

A SEDE DA DELEGAÇÃO DO NORTE



Depois de vários anos a aguardar por este momento, no passado dia 1 de Junho foi inaugurada a sede da Delegação do Norte em Leça da Palmeira. Na cerimónia estiveram presentes, além dos elementos da Delegação e de alguns associados, o Presidente da Mesa da AG – Humberto Restolho, o Presidente da Direcção – Carlos Bayan, o Vice-Presidente da Direcção – Figueiredo Costa, o responsável pelo pelouro da Solidariedade – Dinis Esteves e o representante do Norte na Direcção – Eduardo Silva.

O dia começou com a visita ao espaço. Todo o trabalho de pintura e restauro foi feito pela equipa, numa demonstração de empenho e dedicação à causa do voluntariado associativo.

O Coordenador da Delegação – José Manuel Ferreira – fez o discurso de boas vindas, seguindo-se as intervenções do Presidente da Mesa da AG e da Direcção.



Num gesto de simpatia e reconhecimento, a Delegação ofereceu um ramo de rosas vermelhas à sua e nossa Catarina Soares Vieira que, emocionada, agradeceu. Foi também realçado todo o apoio informático gratuito conseguido pelo Eduardo, em particular na instalação das comunicações e software aplicativo.

Muito apreciados foram os equipamentos oferecidos pela Refinaria, em tons de laranja, que tornam o espaço muito confortável e convidativo.

No seguimento do almoço de celebração e convívio, teve lugar uma reunião de trabalho sobre o futuro da ARGE e da Delegação do Norte em particular.

O dia terminou com um abraço solidário da equipa de Lisboa a toda a equipa da Delegação do Norte.

ARGE - DELEGAÇÃO DO NORTE

PRACETA HINTZE RIBEIRO – 15 A - LEÇA DA PALMEIRA

Contacto telefónico - 22 117 7457

HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Todas as quartas-feiras das 14.30h às 18.00h.

DESTAQUES

NOVAS INSTALAÇÕES DO CENTRO MÉDICO DE LISBOA pág. 3

SAÚDE DE OURO pág. 10

INAUGURAÇÃO DA SEDE DA DELEGAÇÃO DO NORTE pág. 6

INFORMAÇÃO - PAGAMENTO DE QUOTAS pág. 15

EDITORIAL



José de Figueiredo Costa

O IMPACTO MUNDIAL DO 5G

Só as tecnologias, como potencial inquestionável do desenvolvimento mundial, poderão dar resposta ao objectivo central das Nações Unidas no que respeita à urgência na salvaguarda do planeta através do combate às alterações climáticas. As previsões de deterioração ambiental com que o mundo hoje se confronta, já estão no patamar do muito grave. As metas de sustentabilidade acordadas entre os senhores do mundo são apenas intenções de política de retórica. Cada bloco tem os seus interesses que apontam acima de tudo ao poder e ao lucro. Não são eles que sustentam o “negócio” aeroespacial, as viagens à Lua, a Marte e toda a investigação interplanetária? Com que fim? Apenas pela Ciência? Claro que não. Para esta gente a Humanidade representa apenas números.

Uma das novas gerações tecnológicas potencialmente relevante é a tecnologia 5G. Só por si irá ter um papel crucial no acelerar da transição da sociedade actual para um modelo de sociedade com emissões de carbono zero. O 5G representa o início da chamada era da hiperconectividade, tornando possível, não apenas a ligação e interação de um alargado universo de dispositivos de todos os tipos e funções, como irá permitir a recolha de uma quantidade, diria, incomensurável de dados através dos mesmos, tal a enorme grandeza desses números.

Esta tecnologia combinada com outras, em particular com a Inteligência Artificial, faz do 5G um núcleo catalisador para uma nova realidade de produtividade e inovação, desafiando o tecido empresarial, os governos e sobretudo os cidadãos. Todo o mundo será diferente.

Segundo dados publicados, “está estimado que o 5G, até 2030, no tocante à redução total das emissões carbónicas à escala mundial, seja responsável por 15%. Nas emissões de CO2 poderá fazer diminuir as emissões em mais de 0,5 mil milhões de toneladas.

Os ganhos de produtividade na indústria deverão situar-se entre 20% a 30%. Quanto à vida útil dos activos industriais, permitirá um aumento de 20%. Nas linhas de montagem os ganhos de eficiência rondarão os 50%. No sector dos transportes haverá uma redução de 25%, com uma redução correspondente de emissões poluentes. Os carros serão autónomos e voadores e a guerra convencional passa a ciberguerra com ciberataques.

Na agricultura está estimado um aumento de produtividade de 25%. A utilização de fertilizantes diminui 30% e nos pesticidas e herbicidas 50%. As pragas serão combatidas pelos agricultores com drones utilizando várias tecnologias para esse fim.”

Perante estas realidades, cada vez mais reais e planetárias, que papel podemos ter, a começar na rotina do dia a dia, para conseguir viver com elas? Diria que, em primeiro lugar, devemos procurar estar informados, atentos e actualizados. Depois disso, devemos continuar a estar actualizados, atentos e informados. Hoje em digital, amanhã, quem sabe, no patamar sideral já com o 6G.



Ficha Técnica

Boletim da Arge, nº 41
Setembro 2021

Director: José de Figueiredo Costa

Distribuição Gratuita

Tiragem: 2600 exemplares

Periodicidade: Trimestral

Colaboraram neste número:

Anibal Gonçalves

Eduardo Pereira

José Manuel Ferreira

Dinis Esteves

Helena Duarte

Isabel Madaleno

José Ventura

Fernando Rodrigues

Jorge Alves

José Manuel Claro

Fotógrafo José Boldt

Propriedade e edição:

Associação dos Reformados da Galp Energia
Rua do Alecrim nº 57 - 3º 1200-014 LISBOA
(NIPC 509485642)

IBAN PT50 0033 0000 0000 0510777 83

Composição e Impressão:

Onda Grafe, Artes Gráficas Lda.

