

# Boletim

INFORMATIVO DA

arge

Nº 58 – Janeiro 2026 - Distribuição gratuita



*Enquanto houver estrada para andar  
A gente vai continuar  
Enquanto houver estrada para andar  
A gente não vai parar*

de Jorge Palma

## UMA DISRUPÇÃO DISRUPTIVA



Rufino Ribeiro

***“As pessoas têm medo da mudança. Eu tenho medo que as coisas nunca mudem”***

Chico Buarque

***“A tecnologia não é nada. O importante é ter fé nas pessoas, que são essencialmente boas e inteligentes e que, se lhe dermos ferramentas, farão coisas maravilhosas com elas.”***

Steve Jobs

***“A melhor maneira de prever o futuro é inventá-lo”***

Alan Kay

Caros Associados, ilustres amigos,

A vida é mudança. Parafraseando o nosso poeta maior, “Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades, ... Todo o mundo é composto de mudança”.

E assim, é. Todos nós vamos ziguezagueando, ao longo dela, pelas opções, estímulos e “inputs” que a vida nos vai oferecendo. Algumas vezes a pensar na algibeira, outras para onde nos empurra o coração, outras para experienciar o invisível, outras para agradar, outras para chatear, outras para... nada, apenas porque não há remédio ou alternativa.

Como se costuma dizer muitas vezes, uma pessoa, no percurso da sua vida, muda quase tudo: de roupa, de penteado, de casa, de carro, de emprego, de partido político, de mulher/homem, de amigos e, alguns, até de sexo – mas raramente de clube de futebol que, aliás, pode ser considerada como a maior traição e indignidade.

Não se pode confiar em quem, por um qualquer capricho, decide mudar de clube de futebol o que determina que deva ser imediatamente ostracizado e condenado num qualquer tribunal moral.

É a Vida!!!!!!... dirão alguns, e eu acompanha-os nestes tempos tão conturbados e em permanente mudança. A mudar, talvez, depressa demais, porque perante uma crescente participação de jovens nos assuntos da Sociedade podemos questionar o envelhecimento de quem “governa as coisas”.

O choque geracional, a substituição de gerações por outras mais novas sempre existiu, mas, nos tempos que correm, pode nem ser essa a questão tendo em conta o que a nossa passou.

Existimos e percorremos 6/7 décadas, 2 séculos, 2 milénios com uma velocidade estonteante de evolução a todos os níveis, como já muitas vezes aqui

deixei escrito e não vale a pena voltar a repetir, e até fomos autores/atores de 2 Revoluções Industriais da Humanidade...

Despretensiosamente, apenas com o intuito de ilustrar este pensamento, lembremo-nos do que apodámos de “Grandes Revoluções Industriais” da Humanidade, as que verdadeiramente impulsionaram o Mundo para tal como o conhecemos hoje (ver quadro abaixo).

Este tipo de classificações vale o que vale, mas dá para perceber a evolução temporal rápida das duas últimas ditas revoluções industriais, ou seja, enquanto a primeira e a segunda duraram cerca de 200 anos, a seguinte durou perto de 50 anos e a que agora está em evolução iniciou-se há pouco mais de 25 anos.

E com é que se pode, então, dizer que a nossa geração é avessa à mudança ou que não acompanha os tempos, como muitas vezes ouço a algumas luminárias falantes? Afinal, quem é que protagonizou estas duas últimas “revoluções” senão estas gerações que nasceram em meados do século passado?

E já nem falo nos avanços da ciência, em especial da Medicina que ficam para futuras conversas... dizem-me que já nasceu quem vai viver até aos 120 (ou mais...) anos!!!

Em verdade, nos últimos 50/60 anos tudo mudou... mudou no modo como comunicamos, como nos socializamos e até como nos apaixonamos.

Só por curiosidade, alguém ainda se lembra como se vivia antes da internet?

Outro dia li algo extraordinário: alguém reparou que nos 5/10 minutos que passou em frente à Sede de uma empresa (que, por pudor, não digo qual...), entre as pessoas que entravam ou saíam só viu “marrecos” e “maluquinhos” a falar sozinhos... ou seja, uns

## UMA DISRUPÇÃO DISRUPTIVA (Cont.)

debruçados, de pescoço dobrado sobre o telemóvel e outros a falar directamente para a máquina. Apesar de alguns virem em grupos, ninguém falou uns com os outros. Ninguém falou (comunicou) pessoalmente com ninguém!

A realidade é que a tecnologia aproxima quem está longe e afasta quem está perto.

Estaremos agora mais informados nesta era digital? Será esta a nova normalidade? Não sei... mas, voltando ao nosso intemporal poeta, "Continuamente vemos novidades, / Diferentes em tudo da esperança; / Do mal ficam as mágoas na lembrança, / E do bem, se algum houve, as saudades".

Em boa verdade, também sempre vou dizendo que tenho saudades de muitas coisas. Atenção: ter saudades

não é ser saudosista (isso é outra coisa...).

Sobre isso falaremos noutra ocasião até porque como já viram até eu já fui disruptivo. Costumamos dizer que Ano Novo, Vida Nova e, por isso, resolvi provocar uma disrupção na tradição ao alterar o nome destas simples crónicas e acabar com a "Mensagem do Presidente" ... ou seja, foi uma disrupção disruptiva 😊.

Para acabar, como uma última "mensagem", uma citação de que gosto muito de Martin Luther King que bem pode ser o corolário deste texto:

"Aprendemos a voar como os pássaros e a nadar como os peixes, mas não aprendemos a conviver como irmãos."

Sempre juntos e unidos, mantenham-se sãos

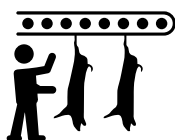
## Revoluções Industriais

### 1ª Rev - Mecanização



- Máquina a vapor;
- Tear mecânico.

### 2ª Rev - Eletricidade



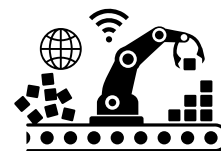
- Eletricidade;
- Indústria do petróleo;
- Produção em massa.

### 3ª Rev - Automação



- Energia nuclear;
- Avanços da eletrónica;
- Novas tecnologias;
- sistemas CAD, CAM.

### 4ª Rev - Conetividade



- Internet of Things (IoT);
- Cyber Physical System (CPS);
- Smart Factory;
- Indústria 4.0;
- Logística 4.0.

1784

1870

1969

Hoje

### Ficha Técnica

Boletim da Arge, nº 58  
Janeiro 2026

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 Veneto, Loja 21  
1000-304 LISBOA  
(NIPC 509485642)  
IBAN PT50 0035 0736 0002 0355 2302 8

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



Site: [www.arge.pt](http://www.arge.pt)  
E-mail: [geral@arge.pt](mailto:geral@arge.pt)

## O QUE NOS ESPERA EM 2026



Eduardo Guedes de Oliveira

O futuro nunca é exatamente como o imaginamos e por isso entramos em 2026 com a sensação de que vivemos tempos que não escondem enormes dificuldades para a humanidade. Guerras e conflitos que parecem não ter fim, alterações climáticas cada vez mais visíveis,

desigualdades cada vez maiores e mais persistentes e um ritmo de vida que, por vezes, assusta.

Quem já viveu o suficiente sabe reconhecer estes sinais e, sobretudo, sabe que o Mundo não é, nem nunca foi, simples.

Ainda assim, há uma verdade que a História confirma repetidamente: a humanidade avança, mesmo quando tudo parece empurrá-la para trás. Melhores tempos não surgem de um dia para o outro, mas constroem-se, passo a passo, muitas vezes nos períodos mais difíceis e por isso exige-se de todos nós atenção, espírito crítico

e, sobretudo, uma esperança bem informada.

Ao partilhar informação clara, atual e relevante, este boletim procura alimentar a esperança bem informada — uma esperança assente no conhecimento, na experiência acumulada e na consciência dos desafios que enfrentamos.

Acreditamos que estar bem informados é uma forma de participar, de manter o espírito atento e de encarar o futuro com realismo, confiança e solidariedade.

Nesta edição, mantemos todos os nossos habituais colaboradores que, com o seu “engenho e arte”, nos oferecem artigos extraordinários sobre os mais variados assuntos e/ou temas, representando exemplos exímios de como a reflexão informada alimenta uma esperança consciente e responsável.

Estar bem informado é, para nós, uma forma de permanecer ligados, confiantes e atentos ao futuro.

O futuro constrói-se todos os dias. Há que continuar atentos e continuar confiantes!

Desejo boa leitura aos nossos associados!

# VIDA ARGE

## CALENDÁRIO ARGE 2026

<b>26 Março</b>	Assembleia Geral Ordinária para aprovação do Relatório e Contas do exercício do ano anterior
<b>30 Maio</b>	Almoço Anual comemorativo do aniversário da ARGE
<b>28 Outubro</b>	Assembleia Geral Eleitoral para eleição dos membros dos órgãos permanentes e da Mesa da Assembleia Geral para o quadriénio 2027-30
<b>26 Novembro</b>	Assembleia Geral Ordinária para aprovação do Orçamento e Plano de Actividades para o ano seguinte
<b>Dezembro</b>	Almoços de Natal promovidos pelas Delegações do Norte, Centro e Sul

## Assembleia Geral – 27 de Novembro de 2025

Em cumprimento dos Estatutos da Associação dos Reformados da Galp Energia (ARGE), realizou-se, no passado dia 27 de Novembro de 2025, a Assembleia Geral Ordinária na Sede da ARGE, na Avenida João XXI, 72-B, Galerias Via Venetto, Loja 21, em Lisboa e, simultaneamente, por Video Conferência, nas Instalações da Delegação Norte, na Praceta Hintz Ribeiro, 15 – 1º andar, em Leça da Palmeira, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1. Análise e aprovação do Orçamento e Plano de Atividades para 2026 e respetivo Parecer do Conselho Fiscal.
2. Outros assuntos que a Assembleia entenda debater.

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

Relativamente ao Ponto 1, o Presidente da Direcção apresentou as Propostas da Direcção para o Plano de Actividades e para o Orçamento para o ano de 2026, tendo, igualmente, o Presidente do Conselho Fiscal apresentado o respectivo Parecer, os quais foram, após as devidas análises e discussões, aprovados por unanimidade.

No âmbito do Ponto 2, o Presidente da Mesa propôs à Assembleia um voto de louvor pelo trabalho desenvolvido pela Direcção que foi aprovado por unanimidade e aclamação.

Foi, ainda, guardado um minuto de silêncio em memória dos Associados, infelizmente, falecidos no decurso do ano de 2025.

Nada mais havendo a tratar, a Assembleia Geral Ordinária da ARGE foi encerrada, pelo Presidente da Mesa, pelas 15,30 horas.



## 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!**



## 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



## ALMOÇOS DE NATAL DAS DELEGAÇÕES NORTE, CENTRO E SUL

As Delegações da ARGE promoveram e realizaram os tradicionais Almoços de Natal, uma iniciativa que se mantém viva desde há longos anos e que continua a reunir a nossa comunidade com grande entusiasmo.

Começamos por realçar a participação particularmente expressiva - uma vez mais - de Associados e familiares, cerca de 280 presenças (no total) distribuídos pelos três locais onde os mesmos tiveram lugar:

→ Da Delegação Norte, no dia 03 de Dezembro de 2025, no "Restaurante Malheiro – Eventos" em Pedras Rubras, Maia;

→ Da Delegação Sul, no dia 06 de Dezembro de 2025, no "Restaurante Mercado à Mesa" em Santiago do Cacém.

