolheram muito do seu material demo e ao vivo, antes nunca publicado.

Existem várias compilações no mercado discográfico, umas de apenas um ou dois CDs, mas aconselho aquela denominada "Who Knows Where the Times Goes", que são 3 CDs ou 4 LPs, conforme a edição, a "Live At the BBC" (3 CDs e 1 DVD), ou ainda "A Boxful of Treasures" de 5 CDs (esta mais difícil de encontrar).



Voltando ainda aos Fairport: para quem pretenda uma breve introdução recomendo a compilação "The History of Fairport Convention", que apresenta as melhores peças musicais do grupo, e que em formato LP é duplo e agora que se assiste a um revivalismo dos vinis vale bem a pena, já que expõe de forma bastante ilustrativa a árvore genealógica do grupo. Também é aconselhável o livro de 4 CDs "Live At the BBC".

Outro dos membros da formação inicial dos Fairport foi Ashley Hutchings, ele que após o álbum "Liege & Lief", também abandonou os Fairport para formar um novo grupo, em parceria com os duos já existentes Tim Hart/Maddy Prior e Terry e Gay Woods – os Steeleye Span.

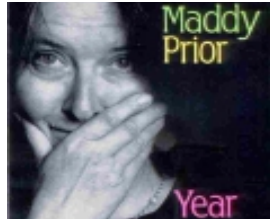


Após o lançamento do primeiro álbum, o casal Woods abandonou o grupo, e entrou Martin Carthy que já dispunha de uma sólida reputação e que acrescentou novas ideias e vocalizações ao duo Tim Hart/Maddy Prior. A partir daqui os seis álbuns subsequentes tornam-se mais consistentes, destacando-se cada vez mais a beleza da voz de Maddy – uma tessitura de contralto capaz de se expandir até um limite inigualável. A audição da canção "Long Lankin" do álbum "The Commoners Crown" é uma experiência única! Curiosamente, uma das peças com maior êxito (e mérito, também), pertence ao quarto álbum do grupo "Bellow the Salt", chama-se "Gaudete" (do latim, "Alegrai-vos"), e é interpretada "a cappella", isto é, sem instrumentos, apenas as vozes de todo o grupo. É uma peça tradicional da época medieval, da qual existem outros registos, nomeadamente pelo agrupamento sueco especialista em música medieval e renascentista Jocularos Upsalienses, no selo Bis.

Como seria de esperar a incedível Maddy Prior lançou-se também noutros voos, designadamente colaborando com o grupo The Carnival Band, que era composto por músicos de formação clássica da chamada ala de "música antiga", produzindo uma dezena de álbuns em que sobressaíam predominantemente melodias populares da Renascença.

FOLK IN BRITAIN (Cont.)

A solo, Maddy Prior registou uma vintena de álbuns, e é obrigatório referir o seu álbum "Year" de 1993. Tive a felicidade de a ouvir a interpretar este álbum, em 1994, no São Luís, em Lisboa.



Por duas vezes, Maddy Prior e June Tabor encontraram-se em estúdio para gravar sob a designação "Silly Sisters" (a designação é curiosa!). June Tabor é outra das intérpretes incontestáveis da folk, desde os primeiros registos onde encontramos uma voz ainda juvenil até às mais recentes gravações na ECM em que a voz agora mais contida revela, contudo, maior expressão e teatralidade. Recomendo a compilação "Always", 4 CDs no selo Topic.

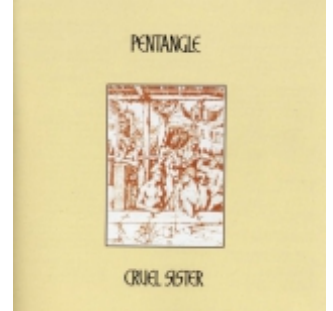
Voltemos a Ashley Hutchings que não descansava: depois de integrar os Fairport e formar os Steeleye Span, consegue agregar à sua volta uma miríade de músicos folk para gravar, quer em seu nome, quer em diversos agrupamentos, sejam eles programáticos e de curta duração como "Morris On", ou de longa existência como os "Albion Band", sem esquecer a realização do álbum de culto "No Roses", em que catapulta Shirley Collins (sua futura esposa), também ela uma "rainha" da música folk mais tradicional durante os anos 60 e que agora é transportada para novas sonoridades. Shirley Collins gravou cerca de 15 álbuns. Sugiro a compilação de 4 CDs "Within Sound", no selo Fledg'ling Records.

A discografia dos Albion Band é extensa e apenas quero salientar a primeira meia dúzia dos seus álbuns, em particular o álbum "Lark Rise To Candleford" que sustenta uma peça teatral e o álbum "Rise Up Like the Sun" e a canção "Gresford Disaster" que o integra, soberbamente interpretada pelo músico e cantor John Tams, também ele uma referência no folk.

Como acabámos de constatar a simbiose e as interligações entre os vários protagonistas na música folk britânica pode criar nos leitores e ouvintes uma maior vontade de conhecimento; para tal, e entre os vários sites disponíveis sugiro a consulta a <https://rateyourmusic.com>, onde pode seguir todo esse emaranhado de ligações. Naturalmente, isto é válido para outros tipos de música.

E como já vem sendo hábito, deixo para o fim as preciosidades, neste caso um grupo (talvez menos conhecido em Portugal), que foi o Pentangle (pentagrama, em português, estrela de cinco pontas). Na sua composição encontramos o baixo acústico de Danny Thompson e a bateria de Terry Cox, ambos de natureza jazzística (jazz no folk? pois é verdade!), a que se associaram as guitarras e afins de John Renbourn e Bert Jansch (o bardo escocês), sendo tudo coroado pela voz celestial de Jacqui McShee.

A sua discografia é composta também por uma dúzia de álbuns, dividida ao meio entre dois períodos com um hiato de 13 anos entre eles. O segundo período que vai de meados da década de 80 até ao início dos anos 90 é consistente, mas não atinge a excelência do período inicial que vai de 1968 até 1972. Vale a pena enumerar cronologicamente esses seis álbuns: "Pentangle", "Sweet Child", "Basket Light", "Cruel Sister", "Reflection" e "Solomon's Seal". Gosto de todos, mas quando ouço a primeira faixa do "Cruel Sister" sinto que sou enviado temporariamente para uma corte de palácio da Idade Média com os trovadores a cortejarem as suas donzelas!



Quer John Renbourn, quer Bert Jansch já faleceram, mas o seu legado de registos a solo é enorme e indispensável tanto aos amadores de folk como aos de guitarra acústica. A título de exemplo, sugiro o álbum "The Nine Maidens", de 1985, de John Renbourn. Experimentem ouvir as faixas "Variations On My Lady Carey's Domp" e "New Nothyng", e sintam-se transportados ao período isabelino da Renascença!

Boas Audições!

P.S.: Durante 30 anos, não foi reeditada qualquer edição do "Solomon's Seal", pois as "master" tinham-se perdido; os preços das edições existentes subiram em flecha. Felizmente, em meados deste século, foram encontradas as "tapes" e depois de tudo alinhado e remasterizado já se permite o seu acesso a preços ditos normais.

arge

SOLIDARIEDADE

**Uma prioridade
da nossa Associação**

O LIVRO QUE MUDOU A MINHA VIDA E QUE NUNCA MAIS ME ABANDONOU...



Rui Mendes da Costa

Há livros que lemos, fechamos e seguimos em frente. Há livros que nos acompanham durante algum tempo e depois se diluem na memória. Mas há também aqueles raros livros que, uma vez abertos, nunca mais nos abandonam, porque não são apenas um conjunto

de páginas, mas uma voz interior que se mistura com a nossa, uma presença que se instala no íntimo e nos transforma para sempre.

Já referi, ao de leve e num texto anterior (exatamente no segundo texto que escrevi para este boletim), o Livro do Desassossego, de Fernando Pessoa, mas o mesmo merece o devido destaque, pelo embate muito particular e profundo que teve na minha vida – acredito que terá sido, verdadeiramente, o primeiro grande momento de transformação interior por que passei (atualmente são já muitos os que coleciono, felizmente).

Este será, porventura, o artigo que terei maior dificuldade em escrever, não apenas pela dimensão da obra, mas essencialmente porque estarei, de forma evidente, a falar de mim próprio – em muitas circunstâncias, as páginas deste livro foram um espelho para mim, noutras uma inspiração, fizeram-me rir e chorar, fizeram-me sonhar, lutar, aceitar e desistir ...

“O desassossego é a sensação de não haver lugar onde possamos estar.”

Foi para mim um encontro irrepetível!

Descobri-o na adolescência, num tempo de incertezas, de inquietação e de procura de identidade. A sua leitura foi como abrir uma janela para um mundo interior de uma profundidade que eu não sabia existir, mas que de algum modo já pressentia.

Hoje, olhando para trás, percebo que esse livro não foi apenas uma leitura marcante. Tornou-se um verdadeiro companheiro de vida, uma chave para compreender a complexidade do ser humano e, sobretudo, uma forma de dar nome às minhas próprias sombras e esperanças. Este texto é, por isso, simultaneamente uma reflexão sobre a obra de Fernando Pessoa e um testemunho pessoal sobre a sua importância transformadora.