→ Da Delegação Centro, no dia 13 de Dezembro de 2025, em Lisboa (Algés), no "Restaurante Caravela D'Ouro";

Estes almoços de Natal são, para todos nós, muito mais

do que simples refeições. Representam momentos privilegiados de encontros ou re-encontros, de alegre convívio, de boa disposição e de sã camaradagem, permitindo reviver memórias e fortalecer laços que nos unem enquanto comunidade.

Agradecemos, pois, a todos pela sua presença e contribuição para o sucesso destes eventos. É com o apoio de todos que continuamos a construir uma ARGE cada vez mais forte, coesa e solidária.

Entretanto, já nos encontramos a preparar o nosso almoço anual comemorativo do 44.º aniversário da ARGE, previsto para o dia 30 de maio de 2026, no qual esperamos, novamente, contar com a presença de todos.

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

### DELEGAÇÃO NORTE



## ALMOÇOS DE NATAL DAS DELEGAÇÕES NORTE, CENTRO E SUL (CONT.)

### DELEGAÇÃO NORTE (cont.)



### DELEGAÇÃO CENTRO



## ALMOÇOS DE NATAL DAS DELEGAÇÕES NORTE, CENTRO E SUL (CONT.)

### DELEGAÇÃO CENTRO (cont.)



ALMOÇOS DE NATAL DAS DELEGAÇÕES NORTE, CENTRO E SUL (CONT.)

DELEGAÇÃO SUL



## VISITA AO MUSEU DA VISTA ALEGRE E AO MUSEU MARÍTIMO DE ÍLHAVO

- POR HERMENGARDO CRISTA



Hermengardo Crista

Este nosso passeio, organizado pela delegação Norte da ARGE, teve uma significativa adesão dos Associados da ARGE.

Foi, pois, numa manhã soalheira, em ambiente alegre, que partimos para o nosso primeiro objetivo, o Museu de Cerâmica da Vista Alegre.

No Museu tivemos de ser divididos em dois grupos devido ao número elevado de inscitos, tendo sido acompanhados por uma Guia que nos fez uma breve resenha da sua história e da evolução da indústria da porcelana na região - o Museu da Vista Alegre, integrado na Fábrica de Porcelana da Vista Alegre, em Ílhavo, é um dos mais importantes espaços museológicos dedicados à indústria e ao *design* da cerâmica em Portugal.

Este Museu, fundado em 1964, afirma-se como guardião de uma herança industrial única no País. A sua criação e existência permite preservar, não apenas o espólio artístico produzido pela fábrica desde o século XIX, mas também a memória coletiva dos trabalhadores e das comunidades que se desenvolveram em torno desta unidade fabril. O seu vasto acervo, composto por mais de 30 mil peças, revela a evolução estética da porcelana portuguesa através de diferentes estilos, técnicas e usos.

A visita ao Museu da Vista Alegre foi, portanto, uma experiência cultural completa. Este espaço combina *design*, história, memória e arte, proporcionando uma imersão rica e diversificada a quem teve o prazer, tal como nós, de visitar o espaço.

Seguiu-se um almoço no Restaurante "O Ibérico", que proporcionou, a todos, grande satisfação, após o que se continuou para a nossa segunda visita do dia, o Museu Marítimo de Ílhavo, também conhecido como o Museu

do Bacalhau.

O Museu Marítimo de Ílhavo é um dos mais emblemáticos espaços dedicados à memória marítima portuguesa. Está localizado em Ílhavo, perto de Aveiro, e celebra a profunda ligação desta região ao mar, especialmente à pesca do bacalhau, atividade que marcou gerações de famílias. A visita foi iniciada com uma explicação sucinta, por uma das suas funcionárias, sobre a história e a evolução da pesca do bacalhau, o seu peso e a influência no desenvolvimento das comunidades circundantes.

O Museu encontra-se dividido em três secções. Em primeiro lugar visitámos a Sala da Faina Maior, um dos núcleos mais impressionantes em que o museu recria o universo da pesca longínqua do bacalhau, tal como era feita nos mares frios da Terra Nova e da Gronelândia.

Na segunda secção foi possível ver que o Museu alberga, também, uma das mais ricas coleções de conchas e algas em Portugal. Esta área revela a enorme diversidade da vida marinha e oferece um lado mais científico e contemplativo da visita.

Para finalizar, visitámos um dos espaços mais procurados que é o Aquário dos Bacalhaus. Um aquário vivo dedicado exclusivamente a esta espécie.

A arquitetura moderna do edifício orienta-nos facilmente para uma progressão lógica na visita, com espaços amplos, bem iluminados e desenhados para guiar naturalmente o visitante entre as várias áreas temáticas relacionadas com um peixe que desempenhou um papel central na economia e cultura portuguesa.

Já era final da tarde quando retornámos ao autocarro para regressar, mas com a noção de um dia alegre e bem passado na companhia de tantos amigos de longa data.



**SIGA-NOS**

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

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

**facebook**

# VIDA ARGE - ALMOÇO ANUAL

## VISITA AO MUSEU DA VISTA ALEGRE E AO MUSEU MARÍTIMO DE ÍLHAVO (CONT.)



# VIDA ARGE - ALMOÇO ANUAL

## VISITA AO MUSEU DA VISTA ALEGRE E AO MUSEU MARÍTIMO DE ÍLHAVO (CONT.)



## SERÁ QUE SABEMOS INTERPRETAR A INFORMAÇÃO QUE ESTÁ NO RÓTULO DOS PRODUTOS QUÍMICOS QUE USAMOS EM CASA?

- JOSÉ INVERNO



José Inverno

Muitos de nós trabalhamos com produtos químicos perigosos ao longo da nossa vida profissional.

Nas nossas funções lidamos com este tipo de produtos e sempre usamos o Equipamento de Proteção Individual adequado a cada situação.

E nas nossas casas?

Será que ao lidar com os mesmos produtos nas nossas casas temos os mesmos cuidados que tínhamos no trabalho?

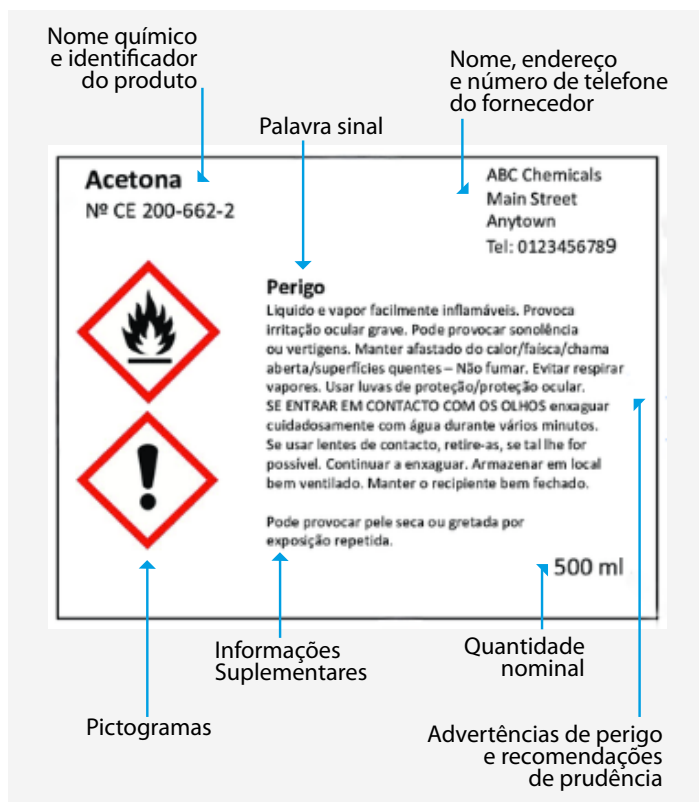
Acredito que não!

Quem já leu o rótulo dos produtos de limpeza ou desinfecção que usa em casa?

A leitura da informação que está no rótulo de um qualquer produto químico é a melhor forma de o utilizarmos de uma forma segura.

A primeira coisa que nos salta à vista quando vemos um rótulo de um produto químico é um ou mais dos 9 pictogramas de perigo existentes (quadro ao lado).

Normalmente o rótulo de um produto químico tem a seguinte estrutura:



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oxidantes</li> <li>• Peróxidos Orgânicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toxicidade aguda (severa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carcinogénico</li> <li>• Sensibilizante à respiração</li> <li>• Toxicidade à reprodução</li> <li>• Toxicidade ao órgão Ativo</li> <li>• Mutagenicidade</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inflamáveis</li> <li>• Auto-reativos</li> <li>• Pirofóricos</li> <li>• Auto-aquecíveis</li> <li>• Emite gás inflamável</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrosivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritante</li> <li>• Sensibilizante dérmico</li> <li>• Toxicidade aguda (perigosa)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explosivos</li> <li>• Reativos</li> <li>• Peróxidos orgânicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gases sob pressão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perigoso ao meio ambiente</li> </ul>

Os rótulos de produtos de limpeza têm esta informação acrescida de instruções de utilização e mais alguma informação.

## SERÁ QUE SABEMOS INTERPRETAR A INFORMAÇÃO QUE ESTÁ NO RÓTULO DOS PRODUTOS QUÍMICOS QUE USAMOS EM CASA? (CONT.)

Abaixo está um exemplo de um rótulo bem elaborado:



Além das informações de perigo e composição tem informação sobre a dosagem, sobre a utilização segura e o código UFI.

A utilização segura de um produto de limpeza normalmente está descrita por um ou mais dos seguintes pictogramas:



O código UFI (Identificador Único de Fórmula) é um código de 16 dígitos que está nos rótulos dos produtos de limpeza e de outros produtos químicos, e identifica inequivocamente o produto e a sua composição perante os Centros de Informação Antivenenos europeus.

**UFI: H563-L905-R783-J823**

Desde o início de 2025 que é obrigatório indicar o UFI no rótulo de uma gama vasta de produtos químicos que contenham ingredientes perigosos.

Se por exemplo alguém levar para outro país europeu um produto químico, com marca e rótulo em português que tenha UFI, ao comunicar este ao respetivo centro antivenenos consegue-se imediatamente identificar a composição do produto e indicar como atuar, o que não aconteceria se desse apenas o nome comercial do produto.

O código UFI está afixado nos produtos que se encontram classificados em termos de risco para a saúde ou perigos físicos nos termos do Regulamento da UE relativo à classificação, rotulagem e embalagem de substâncias e misturas.

Os produtos classificados exibem um pictograma de perigo e, se não forem utilizados corretamente, podem ser perigosos para a sua saúde.

Os exemplos dos tipos de produtos nos quais poderá encontrar um código UFI incluem:

- **Colas**, tais como colas comuns ou colas mais especializadas para revestimentos de paredes ou de pavimentos;
- **Produtos de higiene do ar**, desde ambientadores a velas perfumadas;
- **Material de artesanato**, incluindo tintas para pintar com as mãos ou recreativas;
- **Produtos de limpeza e manutenção**, seja para áreas interiores, como cozinhas ou casas de banho, ou para áreas exteriores, como terraços ou caminhos de pedra.
- **Outros produtos de limpeza especializados**, incluindo os produtos destinados à limpeza de automóveis ou calçado;
- **Detergentes** para lavar a roupa, máquinas de lavar roupa ou máquinas de lavar loiça, bem como amaciadores de roupa;
- **Soluções para cigarros eletrónicos**;
- **Produtos químicos para jardinagem**, como fertilizantes vegetais e pesticidas;
- **Produtos de construção civil**, como betão e argamassa;
- **Tintas e revestimentos**;
- **Combustíveis**, como acendalhas líquidas para grelhadores e para lâmpadas;
- **Tintas e toneres** para impressoras.