O Livro do Desassossego é uma obra única da literatura portuguesa e mundial!

A sua singularidade advém não apenas da qualidade estética e filosófica do texto, mas também da sua natureza

fragmentária, inacabada e polifónica.

Escrito sob a assinatura do semi-heterónimo Bernardo Soares, ajudante de guarda-livros na baixa lisboeta, figura quase anónima que viveu à sombra do próprio autor, o livro não é um romance, nem um diário, nem um tratado filosófico. É, antes, um mosaico de fragmentos que, como espelhos estilhaçados, refletem a condição humana na sua pluralidade e no seu paradoxo.

“Não tenho ambições nem desejos. Ser poeta não é uma ambição minha, é a minha maneira de estar sozinho.”

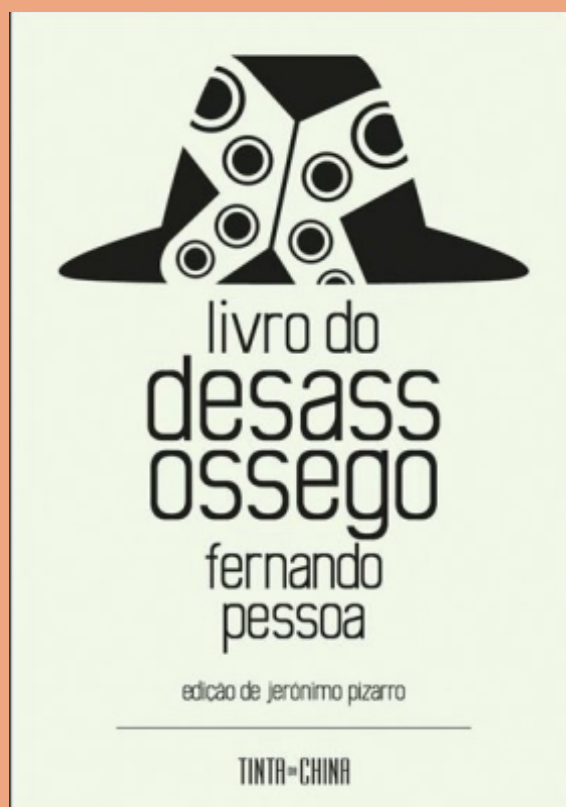
“Sinto-me nascido a cada momento para a eterna novidade do mundo.”

“Vivo sempre no presente. O futuro, não o conheço. O passado, já o não tenho.”

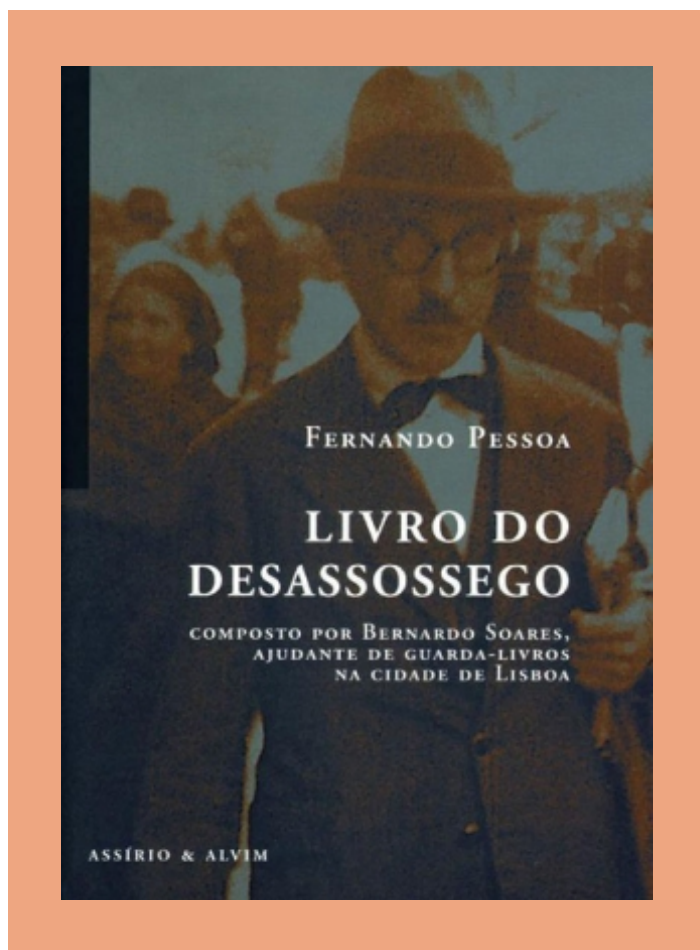
“Não pertenço a nada. Não quero nada. Não sou nada. À parte disso, tenho em mim todos os sonhos do mundo.”

“Não sei o que sinto nem o que quero sentir. Sou uma personagem daquilo que nunca existiu.”

“Escrevo como quem dorme e acorda em palavras.”



O LIVRO QUE MUDOU A MINHA VIDA E QUE NUNCA MAIS ME ABANDONOU... (Cont.)



Fernando Pessoa trabalhou no Livro do Desassossego ao longo de várias décadas, mas nunca lhe deu uma forma definitiva. Depois da sua morte, em 1935, foram os estudiosos e editores que, a partir do famoso espólio (milhares de folhas guardadas em baús), organizaram e deram corpo ao texto. Daí que cada edição seja, de algum modo, uma interpretação e um recorte. O facto desta obra não estar acabada não é, porém, uma falha, é parte da sua essência. O desassossego não é passível de ser concluído ou encerrado. É uma condição permanente, um movimento da alma que se renova a cada leitura. Pessoalmente, recomendo duas edições, a da Tinta da China e a da Assírio & Alvim.

Literariamente, o livro insere-se naquilo que poderíamos chamar de prosa poética existencial. A sua linguagem, ao mesmo tempo clara e enigmática, aproxima-se da poesia pelo ritmo, pelas imagens e pela densidade simbólica. Temas como o tédio, a melancolia, a solidão, o sonho, a identidade, a multiplicidade do eu, atravessam as páginas como correntes subterrâneas que se entrelaçam.

Num certo sentido, o Livro do Desassossego é uma antecipação de muitos debates contemporâneos sobre a fragmentação do sujeito, a ansiedade moderna e a procura de sentido num mundo em permanente mudança.

*“Sou do tamanho do que vejo,
e não do tamanho da minha altura.”*

A descoberta na adolescência

Quando abri o Livro do Desassossego pela primeira vez, eu era ainda adolescente. Não tinha ainda a maturidade intelectual para compreender todas as nuances filosóficas, mas havia uma coisa que compreendia profundamente: a linguagem da inquietação.

O texto falava de sentimentos que eu já experimentara, mas que não sabia nomear: o desconforto perante o quotidiano, a sensação de não caber no mundo, a estranha mistura de tédio e fascínio pela vida.

A cada fragmento, tinha a sensação de que alguém estava a traduzir em palavras aquilo que eu próprio sentia em silêncio. Lembro-me de sublinhar frases que me pareciam revelações, como se Bernardo Soares fosse uma espécie de confidente secreto, alguém que, sem me conhecer, falava diretamente para mim. Era como se, naquele livro, encontrasse um espelho da minha alma adolescente: inquieta, sonhadora, insegura.

O impacto foi tão grande que comecei a reler constantemente certos trechos, quase como mantras pessoais, hábito que ainda mantenho – será certamente o livro que já folheei por mais vezes e que tenho sempre por perto (estou agora a olhar para ele sobre uma das mesas da sala em que escrevo).

Não se tratava de ler frases de esperança fácil, mas sim afirmações de lucidez dolorosa. Paradoxalmente, era nessa dor reconhecida que encontrava consolo. A leitura ensinou-me que não estava sozinho no meu desassossego, pois havia algo/alguém que validava esse sentimento.

“Sinto-me tão lúcido como se não existisse.”

“Viajo dentro de mim, em paisagens que não existem.”

“Tenho em mim todos os sonhos do mundo.”

O impacto transformador

O Livro do Desassossego não é, acima de tudo, um convite à introspeção radical. O seu impacto em mim foi o de despertar um olhar interior que, até então, estava adormecido. A partir da sua leitura, comecei a pensar mais sobre quem era, sobre o sentido da vida e sobre as múltiplas máscaras que todos usamos.

Houve três grandes ensinamentos que retirei da obra:

1. A aceitação da complexidade do eu. Fernando Pessoa, através de Bernardo Soares, mostra-nos que não

O LIVRO QUE MUDOU A MINHA VIDA E QUE NUNCA MAIS ME ABANDONOU... (Cont.)

somos uma identidade única, mas uma multiplicidade de vozes e estados de alma. Essa percepção ajudou-me a aceitar as minhas contradições internas, a perceber que ser incoerente não era uma falha, mas uma condição humana;

2. A valorização do sonho e da imaginação. Num mundo que insiste em medir o sucesso pela objetividade e pela produtividade, o Livro do Desassossego abriu-me o espaço da imaginação como território legítimo. A fantasia, o devaneio e a contemplação não eram desperdícios de tempo, mas formas de viver outras vidas e alargar horizontes;
3. A coragem de enfrentar o vazio. Muitos fragmentos falam do tédio, da ausência de sentido e da melancolia. Longe de me deprimirem, esses textos ensinaram-me que o vazio faz parte da vida e que, enfrentá-lo, é uma maneira de nos tornarmos mais fortes e mais autênticos.