### SERÁ QUE SABEMOS INTERPRETAR A INFORMAÇÃO QUE ESTÁ NO RÓTULO DOS PRODUTOS QUÍMICOS QUE USAMOS EM CASA? (CONT.)

Existem embalagens de diversos formatos e tamanhos. Isto significa que o código UFI não está sempre no mesmo local no rótulo de cada produto.

Todos lidamos com estes produtos no dia a dia.

Antes de utilizar um produto químico leia sempre a informação que está no rótulo.

Só assim poderá conhecer os perigos que esse produto apresenta, como deve ser usado e qual a melhor maneira para se proteger para o utilizar de forma segura.

Por exemplo um dos erros mais comuns, é misturar-se lexívia (hipoclorito de sódio) com outros produtos de limpeza. Esta mistura pode levar à libertação de Cloro gasoso ou cloraminas que são gases muito tóxicos.

Se nos protegíamos no nosso local de trabalho temos obrigação de nos proteger ainda melhor nas nossas casas.

Em caso de acidente com um produto químico ligue imediatamente para o **INEM** através do **112** ou para o **Centro de Informação Antivenenos** através do número **800 250 250**.



**Nunca misturar dois produtos químicos sem ter a certeza que o pode fazer!**

## SAÚDE E BEM ESTAR

### ANO NOVO, VIDA NOVA

- POR ALEXANDRA PINOTE



Alexandra Pinote

Aqui estou eu de novo, para vos falar de saúde e de bem-estar, como já vai sendo habitual.

Para muitos, o fim do ano é um momento de reflexão e de balanço: olhamos para trás e reconhecemos tudo o que conquistámos, os desafios, os momentos mais difíceis que conseguimos superar, os projetos que conseguimos realizar e aqueles que nem tanto e também de lembrar as alegrias vividas no ano que passou. Nesse balanço devemos ter também espaço para a gratidão, por aquilo que conquistámos e, principalmente, por termos o que verdadeiramente devemos valorizar: saúde, família e amigos.

Ao fechar mais um ciclo, abre-se um novo: o início do ano que traz consigo uma sensação única de renovação. É como um recomeçar e é então que fazemos novos votos, traçamos novos objetivos, definimos novos projetos. É como uma página em branco pronta para ser preenchida, trazendo uma sensação de vitalidade e de motivação únicas!

Esta é, portanto, uma oportunidade e a altura perfeita para investir no que realmente importa: bem-estar, saúde e qualidade de vida.

Como podemos então fazer esse investimento no novo ano? Eis algumas dicas que o vão ajudar a manter-se firme ao seu propósito:

1. Cuide de si: pratique atividades que lhe dão prazer, como caminhadas, yoga ou jardinagem;
2. Aprenda algo novo: uma língua, uma arte, ou até tecnologia para se manter conectado;
3. Partilhe tempo e afeto: com família, amigos ou através de voluntariado;
4. Viaje, mesmo que perto: descubra lugares e experiências que lhe tragam alegria.

Não é preciso grandes mudanças para viver melhor. Pequenos gestos podem fazer toda a diferença. O importante é manter a mente aberta e o coração cheio de vontade de aproveitar cada dia.

Que este novo ano seja um capítulo cheio de saúde, serenidade e momentos inesquecíveis. Porque a vida, mesmo na reforma, continua a ser uma aventura maravilhosa!

## BOM ANO NOVO! E CUIDE BEM DE SI...

- POR DRA RITA MARÇAL



Dra Rita Marçal

A aproximarem-se a largos passos os últimos dias de 2025, chegam também novos dias de 2026, cheios de planos e projetos!!

Qual é o problema em os atingirmos e concretizarmos? Dependemos da nossa Força de Decisão, da nossa Vontade

de querermos mudar e sobretudo da Consistência com que os iremos realizar.

Várias vezes em consulta me asseguram “Dra este Ano é que é!”, “Este Ano é que vou mudar”. Várias vezes já constatei que não só não o cumpriram, mas sobretudo muitas vezes tiveram consequências e repercussões clínicas que podiam ter sido evitadas.

Por isso, desta vez, dirijo-me a si de uma forma diferente. Vamos falar sobre Prevenção e da Qualidade e Anos de Vida que pode recuperar para saborear com a sua Família e os seus Amigos. A Responsabilidade recai sobre si, sobre cuidar melhor de si, para poder usufruir Mais e Viver Mais e Melhor. Mas Sim – deve ter sempre consigo o seu Médico para o acompanhar e para o aconselhar.

Alguns passos simples para começar:

1. Comece os seus dias cedo e crie a Rotina e o hábito saudável de acordar cedo. Como diz o ditado Português “Deitar Cedo e Cedo Erguer... dá saúde e faz crescer”.

2. Quando acorda – não faça snooze no seu despertador, não procrastine o seu despertar – demore apenas alguns minutos a acordar – se possível com luz calma ou com música calma.

3. Quando se levantar - mobilize todas as suas articulações devagar (mãos, pés, joelhos, cotovelos, cabeça) e faça alguns alongamentos. Levante-se com calma, nunca rápido demais (até pela necessária adaptação fisiológica à posição erecta).

4. Inicie o dia com um Pequeno Almoço completo, nutritivo e saudável. É a primeira refeição do dia e deve proporcionar-nos a Energia de que precisamos para os nossos dias! Não esqueça o conteúdo proteico; não esqueça a hidratação.

5. Mova-se! É Essencial!! Se possível ao ar livre e sem esquecer a necessária exposição solar (até pela

absorção de Vitamina D). O tempo de atividade física deve ser um tempo só com esse objetivo, mas pode ser acompanhado! Com um amigo, com a Família, com crianças.

Portugal continua a ser o País Europeu com maior taxa de sedentarismo -cerca de 73% da população portuguesa nunca efetua nenhum tipo de atividade física e cerca de 45% dos adultos não atingem regularidade ou consistência na sua prática (mínimo de 150min/semana). Sabendo que o sedentarismo é um fator de risco para Diabetes mellitus, doenças cardiovasculares e oncológicas – promover a sua atividade física, pode ajudá-lo a prevenir todas estas doenças.

Em maio de 2025, foi lançada uma campanha nacional de literacia e promoção de exercício físico denominada “Agora Tu, Ativa-te”, com uma aplicação gratuita (Apptiva) que pode ajudá-lo a encontrar locais onde efetuar atividade física e pode apoiá-lo neste seu objetivo!

6. Leia, Escreva, Cante, Converse – Mova o seu Cérebro também! Como diz o ditado “Mente sã, em corpo sã”.

Na realidade, Pequenos Passos, fáceis de atingir, mas que a curto prazo lhe podem trazer muito benefício.

Sobretudo porque depois do Querer Iniciar, vai precisar de Querer Continuar e não desistir, mesmo nos dias em que não apetece. A Vontade de Aprender e sobretudo de Continuar a Mudar – é neste momento definido na comunidade Médica como um dos principais fatores promotores de Longevidade.

Um Feliz Ano Novo para si!

Rita Marçal

Medicina Interna / Medicina Intensiva

**INSTALE A APP MYMULTICARE NO SEU TELEMÓVEL PARA PASSAR A GERIR O SEU SEGURO MULTICARE DE FORMA SIMPLES, ONDE QUER QUE ESTEJA**

## APP MYMULTICARE

Permite ao cliente Multicare gerir os seus seguros de forma simples



### CÓDIGOS SEM CARTÃO

Para utilização do seguro sem cartão físico



### INFORMAÇÃO DO SEGURO

Coberturas, Condições Contratuais



### ACOMPANHAMENTO DE PEDIDOS DE AUTORIZAÇÃO



### PESQUISA DE PRESTADORES



### PEDIDO E ACOMPANHAMENTO DE REEMBOLSOS



### MEDICINA ONLINE



### Medicina Online

Aceder a todos os serviços da Medicina Online



### Cartão Digital

Código de autorização e cartão digital para usar o seguro sem cartão físico



### Reembolsos

Pedir e monitorizar reembolsos de atos médicos



### Informação sobre apólice

Aceder em tempo real a informação sobre a apólice

- coberturas
- capitais
- consumo



### Autorizações

Monitorizar o estado dos pedidos de autorização



### Pesquisa de Prestadores

Procurar rede de prestadores Multicare

## A NOVA ESTRATÉGIA NACIONAL DE SEGURANÇA DOS EUA E A EUROPA

- POR RUI MAYER



Rui Mayer

Não é uma “nova” estratégia. É o retorno a uma visão restritiva do conceito de “interesses nacionais” que historicamente determinou a política americana.

A nova Estratégia Nacional de Segurança dos EUA consagra a orientação da política externa americana introduzida pela administração Trump, criticando o posicionamento de anteriores administrações

que alargaram as áreas de prioridade estratégica de tal modo que quase nenhuma questão é considerada como fora do seu âmbito, e dizendo que *“focarmo-nos em tudo significa focarmo-nos em coisa nenhuma.”*

Não é uma “nova” estratégia. É o retorno a uma visão restritiva do conceito de “interesses nacionais” que historicamente determinou a política americana.

O foco estará agora:

- numa nova definição de “interesses de segurança nacional”
- no reforço da capacidade dissuasora resultante do dinamismo económico, tecnológico, cultural e militar como garante da paz
- na elevação dos critérios justificadores de intervenção em conflitos internacionais
- num *“realismo flexível”* no relacionamento com países que tenham interesses divergentes
- no primado da soberania nacional e das relações bilaterais
- num *“equilíbrio de poder”* a nível global ou regional, com reafirmação da preeminência dos EUA no continente americano e definindo a China como principal adversário
- na reconstituição da capacidade produtiva dos EUA para reduzir importações, limitando o acesso de estrangeiros ao mercado de trabalho doméstico e promovendo a competência e mérito por oposição a políticas de inclusão ou favorecimento de quaisquer grupos sociais
- no estabelecimento de relações *“justas e equilibradas”*, com eliminação de défices comerciais e aumento do investimento dos aliados

na sua própria defesa, rejeitando *“as ideologias desastrosas de “mudanças climáticas” e net zero” que causaram grandes danos à Europa, ameaçam os EUA e subsidiam os nossos adversários”*

Podemos estar de acordo, ou não.

Mas a partir daqui as coisas mudam.

O processo de integração política e económica e as políticas ambientais e sociais e de regulação económica transnacional da Europa são acusados de *“minar a criatividade e o empreendedorismo”*, causar uma crise económica e demográfica e constituir ameaça à soberania e à liberdade política.

Decorre desta visão que o relacionamento entre a Europa e a Rússia (que deixa de ser considerada como uma ameaça directa aos EUA) seja desligado da reflexão sobre a realidade histórica, que demonstra a tradição expansionista russa, e a Europa é encarregue de se defender a si própria.

A Europa é acusada de manifestar *“expectativas irrealistas sobre a guerra [da Ucrânia] assentes em governos minoritários instáveis, muitos dos quais espezinham princípios democráticos básicos para suprimir a oposição”* e que ignoram que *“uma grande maioria da população Europeia quer a paz, embora esse desejo não se traduza em políticas devido ao facto de esses Governos subverterem os princípios democráticos”*. E afirma-se que *“a diplomacia americana deverá continuar a defender a democracia genuína, a liberdade de expressão e a defesa inequívoca do carácter individual das nações europeias e da sua história. A América encoraja os seus amigos políticos na Europa a promoverem o renascimento deste espírito, e a crescente influência de partidos patrióticos é causa de grande optimismo”*.

Ora, o modelo dos pequenos Estados-nação existiu durante séculos, e não permite criar qualquer barreira a expansionismos de terceiros, militar ou económico. Resta à Europa reforçar os esforços de integração, único capaz de lhe assegurar a paz, o crescimento económico e o bem estar.

## O FRACASSO DA UNIÃO EUROPEIA - PARTE II

- POR MANUEL RAMALHETE



Manuel Ramalhete

Na primeira parte tínhamos terminado com a referência o excesso de regulamentação e burocracia e uma política energética que tem arruinado a indústria europeia, a juntar às razões que explicam o fracasso económico da União Europeia quando compara com os EUA.

Sobre a regulamentação paralisante, citemos o que diz Mario

Draghi, em artigo no Financial Times: “incapacidade de longa data da UE para enfrentar as suas restrições de abastecimento, especialmente as suas elevadas barreiras internas e obstáculos regulamentares. Estas são muito mais prejudiciais para o crescimento do que quaisquer tarifas que os EUA possam impor – e os seus efeitos nocivos estão a aumentar ao longo do tempo”<sup>1</sup>.

Segundo estimativa do FMI, barreiras internas da Europa são equivalentes a uma tarifa de 45 por cento para a indústria transformadora e de 110 por cento para os serviços, diminuindo efectivamente o mercado interno em que as empresas operam. “E à medida que a actividade se desloca mais para os serviços, o seu entrave geral ao crescimento torna-se pior” (sic).

Os economistas do FMI que chegaram aos números anteriores repetiram a análise para o mercado único entre os estados americanos e estimaram uma taxa de tarifas equivalentes de 15% em média sobre todos os sectores. Claro que existem sempre algumas especificidades de cada Estado que impedem um comércio completamente livre, mas o nível de barreiras no mercado supostamente único europeu está muito acima do aceitável. Pior, esta fragmentação do espaço europeu tem crescido com o tempo e é hoje mais do dobro do que era em 1992, quando fundámos a UE no Tratado de Maastricht, segundo o mesmo estudo.

Curiosamente, recentemente, os economistas do BCE chegaram a resultados semelhantes para a UE, pois segundo afirmou Christine Lagarde “A análise do BCE conclui que as barreiras internas nos mercados de serviços e bens são equivalentes a tarifas de cerca de 100% e 65%, respetivamente”<sup>2</sup>.

Ainda segundo Draghi, “a UE permitiu que a regulamentação acompanhasse a parte mais inovadora dos serviços – digital – dificultando o crescimento das empresas tecnológicas europeias e impedindo a economia de obter grandes ganhos de produtividade.”

Paradoxalmente, enquanto as barreiras internas permanecem elevadas devido a uma regulamentação paralisante, as barreiras externas caíram à medida que a globalização acelerava. Consequentemente assistiu-se a que empresas da UE recorressem ao estrangeiro para substituir a falta de

crescimento interno, já que as importações se tornaram relativamente mais atractivas.

Draghi fala ainda no segundo factor que impede o crescimento, a tolerância face a uma procura persistentemente fraca, o que teria exacerbado todos os problemas causados pelas restrições de oferta, ajudando a transformar a elevada abertura comercial em elevados excedentes comerciais, contribuindo para um crescimento excepcionalmente fraco da produtividade total dos factores após as recessões, um padrão não observado nos EUA.

E acrescenta que estas deficiências – oferta e procura – são em grande parte causadas pela própria Europa, mas que poderiam mudar. Ao eliminar as restrições à oferta ajudaria os sectores inovadores a crescer e ao redireccionar a procura de volta para o mercado interno, reduziria a abertura comercial sem criar barreiras comerciais. Simultaneamente “uma utilização mais pró-activa da política fiscal — sob a forma de maior investimento produtivo — ajudaria a reduzir os excedentes comerciais e enviaria um forte sinal às empresas para investirem mais em I&D”, conclui Draghi.

A diferença entre os dois blocos económicos é ainda mais notória quando se comparam os ecossistemas de apoio à criação de novas empresas. Não faltam capacidade de inovação na Europa: as universidades europeias, incluindo as portuguesas, têm contribuído com um fluxo generoso de startups de alta tecnologia. O problema surge no momento de transformar uma ideia ou uma patente numa realidade económica viável e com dimensão mundial. Nos Estados Unidos é mais fácil dar o salto de um protótipo na garagem para um colosso de vendas. Muito mais fácil. No caso português a situação é ainda mais paralisante. Por isso, é natural que muitas startups de origem portuguesa procurem conselho, financiamento e mesmo sede no outro lado do Atlântico. Aliás, segundo o relatório Draghi, entre 2011 e 2021, 30% dos “unicórnios” de origem europeia saíram do continente, sendo que a esmagadora maioria passou para os EUA.

Em suma, temos na UE uma maior dispersão e fragmentação regulatória, um acentuado excesso de regulamentação, canais de financiamento insuficientes, sobretudo de “start-ups”, e uma maior complexidade jurídica. Esta situação leva investidores e empreendedores a preferir contractos na jurisdição norte americana, mais familiar e célere, mesmo aceitando custos elevados de litígio, nas palavras de Luis Cabral, professor na Universidade de Nova York.

Finalmente, um outro factor que muitos empresários já começam a alertar, em particular na Alemanha, é uma política energética e ambiental pouco realista, baseada num voluntarismo excessivo, e não acompanhado, e desligado das realidades do mundo.

A Comissão Europeia (CE) utilizou como modelo energético

<sup>1</sup> Mario Draghi, “Europe has successfully imposed tariffs on itself”, Financial Times, 25/02/2025.

<sup>2</sup> Discurso efectuado no Frankfurt European Banking Congress, em 28 de Novembro de 2025.

## O FRACASSO DA UNIÃO EUROPEIA - PARTE II (Cont.)

a famosa estratégia alemã *Energiewende*, que como agora se conclui, foi um amargo fracasso, pois nem as emissões mundiais sofreram qualquer redução significativa, antes pelo contrário, 2023 foi o ano em que se registaram as maiores emissões de sempre, segundo o FT, e “gripou” o motor alemão e pôs a sua indústria, nomeadamente a o sector automóvel, à beira do colapso. Claro, sendo a Alemanha a principal economia da zona euro e seguindo a CE a mesma receita, os resultados esperados não seriam famosos, como veio a acontecer.

Não questionamos a bondade dos motivos europeus, mas obter maus resultados por bons motivos não seduz ninguém, antes bons resultados por maus motivos, diz o povo. Utilizando a lógica hegeliana, os actos valem o que valem as suas consequências. No caso da UE, as consequências estão à vista.

Apostar tudo em energias renováveis intermitentes (eólica e solar) e abandonar a energia nuclear, como aconteceu na Alemanha, e muitos na UE pretendiam, significa depender do clima para produzir eletricidade e importações de carvão e gás quando não há vento e sol.

Tudo isto é difícil de entender quando a UE emite apenas cerca de 7% das emissões mundiais quando, para dados de 2023, tem um PIB de 18,3 triliões de dólares (0,176 CO<sub>2</sub>Eq./dólar de PIB), enquanto a China com um PIB semelhante, 17,8 triliões de dólares (<https://www.macrotrends.net/global-metrics/countries/chn/china/gdp-gross-domestic-product>) emite cerca de 34% das emissões mundiais, isto é, 0,898CO<sub>2</sub>Eq./dólar de PIB. Ou seja, a China abastece a Europa, e o mundo, de torres eólicas, painéis solares, baterias e carros elétricos, para a Europa prosseguir a sua campanha de combate às alterações climáticas, mas entretanto grande parte da sua indústria socorre-se de combustíveis fósseis, pois só assim se explica o elevado nível de emissões, quer em termos absolutos quer em termos relativos. O que se passa é que a energia é fundamental para o desenvolvimento e a UE não tem energia competitiva, situação que se agravou com as restrições aos abastecimentos provenientes da Rússia (de energias fósseis, nomeadamente gás e petróleo) após o conflito na Ucrânia.

Finalmente, uma nota adicional, mas não despidiênda. O sistema político americano é muito mais estável do que a multiplicidade de sistemas na UE, em que o espectro de eleições antecipadas está sempre no horizonte, em parte devido à maior fragmentação política, o que retira continuidade a muitas das políticas. Nos EUA, embora existam pequenos partidos, estes são irrelevantes e prevalece um sistema dual de alternância governativa, e com mandatos em geral completos. Obviamente não se pretende a “estabilidade” dos ditadores, que pela força se mantêm perpetuamente no poder, só sendo apeados ou por revoluções ou por golpes de Estado ou por acidentes, provocados ou naturais, como

a morte.

Já depois desta reflexão efectuada, mas ainda não publicada, foi acordado entre os EUA e a UE o novo regime tarifário. Este sistema, como tem sido padrão da nova administração americana, resultou de um longo processo de avanços, recuos e “bluffs”, com visitas de cada uma das partes ao território da outra parte, com o acordo final a ocorrer em terreno aparentemente neutro – Escócia - ainda que numa estância do grupo Trump (Trump Turnberry Golf Resort), o que também não deixa de ser sintomático.

Sem querer entrar em detalhes sobre o acordo (que em rigor é, por enquanto, mais um conjunto de intenções do que um acordo), por estar fora do âmbito desta reflexão, ressaltam duas mensagens diferentes, correspondentes a cada um dos lados. Do lado europeu, a exaltação da importância deste acordo para a estabilidade e previsibilidade das relações comerciais entre os dois blocos, ainda que alguns líderes europeus tenham falado em submissão inaceitável (França), Do lado americano enfatizaram o estabelecimento de um acordo comercial histórico e que se insere no processo de “libertar a América de práticas comerciais injustas”<sup>3</sup>.

Para além da enorme incerteza que não acaba com este acordo, dada a natureza do comportamento de Trump, capaz de mudar facilmente o que está acordado, incluindo direitos aduaneiros, em função da sua agenda no momento, já que se algo não lhe agrada é capaz de ameaçar com direitos adicionais, como é capaz de recuar se o oponente lhe faz frente (como foi o caso da China), ao ponto de se ter generalizado a expressão TACO (Trump Always Chickens Out), que em tradução livre significa que Trump se acobarda sempre que lhe fazem frente.

Portanto, estabilidade e previsibilidade estão longe de estar garantidas, tal como não estão garantidas condições para um maior crescimento na Europa, nem nos EUA, mas nisso os EUA já levam grande vantagem, e vão superar estes condicionalismos, por serem uma economia muito menos sujeitas a empecilhos burocráticos de toda a ordem, e por estar no centro de algumas das mais importantes inovações da humanidade, isto apesar de muitas das políticas de Trump serem potencialmente estagflationistas, sobretudo no curto prazo<sup>4</sup>.

Para finalizar, não é, na nossa opinião, este acordo que vai alterar as condições que não têm permitido à UE acompanhar a capacidade competitiva dos EUA. Pensamos mesmo que o fosso poderá aumentar, já que depois desta turbulência inicial, os EUA poderão, pelas razões apontadas, ter um bom desempenho, apesar de Trump (em que os efeitos positivos sobredeterminam os negativos), o que não antevemos na actual UE. Como vai longe a célebre cimeira de Lisboa, em 2000 (era A. Guterres primeiro ministro de Portugal), que estabeleceu metas ambiciosas e pretendia fazer da UE o espaço mais competitivo do mundo num período de 10 anos.

<sup>3</sup> O acordo dispõe genericamente que os direitos aduaneiros aplicáveis à maioria dos bens exportados da UE para os EUA serão de 15%; em contrapartida, os produtos provenientes dos EUA não terão direitos ao entrarem no espaço europeu.

<sup>4</sup> Pois, como diz Nouriel Roubini: embora a estratégia de padrão de Trump seja TALO (Trump Always Lashes Out – Trump ataca sempre), os vigilantes das obrigações e os mercados financeiros empurram no para o modo TACO (Trump acobarda-se sempre: isto é recuar: como já se disse)

## VIAGENS

- POR JOSÉ ROQUE



José Roque

Continuamos em terras germânicas, mas, por esta vez, abandonamos as propostas de lazer para visitarmos um local de memória sombria, o memorial do antigo campo de concentração de Dachau.