Na adolescência, este livro foi, assim, uma espécie de iniciação ao pensamento existencial. Introduziu-me em questões que mais tarde encontraria em filósofos como Kierkegaard, Nietzsche ou Sartre, mas de uma forma poética, próxima e profundamente humana.

"Ser plural como o universo!"

"A vida é o intervalo entre a saudade e a esperança."

"O tédio é não poder ter alma suficiente para acompanhar o ritmo do universo."

O Livro do Desassossego como companheiro de vida

Com o passar dos anos, continuei a regressar ao Livro do Desassossego e o que é fascinante é que cada leitura acaba por ser diferente!

O livro, por ser fragmentário, não se esgota: ele muda connosco, ou melhor, revela facetas diferentes consoante a fase da vida em que estamos.

Se, na adolescência, lia sobretudo os trechos sobre o tédio e a incompreensão do mundo, já na idade adulta encontrei neles reflexões sobre a condição do trabalho, sobre a solidão do quotidiano e sobre a busca de autenticidade num mundo dominado pela pressa.

Hoje, encontro ecos sobre a necessidade de silêncio, de pausa e de contemplação num tempo marcado pela velocidade e pelo ruído constante.

Este livro ensinou-me a conviver com o desassossego, não como um inimigo, mas como uma fonte de vitalidade.

Ensinou-me que estar inquieto é sinal de estar vivo, de não me conformar, de continuar a procurar sentido.

Num mundo que tantas vezes nos pede certezas e respostas rápidas, o Livro do Desassossego deu-me a coragem de viver com perguntas.

"A consciência de mim próprio é a minha perpétua desgraça."

"Tudo quanto vivi, vivi-o no meu íntimo. Tudo quanto senti, foi mais sentido do que vivido."

Um livro inacabado, uma vida em aberto

O Livro do Desassossego é, na sua essência, um livro inacabado. E talvez seja precisamente por isso que é tão eterno. Não se fecha sobre si mesmo, não oferece conclusões definitivas, não nos dá soluções fáceis. Em vez disso, abre caminhos, deixa-nos em suspensão, convida-nos a pensar.

Para mim, foi mais do que um livro, foi uma iniciação, uma bússola íntima, uma companhia silenciosa nos momentos de dúvida. Mudou a forma como olhei para mim próprio, para os outros e para o mundo. E, ao longo dos anos, foi-se tornando não apenas uma memória de adolescência, mas uma presença constante, uma voz que ecoa, que questiona, que inspira.

Num tempo em que tanto se fala de bem-estar, de produtividade e de soluções rápidas, o Livro do Desassossego lembra-nos da importância de parar, de olhar para dentro, de aceitar o desconforto como parte da vida. Não é um livro que consola de forma simples, mas é um livro que liberta, acima de tudo porque nos autoriza a ser humanos na nossa plenitude, com luz e sombra, com sossego e desassossego.

É por isso que, tantas décadas depois de o ter aberto pela primeira vez, continuo a acreditar que esse livro mudou a minha vida. Não porque me deu respostas, mas porque me ensinou a viver com perguntas.

"Pertencer é viver."

"O livro é o meu sossego."

(variante encontrada em algumas edições)

Até breve!

OS 10 ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS

- POR HELENA DUARTE



Helena Duarte

Hoje trago-vos um trabalho que fiz com base num artigo da revista Visão, que dava a conhecer a opinião de três nutricionistas do Hospital Lusíadas: a Tânia Furtado, a Joana Bernardo e a Catarina Sousa, sobre este assunto: Os 10 alimentos mais saudáveis. A alimentação é essencial para uma boa saúde e traz

vários benefícios para o organismo, como ajudar a prevenir doenças, regular a flora intestinal ou até controlar os níveis de açúcar no sangue. E na opinião daquelas 3 nutricionistas, há 10 “super alimentos”.

E começo pelo alimento menos conhecido, **o Amaranto. O Amaranto é um “pseudocereal” originário da América Central e América do Sul, que era considerado o alimento básico das civilizações incas, maias e astecas.**

Apesar de ser parecido a um cereal na forma de se utilizar e na composição nutricional, tem algumas diferenças essenciais. Ao contrário dos cereais, contém proteína de alto valor biológico, fornecendo os nove aminoácidos essenciais em quantidades adequadas e tem o dobro do teor proteico do arroz. Além de uma boa fonte de proteína, apresenta também um elevado teor de fibra (7g/100g), contribuindo para uma maior saciedade e regulação do trânsito intestinal. Este “pseudocereal” é também uma excelente fonte de ferro, magnésio, fósforo e, entre outros nutrientes, vitamina B6. Não contendo glúten, o amaranto é uma alternativa para quem sofre de doença celíaca.