Situado nas proximidades de Munique, Dachau foi o primeiro dos múltiplos campos de concentração criados na Alemanha durante o regime nacional-socialista (nazi em abreviatura) e justifica-se um pequeno enquadramento histórico.



Após a tomada do poder pelos nazis, a 30 de Janeiro de 1933, a preocupação mais imediata do novo regime foi a perseguição aos opositores políticos, que eram, na realidade, todos os que se lhe opunham, ainda que se focassem especialmente nos comunistas e social-democratas. A acção persecutória foi conduzida pelas milícias do partido, a *Sturmabteilung* (SA) e, especialmente, pela força paramilitar mais importante e fiel, a *Schutzstaffel* (SS), que empreenderam a detenção, interrogatório e tortura generalizada dos adversários políticos.



Estas detenções baseavam-se em listas previamente preparadas pelo partido ou em denúncias casuísticas, e não estavam previstas nos códigos, um “pormenor” importante, porque o funcionalismo alemão, incluindo os estabelecimentos prisionais, estava habituado a operar num estrito quadro de legalidade formal. Ocorreram por isso diversos conflitos entre oficiais SS e as direcções prisionais, que não estavam dispostas a aceitar que detidos fossem internados ou interrogados sem qualquer mandado judicial, tudo agravado pela evidência de tortura e maus-tratos quando essas pessoas eram devolvidas à prisão.

Para obviar às repetidas reclamações do director da principal prisão de Munique, o SS Theodor Eicke propôs a Himmler a criação de um centro de detenção privado, operado pela SS e excluído do sistema prisional bávaro, para o que se aproveitou uma antiga fábrica de pólvora, abandonada, situada em local bastante ermo.



Eicke desenhou ele próprio o modelo do campo, que depois foi aplicado em réplicas que nasceram por toda a parte no território alemão e, mais tarde, em zonas ocupadas. A estrutura foi designada por campo de concentração (*Konzentrationslager*, abreviatura KZ),

## VIAGENS (CONT.)

distinguindo-se dos campos de extermínio que vieram, mais tarde, a ser instalados nos territórios ocupados a oriente, designados por campos de extermínio, dos quais o imenso e sinistro complexo Auschwitz-Birkenau é o mais conhecido.



Passaram por Dachau dezenas de milhares de prisioneiros, registando-se uma elevadíssima taxa de mortalidade por doença, fome e maus-tratos, e o campo manteve-se em funcionamento até bem depois do final da II guerra mundial, tendo servido para deter os próprios membros da SS, depois de 1945.



Actualmente, encontra-se um resto da gare onde eram recebidos os prisioneiros e, passando o portão, encontramos-nos na parada, onde eram feitas as chamadas gerais dos internados, tendo, no topo, as oficinas e a sala onde eram aplicados castigos corporais, que ainda exhibe equipamento para esse fim.

Prosseguindo, visitamos uma camarata com os beliches, que, por razões de higiene, já não é autêntica, mas uma réplica fiel, e também os sanitários comuns.

No outro extremo as câmaras de gás, a sala de processamento dos cadáveres e os crematórios, estes sim, equipamentos originais.



Há que abstrair da limpeza imaculada e do cheiro a verniz e desinfectante, e imaginar como seria com vários milhares de homens doentes, com fome e com graves limitações de higiene.



A visita é impressionante e ninguém com um mínimo de formação moral e sentido de pertença a uma comunidade de seres humanos (*a polis*) poderá concluí-la sem um nó no estômago e sem se perguntar "como foi possível?". Não esqueçamos que estes dramas não são exclusivos daquele país, muito menos daquela época, ocorreram e ocorrem quando se permite que o animal que há em nós actue solto dos constrangimentos do Direito, da Constituição e da moral.



## ATRÁS DOS TEMPOS VÊM TEMPOS...

- POR JOSÉ MANUEL CLARO



José Manuel Claro

E outros tempos não de vir, assim o cantou Fausto Bordalo Dias, partido no ainda recente 2024, a quem um jornalista do jornal Expresso se referiu como «o homem que cantou o presente encostado à história».

Esta sequência de tempos, constituem a base das nossas existências, funcionando como

pequenas peças de um 'puzzle' que nós, ao longo deste nossa passagem pelo mundo, vamos encaixando, umas vezes melhor, outras pior, mas sempre tentando que elas coincidam de uma forma o mais harmoniosa possível.

Tal como os episódios das nossas vidas, assim se vão sucedendo as estações do ano que, apresentando em cada ciclo da sua passagem pelo nosso calendário, aqui e ali, algumas pequenas nuances que as diferenciam entre si de ano para ano, o que nos vai permitindo o seu registo de uma forma mais científica e o aquilatar alguns parâmetros de alteração climática.

O Outono, abalou e talvez tenha ficado sinalizado no nosso calendário da vida, como um dos mais agrestes e portadores de fenómenos meteorológicos que por incúria humana, a maior parte deles, provocaram danos de monta.

Curiosamente, e se analisarmos factualmente o sucedido, veremos que o agora partido Outono de 2025, apenas exponenciou as evidências que já se vinham acumulando de outros tempos, em que se tornou inviável a drenagem dos solos, em que se construiu em leitos de cheia, para benefício de alguns, com os custos dessa política a terem de ser suportados por todos.

Um dos problemas mais gritantes dos nossos centros urbanos, prende-se com o arvoredo plantado junto às habitações e que, por uma necessária

impermeabilização do solo, afeta o normal desenvolvimento do enraizamento arbóreo que, perante um sopro mais forte do vento, derruba esse mesmo arvoredo sobre aquilo que lá estiver colocado por baixo. O mais inverosímil de tudo isto, é que a experiência adquirida com o passar dos tempos, não tem habilitado os decisores a acautelarem os tempos que não de vir.

Assiste-se de uma forma despudorada a uma réplica sistemática dos erros cometidos, se não efetuada diretamente pelas Edilidades, mas com uma autorização tácita das mesmas, originando assim os desmandos urbanísticos que, chegada a hora da tragédia e do correlativo assacar das culpas, indagando quem terá sido o autor da coisa, surge normalmente como conclusão do inquérito, aquela encapotada personagem da obra criada por Almeida Garrett no 'Frei Luís de Sousa', o inevitável e clássico «ninguém».

Pois o general Inverno, chegou como já vem sendo hábito, no dia de menor luminosidade diurna ao longo do ano e como corolário, da noite mais prolongado, escuridão adentro, registada no nosso calendário Gregoriano.

Que, aquando da sua abalada, lá pelo equinócio primaveril, este Inverno se despeça de nós e que o seu currículo não apresente uma folha de registos por aí além, cumprindo uma normalidade comumente aceite por todos.

Entretanto, sugiro aos meus amigos umas passeatas pela mãe natureza que, para além dos benefícios físicos imediatos, certamente aumentarão a nossa consciência cívica da necessidade de se respeitar este mundo em que vivemos e para o qual não há alternativa.

Neste primeiro apontamento de 2026, que me sejam permitidos os votos de um bom ano para todos, e que nos encontremos por aqui, como consequência dos tempos em que, juntos, labutámos pelo engrandecimento da nossa Galp.



VISITE O NOSSO SITE  
[www.arge.pt](http://www.arge.pt)



## OLHAR MAIS POSITIVO SOBRE A VIDA

- POR CARLOS CABRITA



Carlos Cabrita

### A tua paz é inegociável

Não batas de frente com quem se acha o dono da verdade, só vais perder o teu tempo. Existem pessoas com opiniões firmes e uma mentalidade tão inflexível como uma rocha. Essas pessoas acreditam que só elas é que estão certas, que a visão delas é a única verdade. Tentar mudar a mente dessas pessoas é como dar um murro na ponta de uma faca, uma batalha perdida. Por isso escolhe as tuas batalhas com cuidado, porque nem tudo merece a tua paciência. Oferece o teu silêncio para quem quiser tirar a tua paz. Como diz o ditado: *"O idioma dos sábios é o silêncio"*. A tua paz e a tua tranquilidade não têm preço. A tua paz é inegociável. Atualmente é melhor ter paz do que ter razão. Então deixa as pessoas ficarem com a razão, prefere ficar com a tua paz.

### Cada um tem aquilo que merece

"Cada um tem aquilo que merece", quantas vezes ouvimos esta frase, como se a vida fosse um tribunal justo onde tudo se equilibra? Mas a verdade é mais subtil: cada um tem muitas vezes, aquilo que aceita.

Aceitamos o silêncio onde devíamos erguer a voz.  
Aceitamos migalhas quando o coração pede inteireza.  
Aceitamos o peso do que nos fere, porque o hábito nos adormece a coragem.

Não é o merecimento que desenha o nosso destino é o limite que colocamos ao que consentimos.  
Há quem mereça amor e viva na solidão, porque aceitou menos do que precisava.  
Há quem mereça paz e viva em guerra, porque não soube dizer "basta".

A vida não nos dá o que é justo, dá-nos o que permitimos permanecer.

Só quando deixamos de aceitar o que nos diminui é que a vida nos traz, por fim, o que realmente merecemos.

### Deixa que falem de ti

Deixa que falem de ti,  
quem nunca andou nas tuas pedras,  
quem não conhece o cansaço dos teus pés,  
nem o silêncio das tuas noites sem rumo.

Não te defendas,  
há verdades que só o coração entende,  
há feridas que se curam sem testemunhas,  
há forças que nascem da dor.

Segue em frente, sereno,  
com o olhar firme e a alma inteira.  
Quem te julga vê a superfície,  
mas tu és profundidade e maré cheia.

Não deixes que te roubem o brilho,  
nem que te convençam a ser menos.  
Tens dentro de ti a coragem dos que recomeçam  
quando o mundo parece desabar.

### "Eu nunca perco, ou eu ganho ou eu aprendo"

Nelson Mandela disse uma frase que tem a força tranquila de quem conhece a profundidade da vida: *"Eu nunca perco, ou eu ganho ou eu aprendo."*

Há um instante em que deixamos de medir a existência pelo número de vitórias... e começamos a compreendê-la pelo que ela nos ensina em silêncio. O que parece perda, muitas vezes, é apenas o convite da vida a olhar mais fundo, a compreender o que ainda não tínhamos entendido.

Ganhar é doce, mas aprender é transformador. É no tropeço que descobrimos a nossa verdadeira resistência. É na ausência do aplauso que ouvimos a nossa própria voz. É na queda que se revela a força que julgávamos não ter.

A vida não é uma sucessão de conquistas ou derrotas. É um caminho de crescimento. Cada passo mesmo os que parecem errados tem um sentido maior. E quando se compreende isso, já não se perde: caminha-se com mais verdade. Com mais alma, com mais luz.

## E DERAM-LHE UMA ESPINGARDA...

- POR ANTÓNIO VASCONCELOS DIAS



António V. Dias

*E Deram-lhe Uma Espingarda...* talvez se cifre numa das conversões para português mais infelizes para título de um filme, apesar de relativamente próxima de uma tradução à letra: *Johnny Got His Gun* querera talvez dizer, no ambiente da história, algo aparentado com *Conseguiu o que Queria*. *E Deram-lhe Uma*

*Espingarda...* é só estúpido.