Como usar? Moído em farinha pode substituir a de trigo e milho para fazer pães, biscoitos, etc. Acrescente alguns grãos nas sopas e nas saladas, para um toque crocante. Cozinhados em água até ficarem macios e depois triturados, podem substituir a carne moída para fazer hambúrgueres e almôndegas vegetarianas, etc.

A seguir falamos do **Azeite, que é uma gordura de origem vegetal com poder antioxidante.**

É composto maioritariamente por ácidos gordos monoinsaturados, principalmente ácido oleico (ou ómega 9) e é rico em vitamina E, carotenoides e compostos fenólicos. Uma junção que lhe confere as “propriedades antioxidantes”. Mas por ser um alimento com um alto valor calórico, é aconselhável que o seu consumo seja moderado. De acordo com a roda dos alimentos, devemos ingerir 10 a 30g de azeite por dia, o que equivale a uma a três colheres por dia.

Uma vez que é a gordura mais estável a utilizar a temperaturas elevadas, deve-se optar pelo azeite quando

se quer fazer frituras, embora este modo de confeção deva ser reduzido.

Depois, temos a **Aveia, cereal nutritivo que ajuda a saciar.**

É fonte de proteína, amido, ácidos gordos insaturados e fibra, sendo que o conjunto das fibras insolúvel e solúvel presente na aveia é importante na regulação da flora intestinal e da glicemia e na promoção da saciedade. A aveia, contém também “glucanos”, uma fibra solúvel, que parece reduzir os níveis de colesterol total e colesterol LDL. Possui ainda alto teor proteico (17g/100g) e tem um elevado teor de “arginina”, um aminoácido com funções na resposta imunológica e na cicatrização. E os benefícios não ficam por aqui, pois contém “triptofano”, um aminoácido com funções importantes na regulação dos níveis de serotonina, um neurotransmissor que regula o humor, o sono e o apetite. É ainda fonte de vitamina E, folato, zinco, ferro, selénio, cobre e manganês e de compostos fenólicos derivados, com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

E agora falemos da **Couve, uma hortícola com baixo valor calórico.**

Uma porção de couve portuguesa, o equivalente a meio prato de couve cozida, contém 29 kcal.

Tem um elevado teor de vitamina C e ácido fólico, dois antioxidantes muito poderosos que ajudam o sistema imunitário a proteger o organismo de infeções. A vitamina C participa na produção de algumas hormonas e neurotransmissores, é importante na cicatrização de feridas e no reforço do sistema imunitário. Mas as vantagens desta vitamina estendem-se um pouco por todo o corpo. É que também é essencial na produção de colagénio, uma proteína que dá firmeza e elasticidade aos tecidos, como a pele e os músculos, bem como resistência aos ossos e dentes. E basta uma porção de couve portuguesa por dia, o equivalente a meio prato, para satisfazer as necessidades nutricionais diárias de vitamina C. Por outro lado, a couve tem um elevado teor em fibra, cuja função é benéfica para o organismo pois ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue e a reduzir os níveis de colesterol sanguíneo.

Chegou a vez da **Cereja, uma fruta que não engorda e faz bem à saúde!**

Além de ter um baixo valor calórico (cerca de 60 kcal/20 cerejas), esta fruta é rica em fibra. Tem efeito benéfico na regularização do trânsito intestinal, na redução da absorção do açúcar e na melhoria do controlo da glicemia. Mas os benefícios não ficam por aqui: Cerca de 80% da porção de fruta ingerida é constituída por água, tendo um efeito diurético, e ainda é rica em antioxidantes, que ajudam na função anti-inflamatória e imunitária.

OS 10 ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS (Cont.)

E depois falemos da **Linhaça, uma semente poderosa: uma colher de sopa fornece 3g de fibra!**

Então, por ser rica em fibra (27g/100 g) é uma excelente aliada em situações de obstipação, na redução do colesterol sanguíneo e no controlo da glicemia. Esta semente é ainda rica em ácidos gordos ómega 3, fornecendo a totalidade da dose diária recomendada em apenas uma colher de sopa! E embora haja duas variedades de linhaça, a castanha e a dourada, na verdade elas têm os mesmos benefícios nutricionais e um sabor idêntico. Deve ser sempre consumida triturada, de modo a ser bem digerida, pois se ingerida inteira ela praticamente “sai conforme entrou”. A Linhaça pode ser adicionada a sopas, iogurtes, batidos ou saladas, contudo é preciso moderação pois sendo um alimento rico em gordura, apresenta um elevado valor energético: cada colher de sopa tem 63 kcal.