Mais um herdeiro das conversas telegráficas com o Javier, onde tentávamos meter tantos livros e filmes quanto conseguíssemos entre o fim da aula de espanhol e o regresso ao trabalho, o filme foi-me apresentado na sequência de uma observação minha acerca da impotência de um incapacitado, e da dificuldade que deveria ser reaprender a viver uma nova vida sem mexer as pernas ou sem ver. Foi então que o Javier me falou deste filme, e de como o personagem principal, Joe Bonham, faz o "pleno": na Primeira Guerra Mundial, o soldado Bonham é ferido num ataque de artilharia, vendo-se preso a uma cama de hospital sem braços, sem pernas, desfigurado, cego, surdo, sem olfacto nem fala. Um tronco com um coração a palpitar agarrado a um cérebro intacto foi tudo o que restou de Joe.



O que resta quando nos vemos impossibilitados de comunicar pelos meios que aprendemos, mesmo que o que pensamos e sentimos ecoe nas sombras em que ainda nos reconhecemos?

O Javier desafiava a vida e os cromos que trocávamos, literária e cinematograficamente falando, mostraram-nos caminhos, abriram-nos portas, aproximaram-nos dos sonhos. Ele falou-me de inúmeros filmes e livros, como eu lhe lancei outros desafios: no saldo dos nossos dois anos de aulas de Espanhol na Galp, fiquei a ganhar. Ele, talvez uns 10 anos mais velho do que eu, já havia visto muito; eu nem por isso, pelo menos comparado com a sua cultura. Houve pós-aulas em que nos deixámos ficar a conversar durante trinta minutos. Foi a melhor formação que a Galp alguma vez me proporcionou.

Mais do que um manifesto anti-guerra, o filme, escrito e realizado em 1971 por Dalton Trumbo, traça-nos um retrato do horror perante a impotência ao deixarmos de ser completos na sua formulação mais extrema. Um ser humano sem quatro dos cinco sentidos.

Ouvimos o que pensa o pobre Bonham, o que ele sente em função do que vai acontecendo à sua volta, no quarto de hospital: foi essa a forma que Trumbo encontrou para nos contar a história. O abismo que o leva a questionar todos os propósitos com que nos cruzamos, de que nos convencemos ou que procuramos. Quanta força para desejar que tudo aconteça num sonho pois é mau demais que assim não seja.

Trumbo viu parte da sua carreira ensombrada ao ser colocado na Lista Negra. Em 71, anos após a caça às bruxas, estava reabilitado, mas os dois óscares que recebeu, nunca os pode receber no momento. Em *Férias em Roma* (1953), Ian McLellan Hunter foi o testa-de-ferro que recebeu o prémio na vez do verdadeiro argumentista. Três anos mais tarde aconteceu uma das histórias mais caricatas da Academia: com *O Rapaz e o Touro*, os créditos da escrita foram concedidos a Robert Rich, sobrinho dos produtores, e que nada tinha a ver com o filme. Este óscar foi-lhe reconhecido muitos anos depois, ainda em vida; o primeiro somente a título póstumo.



O filme concretiza muitos dos nossos fantasmas, a perda de faculdades mantendo a mente intacta: um corpo que é uma prisão, prisão física e comunicacional, o quase-pleno do inferno na Terra, restando somente a Joe a capacidade cognitiva. Mas quão completo será um ser humano impossibilitado de comunicar? Dando a linguagem forma ao pensamento, sem ela seremos ainda humanos, sem a possibilidade de transmitir qualquer pensamento, raciocínio, sentimento? O que nos distingue então de uma pedra? Talvez a esperança resida na inimaginável capacidade de adaptação que possuímos, mas mesmo essa, não possui elasticidade infinita. E apesar de tudo isto, *E Deram-lhe Uma Espingarda...* é um filme que nos oferece essa esperança.

Uma grande história, que nos arranca ao conforto que por vezes julgamos garantido, para nos mostrar uma realidade tenebrosa, distante, e devido a essa inverosimilhança, difícil de aceitar como parte da "nossa" realidade.

### APRESENTAÇÃO DOS LIVROS “SORTIDO FINO DA COISA” DE JOSÉ MANUEL CLARO E “O SENTIDO DAS PALAVRAS” DE CARLOS CABRITA

A Arge tem o prazer de convidar os seus Associados e Amigos para a Sessão de Apresentação dos livros dos nossos Associados **José Manuel Claro** e **Carlos Cabrita**, na **Biblioteca Municipal Manuel José ‘do Tojal’**, em **Vila Nova de Santo André**.




LANÇAMENTO DO LIVRO  
**“SORTIDO FINO DA COISA”**  
do nosso Associado **José Manuel Claro**

Biblioteca Municipal Manuel José ‘do Tojal’,  
em Vila Nova de Santo André

**07/02/26**  
**16h00**

LOCAIS DE VENDA DIGITAL:  
[www.bertrand.pt](http://www.bertrand.pt) – [libros.cc](http://libros.cc) – [www.wook.pt](http://www.wook.pt)



LANÇAMENTO DO LIVRO  
**“O SENTIDO DAS PALAVRAS**  
**Uma voz serena para os dias apressados”**  
do nosso Associado **Carlos Cabrita**

Biblioteca Municipal Manuel José ‘do Tojal’,  
em Vila Nova de Santo André

**21/02/26**  
**16h00**

## JOHANN SEBASTIAN BACH

- POR RODOLFO GARCIA



Rodolfo Garcia

Quando Felix Mendelssohn dirigiu em Berlim, a 11 de março de 1829, a Paixão segundo S. Mateus de Bach, revelou uma obra-prima esquecida durante um século. Até esta interpretação, Bach era conhecido quase só pelo estudo dos seus prelúdios e fugas para instrumentos de

tecla (foi por esta forma que Haydn, Mozart e Beethoven o conheceram).

Johann Sebastian Bach nasceu a 21 de março de 1685 (ano de boa colheita, já que Handel e Domenico Scarlatti nasceram nesse mesmo ano), em Eisenach, uma pequena cidade na Turíngia, no Centro da Alemanha. Nasceu

na mais extraordinária rede de músicos profissionais, a maior dinastia da história da música europeia, que se propagou por cerca de 200 anos. São conhecidos cerca de 80 músicos de apelido Bach, todos pertencentes à mesma família. Mais de metade eram organistas e muitos nasceram ou trabalharam próximo de Eisenach. Teria sido surpreendente se Johann Sebastian tivesse seguido outro rumo na vida que não a música. Mas não pensemos em facilidades, e como o próprio dizia muitas vezes: "Tive de trabalhar arduamente, e quem assim trabalha, conseguirá chegar igualmente longe".

Bach compôs praticamente em todas as formas em voga no seu tempo, com exceção da ópera. Uma vez que escreveu fundamentalmente para satisfazer as exigências dos diversos cargos que foi ocupando, as suas obras podem ser agrupadas de acordo com a sequência desses cargos. Deste modo, em Arnstadt (1703-1707), Mühlhausen (1707-1708) e Weimar (1708-1717) foi organista. Em Cöthen (1717-1723), onde as funções nada tinham a ver com a música sacra, compôs principalmente obras para instrumentos de tecla ou para conjuntos instrumentais, música vocacionada para o ensino e para os divertimentos da corte. A maior estadia foi em Leipzig (1723-1750), onde os primeiros anos foram os mais produtivos no domínio

da cantata e restante música religiosa, embora algumas das mais importantes obras de maturidade para órgão e outros instrumentos de tecla sejam também do período de Leipzig.

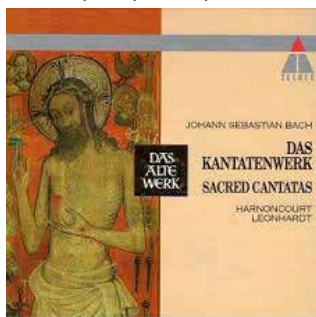
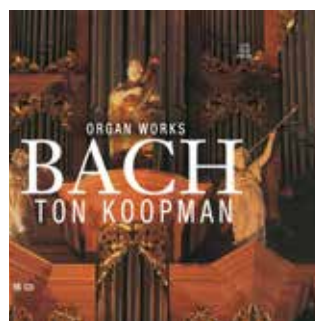
As obras para órgão, catalogadas de BWV 525 a BWV 805, podem ser divididas em seis categorias: 1.<sup>a</sup> - as 6 sonatas em trio BWV 525-530; 2.<sup>a</sup> - os grandes prelúdios, fantasias, tocatas e fugas BWV 531-561; 3.<sup>a</sup> - as obras diversas, tais como a Fantasia BWV

572, a passacaglia e fuga BWV 582 e a célebre Tocata e Fuga BWV 565; 4.<sup>a</sup> - os 6 arranjos de concertos italianos (3 são do L'Estro Armonico Op. 3 de Vivaldi), BWV 592-597; 5.<sup>a</sup> - o didático Pequeno Livro de Órgão (Orgelbüchlein) BWV 599-644, no qual se ensinam ao organista todas as formas de desenvolver um coral e também como aperfeiçoar a técnica da pedaleira, de tratamento obrigatório; os prelúdios corais com destaque para os 6 Corais "Schlüßer" (BWV 645-650) e os 18 Corais de Leipzig (BWV 651-668) e a Missa para órgão (Clavierübung III; BWV 552, BWV 669-689 e BWV 802-805); 6.<sup>a</sup> - as variações sobre temas de corais BWV 609-644 e BWV 690-764, as 3 Partitas BWV 766-768 e as variações canônicas sobre um coral de Natal BWV 769.

Para a sua audição recomendo Ton Koopman a tocar em órgãos da época dos fabricantes Schnitger e Silbermann no selo Teldec (16 CDs). Outras opções também recomendáveis serão a segunda integral da Marie-Claire Alain na Erato, Simon Preston na Deutsche Grammophon, Bernard Foccroulle na Ricercar e Hans Fagius na BIS (reeditado na Brilliant).

As obras para instrumentos de tecla, que na altura podiam ser interpretadas ao cravo ou clavicórdio, e que atualmente são também tocadas ao piano, estão catalogadas de BWV 772 a BWV 993. Para a sua audição integral em piano sugiro Angela Hewitt (são 15 CDs no selo Hyperion); Glenn Gould na Sony ou Andrés Schiff na Decca também são recomendáveis. Já em cravo, ou clavicórdio não conheço nenhum intérprete que sozinho o tenha feito. Enfim!

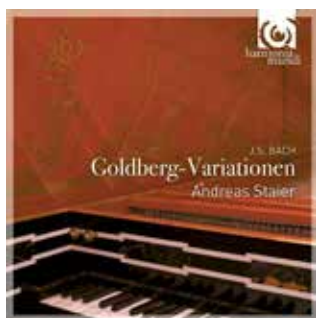
Bach, que toda a vida foi um estudante humilde e diligente, foi também um professor sábio e dedicado. Como anteriormente tinha referido, foi em Cöthen que Bach se dedicou a compor música de tecla para o ensino, compondo livros de pequenas peças de tecla que ensinavam, ao mesmo tempo, a técnica e a arte



## JOHANN SEBASTIAN BACH (Cont.)

musical. As 15 Invenções a duas vozes BWV 772-786, as 15 Sinfonias a três vozes BWV 787-801 e os 6 Pequenos Prelúdios BWV 924-930 fazem parte do Clavierbüchlein para o filho primogênito Wilhelm Friedemann Bach e podem ser considerados uns pequenos bombons. Para as Invenções e Sinfonias escolho Ton Koopman no cravo e no selo Capriccio e para os Prelúdios Kenneth Gilbert também no cravo sob o selo Archiv. As 6 Suites Inglesas BWV 806-811 foram compostas para o Clavierbüchlein da sua segunda mulher Anna Magdalena, ela também compositora e cantora. Aqui, sugiro Gustav Leonhardt no cravo e no selo Virgin.

Continuando no plano didático, é o momento para referirmos duas das obras mais conhecidas de Bach: "O Cravo Bem Temperado", constituído por 2 livros, cada um com 24 prelúdios e fugas BWV 846-893 e "A Arte da Fuga" BWV 1080. Para o primeiro caso, sugiro Kenneth Gilbert na Archiv e para o segundo Davitt Moroney na Harmonia Mundi. Para finalizar no que concerne a peças para tecla refiro também o Clavierübung I e II (as 6 Partitas BWV 825-830, o Concerto Italiano BWV 971 e a Partita BWV 831), e o Clavierübung IV (as celebérrimas "Variações Golberg" BWV 988). Para ambos os casos aconselho Andreas Staier (na primeira situação na Deutsche Harmonia Mundi e na segunda na Harmonia Mundi).



Bach também compôs música para outros instrumentos a solo: Suite, Partitas e Prelúdios para alaúde BWV 995-1000, 6 Sonatas e 6 Partitas para violino BWV 1001-1006 e 6 Suites para violoncelo BWV 1007-1012. Para o alaúde sugiro Hopkinson Smith na Naïve, para o violino Sigiswald Kuijken na Deutsche Harmonia Mundi e para o violoncelo Pieter Wispelwey na Channel Classics.

Na música de câmara, destacamos as 6 Sonatas para violino e cravo BWV 1014-1019 e as 3 Sonatas para viola da gamba e cravo BWV 1027-1029. Sugestões: Fabio Biondi e Rinaldo Alessandrini na Opus 111 e Jordi Savall e Ton Koopman na Alia Vox, respetivamente.

A música orquestral de Bach é sem dúvida aquela que é mais conhecida do grande público. Começando pelos números mais baixos do catálogo, temos os 3 concertos para violino BWV 1041-1043, o BWV 1044 para flauta, violino e cravo, o movimento de concerto BWV 1045, os famosos 6 concertos Brandeburgueses BWV 1046-1051, os 14 concertos para cravo BWV 1052-1065 e as 4 suites para orquestra BWV 1066-1069. Recomendo a caixa de

6 CDs do Café Zimmermann no selo Alpha, pois trata-se de uma gravação relativamente recente que resume todas estas obras.

Uma das funções primordiais do trabalho de Bach durante os vinte e sete anos em que permaneceu em Leipzig foi a composição de cantatas sacras que eram interpretadas nas missas dominicais e demais festas religiosas do calendário litúrgico. No total, Bach compôs 200 cantatas sacras, catalogadas BWV 1-200. A primeira coleção integral digna desse nome é da autoria de Nikolaus Harnoncourt e Gustav Leonhardt na Teldec, representa 60 CDs, foi gravada de 1971 a 1989 e ainda hoje é uma referência. Mais tarde surgiram as integrais de Ton Koopman, Helmut Rilling, Masaaki Suzuki e John Eliot Gardiner, na Erato, Hänssler, BIS e SDG, respetivamente. Philippe Herreweghe, que apenas gravou cerca de um terço da totalidade das cantatas na Harmonia Mundi, constitui, contudo, um marco de excelência e como tal merece aqui ser referenciado.



As cantatas profanas BWV 201-216 são menos valorizadas, pelo que apenas destacaria a BWV 202 de "Casamento" por Reinhard Goebel na Archiv e as BWV 208 e 211, de "Caça" e "Café", respetivamente, ambas por Harnoncourt na Teldec.

Também para as exéquias de ilustres personagens Bach compôs 6 Motetes BWV 225-230, considerados a apoteose do motete barroco. Recomendo a gravação de René Jacobs, na Harmonia Mundi.

Na música religiosa em latim temos um dos mais emocionantes preitos de homenagem que alguma vez alguém prestou a Deus, a Missa em si menor BWV 232 e o esplendoroso Magnificat BWV 243. Para ambos os casos recomendo Philippe Herreweghe, na Harmonia Mundi.

Na categoria de oratórios, quatro obras maestras: os oratórios de Natal BWV 248 e da Páscoa BWV 249, com as recomendações de René Jacobs e Philippe Herreweghe, respetivamente, e ambos na Harmonia Mundi; a Paixão de S. João BWV 254 e, voltando ao início deste texto, a Paixão de S. Mateus BWV 244, ambas também por Philippe Herreweghe, na Harmonia Mundi.

Boas Audições!

P.S.: Para celebrar os 250 anos da morte de Bach, em 2000, o selo Teldec editou a caixa de 153 CDs intitulada Bach 2000, cujo conteúdo contém todas as obras acima citadas.

## 2026: 12 LIVROS PARA LER COMO QUEM ACENDE LUZES (EM SI E À VOLTA) - PARTE 1

- POR RUI COSTA



Rui Mendes da Costa

*Um roteiro de leitura para quem não quer apenas compreender o mundo, mas assumir a responsabilidade de o melhorar. Eis os primeiros seis livros a que se seguirão os outros seis no próximo boletim.*

Acredito que ler é um prazer! Mas há anos em que ler se torna um ato de responsabilidade.

Há anos em que não precisamos de “mais informação”. Precisamos de uma boa bússola, de um ponto de apoio interior que não negue a dureza do mundo, mas que recuse viver de joelhos perante ela.

Para mim, 2026 tem tudo para ser esse ano: o ano em que voltamos a escolher responsabilidade ao invés de cinismo, clareza ao invés de ruído, ação ao invés de comentário.

Não porque o mundo esteja perdido, como muitas vezes (e infelizmente) vou escutando, pois essa é uma narrativa fácil, cómoda e perigosamente paralisante, mas, acima de tudo, porque o mundo está exigente.

Exige pessoas por inteiro. Pessoas capazes de pensar com rigor, sentir com profundidade e agir com consciência, sem cinismo, sem ingenuidade, sem abdicar da sua humanidade.

Os livros que hoje vos proponho neste artigo não são uma fuga, poderão ser considerados como um chamamento.

Chamam-nos à lucidez, à esperança informada, à responsabilidade individual e coletiva. Ajudam-nos a reconstruir o centro, para depois intervir na periferia.

Não prometem felicidade instantânea. Prometem algo mais sólido: sentido, critério e direção.

A proposta que vos faço é simples e não muito exigente: um livro por mês!

Não para cumprir, mas para transformar, fazendo dessa transformação um serviço: a nós próprios, aos nossos, à nossa comunidade, ao nosso país e ao mundo em que nos inserimos.

Afinal, se tivermos a capacidade de ver o mundo de outra forma, o mundo muda para nós! É essa transformação do mundo, tão-somente essa, a que a maior parte de nós pode aspirar – fazemos a nossa pequena parte, pois essas pequenas partes somadas serão algo grandioso.

**1. Ver o mundo como ele é, não como o medo o pinta**



**Factfulness – Factualidade**, de Hans Rosling

Começo por este título porque não existe transformação sem clareza.

Hans Rosling desmonta, com dados sólidos e linguagem acessível, uma das grandes armadilhas do nosso tempo: a ideia de que o mundo está inevitavelmente a piorar, não por maldade, mas por ignorância estatística, enviesamentos cognitivos e consumo contínuo de más notícias.

Este livro não se configura como um ato de ingenuidade. Torna-nos proporcionais. E isso é decisivo, até porque quem acredita que tudo está condenado tende a desistir, quem compreende a realidade com as suas nuances ganha margem para agir.

Ler este livro em 2026, caso ainda não o tenham feito, é um gesto quase cívico. É recusar o alarmismo fácil e optar por decisões baseadas em factos, na vida pessoal, na liderança, na política, na educação.

Trata-se de trocar medo difuso por responsabilidade informada.

**Humanidade – Uma História Otimista do Homem**, de Rutger Bregman

Se Hans Rosling nos devolve a proporção, Rutger Bregman devolve-nos a confiança na natureza humana, sem romantismos.

Este livro questiona uma crença profundamente enraizada: a de que, no fundo, as pessoas são egoístas, violentas e incapazes de cooperação. E fá-lo com investigação histórica, científica e social rigorosa.

Agora podem estar a perguntar, mas qual a relevância desta abordagem?

Fácil de responder!

As crenças que temos sobre o ser humano moldam tudo: as organizações que desenhamos, as políticas públicas que aceitamos, a forma como educamos os nossos filhos e lideramos equipas.

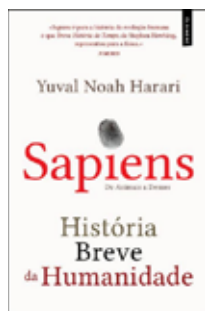
Acreditar que as pessoas são irremediavelmente más, pela sua natureza, é uma profecia autorrealizável.

Acreditar que todos podemos ser melhores, quando

## 2026: 12 LIVROS PARA LER COMO QUEM ACENDE LUZES (EM SI E À VOLTA)! (CONT.)

criamos as condições certas, é um ato de coragem ética.

Trata-se de substituir cinismo por responsabilidade moral.



**Sapiens, Uma Breve História da Humanidade**, de Yuval Noah Harari

Ler Sapiens é ganhar distância e, paradoxalmente, ganhar responsabilidade. Ao percorrer a história da humanidade, o autor mostra-nos que quase tudo aquilo que estrutura a nossa vida coletiva - o dinheiro, as nações, as organizações,

os direitos, as hierarquias - não é natural nem inevitável, mas resultado de narrativas partilhadas ao longo do tempo. Esta consciência é profundamente libertadora e exigente: se fomos capazes de criar os sistemas que hoje habitamos, então somos igualmente responsáveis por os transformar quando deixam de servir a dignidade humana ou o futuro comum.

Este livro não oferece consolo nem moralismos. Oferece lucidez. Obriga-nos a olhar para a nossa espécie sem idealizações, mas também sem fatalismo.

Num mundo que oscila entre nostalgia e medo do futuro, "Sapiens" devolve-nos um lugar adulto: o de quem compreende o passado para agir melhor no presente.

Em 2026, esta leitura ajudar-nos-á a lembrar que a história não está fechada, está a ser escrita, todos os dias, pelas escolhas que fazemos.

Trata-se de passar da ilusão de inevitabilidade histórica para a consciência de responsabilidade civilizacional.

### 2. Autoconhecimento e autotransformação antes de querermos mudar o mundo



**Hábitos Atômicos**, de James Clear

A maior parte das mudanças falha não por falta de vontade, mas por falta de sistema.

James Clear lembra-nos algo simples e exigente: não somos o resultado das grandes decisões ocasionais, mas daquilo que fazemos (ou não fazemos)

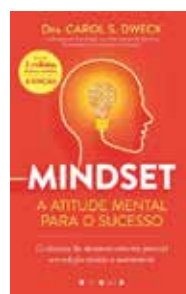
todos os dias, das nossas escolhas e, afinal, tudo o que fazemos no dia a dia são escolhas nossas, como o António Chanoca nas suas formações sem nos recorda (e bem!).

Este livro é particularmente poderoso porque desmistifica a transformação. Não exige heroísmo, exige

consistência. Pequenos hábitos, bem desenhados, acumulam-se até se tornarem identidade.

Em 2026, este livro será um aliado precioso para quem quer mudar de vida sem dramatizar e sem desistir à primeira recaída.

Trata-se de trocar motivação episódica por arquitetura de comportamento.



**Mindset – A Atitude Mental para o Sucesso**, de Carol S. Dweck

Sim, eu sei que já noutra artigo vos falei deste livro, mas considero-o uma leitura obrigatória! Fica como reforço. . .

Há uma fronteira invisível que separa crescimento de estagnação: a forma como interpretamos o erro.

Carol Dweck mostra-nos que uma mentalidade fixa transforma falhas em sentenças ("não sou capaz"), enquanto uma mentalidade de crescimento as transforma em treino ("ainda não sei") com o pressuposto de que tudo pode ser construído.