E vamos falar do **Peixe, um alimento com elevado valor nutritivo.**

Por ser rico em vitaminas lipossolúveis, como as vitaminas A e D, é bom para a saúde visual e dermatológica. Fornece também vitaminas do complexo B, entre as quais a vitamina B12, importante para a regulação do sistema nervoso e metabolismo dos aminoácidos. Os peixes, sejam magros, como o carapau, a pescada e o peixe-espada, ou sejam gordos, como o atum, o salmão, a cavala e a sardinha, têm componentes muito importantes. São eles: o potássio (que ajuda na manutenção do equilíbrio hidroeletrólítico, na contração muscular e na função cardíaca); o fósforo (importante para o metabolismo energético e ósseo); o iodo (relevante para o correto funcionamento da tiroide) e o selénio (que tem ação antioxidante). Os peixes são uma importante fonte de lípidos, sobretudo os peixes gordos que, por conterem grande quantidade de ómega 3, nos trazem inúmeros benefícios na proteção contra doenças cardiovasculares e neurodegenerativas. É por isto que a Associação Americana do Coração recomenda a ingestão de peixe gordo pelo menos duas vezes por semana.

A seguir falamos sobre a **Noz, que faz parte do grupo das frutas oleaginosas e ajuda no trânsito intestinal.**

Destaca-se por ser rica em vários nutrientes e por ser não só uma fonte de várias vitaminas (B6, B9 e B3) mas também de minerais (fósforo, zinco, potássio e ferro). A noz tem na sua composição uma gordura considerada saudável porque beneficia o sistema cardiovascular. A sua riqueza em gordura e proteína, associada ao seu teor em fibra, torna este alimento importante para a manutenção da saciedade e regulação do trânsito intestinal. No entanto, fica o alerta: por ter elevado valor energético, deve ser consumida com moderação.

Mas também temos o **Tremoço, uma leguminosa com poucas calorias.**

Conhecido como o snack de final de tarde de verão da população portuguesa, o tremoço destaca-se pelo seu baixo valor calórico. Por pertencer ao grupo das leguminosas, é por excelência uma fonte de micronutrientes (vitaminas e minerais) e de proteína de origem vegetal. Por cada 100g, os tremoços fornecem cerca de 16g de proteína de qualidade e o seu elevado teor em fibra confere a este alimento um papel importante na regulação do apetite, pela sua capacidade saciante.

E para terminar, o **logurte. Este laticínio é dos alimentos mais consumidos diariamente pelos portugueses.**

As suas formas sólida, batida ou líquida, a vasta gama de sabores, a composição nutricional e a fácil digestibilidade fazem dele um alimento prático, versátil e por isso apreciado pela maioria da população. O logurte é fornecedor de proteínas de alto valor biológico, de minerais como o cálcio, o magnésio e o fósforo e vitaminas A, B2 e D. Porém, e aqui fica também o alerta, deve prestar-se atenção à escolha de iogurtes a que tenha sido adicionado açúcar ou que contenham elevados teores de gordura que os tornam uma opção menos equilibrada, do ponto de vista nutricional.

Texto extraído de Publicação na VISÃO SAÚDE



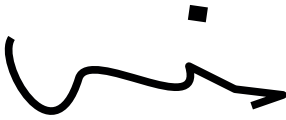
CARTOONS

"OS PESSOAS"

- POR LUIS MARQUES



Luis Marques





Jorge Alves



Amor com cheiro a rosmaninho

I
O meu amor subiu ao monte
P'ra apanhar o rosmaninho,
A! Quem me dera ir com ela
P'ra lhe trazer o molhinho.

II
O monte de São Martinho
Tem alecrim e marcela,
O meu amor prefere o rosmaninho
Diz que é mais o cheiro dela.

III
Quando voltamos ao monte
Já em folha amarelada,
Encostou seus lábios aos meus

E ficou muito extasiada,
Mas cheirou o rosmaninho
E sentiu-se logo aliviada.

A AMIZADE CONTINUA...

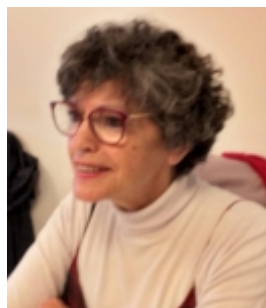
I
Já lá vão sessenta anos
Juntaram-se para a folia
O Jorge Alves e o Mário Pinto
E também o Zé Faria

II
Iam só beber um copo
P'ra saudar o São Martinho
Cumpram a tradição
Das castanhas e do vinho

III
Juntaram-se as mulheres
Que até são uma boa praça...
Uma canta, logo outra dança

- Com um copo de vinho novo na mão
A poetisa, faz uma récita cheia de graça...
Oh! Querido São Martinho, que união!

(JA e IA-MP e LP-JF e GF)



Isabel Madaleno

O Bruxo de Odrinhas

A fúria do vento quer levar-me
assim, sem mais nem menos!
ai...ai...ai... o meu cabelo
não quero ficar sem ele!
sim, sou o Bruxo de Odrinhas
e pergunto ao vento:
quem sois?
escuto:

Amparado ao andarilho
devagarinbo... encontro o meu
caminho
detenho-me a seguir o voo dos
pássaros
emociono-me com as hortênsias
abraçadas...em flor
e espanto-me a olhar
para o cedro a tocar o céu...com
amor

Aqui todos cantam, todos tocam,
todos riem
até eu que ainda tenho
a música dentro de mim
e oiço-a como se estivesse
longe, muito longe daqui
uma melodia que tão bem me fazia
e pergunto: que dizeis?
Sou surdo, coxo, velho e relho
sou o Bruxo de Odrinhas
escuto:

Quebrando o silêncio e a solidão
debaixo da oliveira, sentamo-nos:
o vento – o cedro – as hortênsias
e até os pássaros se calam e se
sentam ao meu redor
todos – olhos nos olhos
revelamos as nossas misérias e as
nossas grandezas
o cedro feito de esquecimento
com seu rumor lento
só quer falar do tempo
o vento não se cala tem tanto para
contar
e faz um esforço para nos escutar
e assim todos comunicamos uns
com os outros
naquele jardim suspenso
e eu -o velhinho – Bruxo de Odrinhas
mas ainda Senhor de mim
ali fiquei com a natureza
a rejubilar dentro de mim
e tranquilamente
adormeci no meu jardim!

NOVOS ASSOCIADOS

A ARGE DÁ AS BOAS VINDAS A TODOS OS NOVOS ASSOCIADOS

EFETIVOS

NOME	Nº ASSOC.
Manuel Inácio Grazina Nunes	3280
Maria Etelvina De Jesus Correia	3281

FALECIMENTOS

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

SÓCIO NOME	LOCAL	NASC./ FALECIMENTO
0062 Vitor Manuel Peixoto Brinca	PINHAL NOVO	N. 1935 / F. 9-8-2025
0122 José Maria Sanches Galvão	SACAVÉM	N. 1930 / F. 15-7-2025
0128 António Henriques Morato	VENDA DO PINHEIRO	N. 1937 / F. 18-6-2025
0460 Orlando Luis Ferreira Machado	VILA DO CONDE	N. 1947 / F. 8-9-2025
0625 José Alberto Tinoco Vieira Pinto	PORTO	N. 1942 / F. 19-7-2025
0994 Joaquim José Magro Lopes	LISBOA	N. 1938 / F. 12-8-2025
1046 José Manuel Dos Reis Alves Catarino	SANTIAGO DO CACÉM	N. 1939 / F. 12-7-2025
1238 José Manuel Da Silva Pinho	MATOSINHOS	N. 1955 / F. 19-8-2025
1313 António Carvalho Gonçalves	BAGUIM DO MONTE	N. 1943 / F. 4-7-2025
1908 António José Castelo Simões	FAZENDAS DE ALMEIRIM	N. 1941 / F. 19-6-2025
2171 António Freilão Arraiolos	ALPIARÇA	N. 1934 / F. 24-7-2025
2336 Maria Celeste Da Conceição Martins Costa	OEIRAS	N. 1939 / F. 7-9-2025
2338 Maria Eduarda P. S. Mota Veiga Rabaça Perdigão Cid	LISBOA	N. 1932 / F. 31-5-2025
2610 Humberto Assunção Marques	LISBOA	N. 1932 / F. 25-7-2025
2677 Domingas Tavares Almeida Ferreira	LISBOA	N. 1937 / F. 23-8-2025
2737 Manuel Capitolino Pata	GAFANHA DA NAZARÉ	N. 1933 / F. 1-7-2025
2785 António Maria Da Silva Fino	MARINHAIS	N. 1931 / F. 26-9-2025
2970 Generosa Vieira	FORTE ARCADEA PNF	N. 1934 / F. 20-6-2025
3095 Maria Teresa Da Conceição Rolão Carrelhas	RIO DE MOURO	N. 1930 / F. 4-6-2025

Ficha Técnica

Boletim da Arge, nº 57
Outubro 2025

Director: Eduardo Guedes de Oliveira

Distribuição Gratuita
Tiragem: 2.000 exemplares
Periodicidade: Trimestral

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

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



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



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

*Chamada para a rede fixa nacional