Este livro é essencial para líderes, educadores, pais, bem como para qualquer pessoa que queira viver sem estar permanentemente a defender o ego.

Em contextos de elevada exigência, como os que vivemos, esta distinção não é académica: é existencial.

Trata-se de trocar defesa do ego por aprendizagem contínua.



**Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes**, de Stephen R. Covey

Este é um clássico que resiste ao tempo porque não oferece atalhos. Oferece princípios.

Stephen Covey começa onde poucos têm coragem de começar: na responsabilidade pessoal. Não como culpa, mas como poder. O poder de escolher respostas, alinhar valores, agir com integridade, mesmo quando a conjuntura é adversa.

Reler Stephen Covey em 2026 é um exercício de maturidade interior. É lembrar que liderança começa sempre de dentro para fora.

Trata-se de deslocar o foco da vitimização para a influência.

Continua!...

## JULGAR PELAS APARÊNCIAS

- POR HELENA DUARTE



Helena Duarte

Uma mulher, usando um vestido simples, e seu esposo, vestindo um humilde fato, desceram do comboio em Boston, caminharam até o escritório do Reitor da Universidade de Harvard e, mesmo não tendo reunião agendada, pediram à secretária para falar com ele.

- Gostaríamos de ver o Reitor, disse o homem.
- Ele está ocupado, respondeu friamente a secretária.
- Vamos esperá-lo, replicou a mulher.

Durante horas a secretária ignorou a presença deles ali, contando que o casal finalmente ficasse desanimado e fosse embora. Como isso não aconteceu, ela acabou por ceder e finalmente decidiu interromper o reitor, embora fosse uma tarefa que ela sempre evitava.

- Talvez se o senhor conversar com eles por alguns minutos eles decidam ir embora - disse a secretária ao reitor.

Ele fez uma careta e concordou em falar-lhes.

Assim, o reitor munuiu-se de uma cara carrancuda e empolada, enquanto de dirigia até o casal.

A senhora disse-lhe:

- Um filho nosso cursou Harvard somente por um ano. Ele amava Harvard. Ele era feliz aqui. Mas, um ano atrás ele morreu num acidente. Meu esposo e eu queríamos erigir alguma coisa, em algum lugar do campus, em memória do nosso filho.

O reitor, que não se mostrou nada interessado naquela conversa, disse de forma áspera:

- Senhora, não podemos colocar uma estátua por cada aluno que cursou Harvard e que tenha falecido. Se o fizéssemos, este lugar iria parecer um cemitério!

- Oh! Não... - explicou a senhora rapidamente. - Não desejamos levantar uma estátua. Pensámos em doar um edifício para Harvard!

O reitor revirou os olhos. Olhou com desdém para o casal e disse:

- Um edifício??!!... Vocês têm alguma ideia de quanto custa um edifício? Gastámos mais de sete milhões e meio de dólares nos prédios aqui em Harvard!

A senhora ficou em silêncio por alguns instantes. O reitor ficou feliz. Pensou que talvez agora ficasse livre daqueles dois.

A senhora olhou para seu esposo e disse suavemente:

- Custa tão pouco fundar uma universidade? Por que não fundamos a nossa própria universidade?

Seu esposo concordou. O rosto do reitor ficou fechado, confuso e desconcertado.

O Sr. Leland Stanford e sua esposa levantaram-se e saíram, voltando para Palo Alto, Califórnia, onde estabeleceram a Universidade que leva seu nome, a universidade 'Leland Stanford Júnior' que foi inaugurada em 1891. "Júnior" por ser em homenagem ao falecido filho do rico senhor latifundiário, pelo qual Harvard não se interessou.

Hoje a universidade Stanford é a quarta melhor do mundo, e algumas vezes tem sido a segunda ou a Nº 1 do mundo, superando Harvard.

QUE FÁCIL É JULGAR PELAS APARÊNCIAS!

arge

## PRECISA DE AJUDA?

### Fale connosco. Podemos ajudar.

Se precisar de ajuda, dirija-se à ARGE:

**Morada:**

Av. João XXI, 72 B  
Galerias Via Veneto - Loja 21  
1000-304 LISBOA

**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)

**E-mail: geral@arge.pt**

## "OS PESSOAS"

- POR LUIS MARQUES



Luis Marques

"\*Esta guerra e a estupidez que sacrifica vidas e haveres a qualquer coisa inevitavelmente inútil. Todos os ideais e todas as ambições são um desvairo de comadres homens. Não há império que valha que por ele se parta uma boneca de criança. Não há ideal que mereça o sacrifício de um comboio de lata. Que império é útil?" Porquê esta guerra? Adaptação de trecho do livro do Desassossego de \* "Bernardo Soares"





Isabel Madaleno



## VISITA DA NOITE

A chuva murmurava  
mensagens sem sentido  
na minha janela  
e um ruído de fundo  
levou-me a ver o que era

Uma luz intensamente branca  
incendiou o meu rosto  
iluminou toda a casa

Estrela quem és tu?

Abanando com a insistência do vento  
enigmaticamente sorrindo  
confundindo o meu pensamento  
a estrela bateu à janela

Convidei-a a entrar

Sem responder, a estrela rodou  
uma, duas, três vezes e rodou de novo  
uma e ainda outra vez  
e entrou pela janela  
sem magoar as cinco pontas

Com gratidão  
abri os braços para a abraçar  
mas ela afastou-se para não me  
queimar

Em êxtase gritei  
para que alguém viesse  
admirar a beleza daquela estrela  
enviada do céu

Em silêncio devagarinho  
e com jeitinho  
a estrela rodou uma, duas, três, quatro  
e cinco vezes  
até chegar à rua.....sua casa  
irradiando nossos rostos  
irradiando a noite  
e ali ficou frente à minha janela  
para que todos a pudessem admirar

Foi então que adormeci  
ou acordei?  
Nem eu sei!



Jorge Alves

## VINHO NOVO COM AMOR

I

Vem comigo amor vem  
Vamos fazer o novo vinho  
As uvas estão maduras  
Vamos as pisar com carinho

II

Nossos pés vão sentir  
Ora frio, ora calor,  
São as lágrimas do bago  
Ao separar-se do seu amor

III

O vinho da Beira-Baixa  
E remédio sem igual,  
Vai até à mesa do rei

E toda a festa nupcial,  
Deixa rasto por onde passa  
Com seu perfume ancestral.

## ANO NOVO / 26

I

De onde vens Ano Novo  
Quem te ensinou os caminhos  
Vens de mares cheios de rosas  
Ou terras cobertas de espinhos

II

P'lo bem, acaba com a guerra  
Queremos saúde paz e amor,  
Onde reine a fraternidade  
Sem inveja, ódio ou rancor.

III

Que até a noiva sem sorte,  
Abandonada nas escadas do altar  
Levaram-lhe o noivo p'ra guerra,

Não se cansa de chorar  
Nas escadas está há espera,  
Até o noivo regressar.

# NOVOS ASSOCIADOS

## A ARGE DÁ AS BOAS VINDAS A TODOS OS NOVOS ASSOCIADOS

### EFETIVOS

NOME	Nº ASSOC.
MARIA MANUELA GONÇALVES GIL MESQUITA	3282
LUÍS MARIA SARAIVA DE GOUVEIA QUADRADO	3283
TRINDADE DOS SANTOS LUÍS	3284
MÁRIO JAIME DA SILVA MESQUITA	A-0169

# FALECIMENTOS

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

SÓCIO NOME	LOCAL	NASC./ FALECIMENTO
0018 JOAQUIM GUEDES CORREIA	PORTO	N. 1935 / F. 9-10-2025
0081 DOMITILA MERELLO FERREIRA SILVA COSTA PEREIRA	TOCHA	N. 1931 / F. 29-8-2025
0229 DOMINGOS MATIAS FRANCISCO	MOITA	N. 1933 / F. 28-11-2025
0323 MARIA AMALIA T. R. G. GRAÇA	PORTO	N. 1929 / F. 20-8-2025
0372 JOAQUIM OLIVEIRA CAMPOS	PÓVOA DE VARZIM	N. 1941 / F. 27-9-2025
0403 FRANCISCO COUTO DA SILVA	SENHORA DA HORA	N. 1938 / F. 5-10-2025
0537 CARLOS MANUEL MENDES SILVA	S. JOÃO DA TALHA	N. 1960 / F. 20-11-2025
0830 ANTÓNIO CUNHA DA SILVA DIAS	PORTO	N. 1937 / F. 16-12-2024
0971 MANUEL MARQUES	STª IRIA DE AZÓIA	N. 1934 / F. 6-10-2025
1102 AGOSTINHO MOREIRA REIS	SOBREIRA	N. 1933 / F. 25-8-2025
1301 EDUARDO DAS NEVES GOMES	LISBOA	N. 1934 / F. 3-10-2025
1357 JOSÉ MOTA NABAIS	MARINHA GRANDE	N. 1936 / F. 30-8-2025
1622 MÁRIO ANTÓNIO MARTINS CASACA	CARCAVELOS	N. 1940 / F. 19-11-2025
1643 CLAUDOMIRO MARTINS FERNANDES	ALGÉS	N. 1935 / F. 11-11-2025
1874 JOSÉ FIGUEIREDO GAUDÊNCIO	PAÇO DE ARCOS	N. 1950 / F. 7-1-2026
2128 JOSÉ EDUARDO LEITE TEIXEIRA	V. NOVA DE GAIA	N. 1956 / F. 5-12-2025
2201 ALTAMIRA FERREIRA SILVA	LOUROSA	N. 1931 / F. 25-11-2025
2430 AGAPITO ABREU DE OLIVEIRA	LOURES	N. 1932 / F. 11-12-2025
2723 ANTÓNIO JOAQUIM VARGEM	LISBOA	N. 1935 / F. 14-11-2025
2753 MARIA MANUELA SIMÕES FERNANDES COELHO	QUEIJAS	N. 1940 / F. 16-9-2025
2937 JOSÉ JOAQUIM DE ALMEIDA JÚNIOR	VIALONGA	N. 1929 / F. 1-12-2025
3070 MARIA ROSA RIBEIRO MENDES GALHOZ	SINTRA	N. 1933 / F. 11-12-2025
3275 MARIA MANUELA LOPES DE ANDRADE	CANIÇO - ILHA DA MADEIRA	N. 1940 / F. 25-12-2025



JOSÉ FIGUEIREDO  
GAUDÊNCIO  
1950 - 2026

Esta é a notícia que jamais gostaríamos de dar. Infelizmente, a lei inexorável da vida obriga-nos a tarefas que, por muito que não queiramos, temos de executar.

Assim, é com profundo pesar que informamos do falecimento do nosso colega e amigo, José Figueiredo Gaudêncio que, actualmente, fazia parte dos Corpos Sociais da ARGE como membro suplente da Direcção da nossa Associação. Recordamos o Gaudêncio na sua despretensiosa e permanente disponibilidade, sempre de largo sorriso, para apoiar e ajudar a ARGE no que fosse necessário, até a doença terrível, que combateu estoicamente, o levar de todos nós. Perdemos um amigo querido cuja presença marcou a vida de quantos tiveram o privilégio de caminhar ao seu lado. Neste momento de dor, a ARGE solidariza-se com a sua família a quem endereça sentidas e profundas condolências nesta hora tão triste.

Que descanse em Paz.

 **MULTICARE**  
FIDELIDADE

SEGURO DE SAÚDE  
DE GRUPO MULTICARE

**MÉDICO DE FAMÍLIA ONLINE**

**MÉDICO PESSOAL**

**ONLINE QUE  
O CONHECE E  
ACOMPANHA**

- ✓ Sem deslocações
- ✓ Sem custos adicionais



arge

galp