Rua da Serra, nº1 - A-das-Lebres

2660-202 Stº Antão do Tojal



www.arge.pt

arge.reformados.galpenergia@gmail.com

SOLIDARIEDADE



Dinis Esteves

CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA DOS SÓCIOS

Temos recebido correspondência dos nossos sócios, quer por cartas quer por e-mails, com os mais diversos temas, salientando-se, pelo seu número, os pedidos

de ajuda para alguma dificuldade que pretendem ver resolvida ou minorada e que por si só não conseguem ultrapassar.

Neste caso, a correspondência é enviada à Delegação de residência do associado, que após contacta-lo, cria um processo com a documentação considerada necessária e propõe à Direção a solução que em seu entender é a aceitável, a qual poderá ser aprovada ou modificada na reunião de Direção.

Como se pode perceber é sempre difícil responder de modo rápido e positivo quando a decisão necessita de obter evidências escritas - documentos que comprovam o que é dito - e ser aprovada ainda por uma Direção, de diversos elementos com opiniões diversas.

Assim, temos também recebido comentários menos favoráveis pelo tempo de resposta a alguns pedidos urgentes e cuja solução não temos capacidade de dar em tempo útil, embora fosse esse o nosso desejo. Aceitamos as críticas e esforçamo-nos por diminuir os tempos de resposta.

Há também os que nos descrevem o seu trabalho de muitos anos e o orgulho que têm por terem colaborado para o prestígio de uma grande empresa como é a Galp Energia. É muito agradável e estimulante receber este tipo de correspondência.

NOVAS INSTALAÇÕES DO CENTRO MÉDICO DE LISBOA

Para os associados e familiares residentes na Região da Grande Lisboa.

Os serviços clínicos prestados no Centro Médico da Rua do Alecrim, passaram a ser assegurados, a partir do dia 7 de Setembro, no Centro Clínico da Galp localizado na Torre D (Rua lateral junto à Torre C da Galp).

Os atuais contatos telefónicos e de mail serão mantidos.

DELEGAÇÃO DO NORTE



José Manuel Ferreira

ESCRITOS DE JOSÉ MANUEL FERREIRA

SAUDADE

A sombra da noite, o ruído do vento, a fera que ruga, Piteiras que picam, que ferem a carne.

“Kilómetro 32” de praias desertas, Angola teu sangue, vermelha é a seiva das árvores mais puras.

Pitangueira florida, abacates maduros da terra vermelha nasceu o Autódromo.

Estradas de asfalto, quase se alcança o Farol das Palmeiras, a Ilha comprida, viagem no “Caposóka”.

Lá vem o “Kileva”, trajecto perfeito nas águas profundas rumo à Natureza, carinho merecido.

E a Ilha é maior do que se julgava.

A cidade ao longe, luzes pequeninas, é tão insensível à nossa tragédia.

Tragédia de todos - Dôr-Poluição.

E a Ilha “Mussulo” recebe-nos Bem.

TROPICÁLIDO - NOSTALGIA

Embondeiro seco, seco mas belo, a luxúria do mato, planície selvagem, reserva de caça.

Quiçama ao longe, Muxima adorada, e o rio Quanza leva mais água, leito prenhe das torrentes.

Teu filho “Cacuzo”, assado na brasa, calor inesgotável, fontes de energia, já brota teu sangue!

Queimada de noite, um clarão brilhante, “kilómetro 44”, a casa “Marracho”.

A estrada é de talco, é alto o capim e longo o asfalto-a estrada parada.

É longa a viagem, o tempo passa e é tua a Cidade-Bairros de Lata.

Musseque do Catambor, as luzes da Ilha, Colono com sorte a Terra Alheia.

Vai no Aeroporto - foge depressa.

“Angola é Nossa” sofreu Desgaste.

MENSAGEM DE DÔR

Naquela hora em que

Junto da telefonia, companheira da noite, ouvia uma triste melodia, e ouvia:

- Silvie is Mother. Silvie is busy ... -

O cigarro ia queimando, o fumo dispersando em longas espiras.

Olhei à minha volta em nada vi mas senti ... Pensava não sei se em tudo! Meditava...

Pensava nos amigos que neste mundo de sombra me deixaram para sempre.

E a melodia ia ouvindo. Melodia triste, melancólica que talvez partilhasse os meus pensamentos...

Estarei a sonhar? -Pensei.

Mas nessa hora de meditação senti que não estava só, não dormia.

Acendia outro cigarro uma fuga não sei a quê... Mas fumava e a melodia teve o seu termo - Silvie is Mother Silvie is Busy...

E o cigarro melhor companheiro daquele triste momento queimado estava agora feito em pó.

OBSESSÃO

Infinita doçura, inigualável coisa. Contacto delicioso inefável pressão. Da mão amada quando

encontro a minha mão. E brandamente, como se achasse guarida, pausa!

Ó lábios de mulher palpitante de amor. Ó lábios que humedecem como orvalho o desejo. Doces

lábios servis onde brotou o beijo. Prestes a deixar-se colher como uma flor.

Ó seios brancos onde a paixão ofegante. Chama a paixão, atrai a carne, acena o gozo. Vem reflexos,

Ternura, senso de amante.

DELEGAÇÃO DO NORTE



Eduardo Silva

OBELISCO DA MEMÓRIA – CABO DO MUNDO –

Existem vários obeliscos no País e cada um com a sua história. Este foi construído em memória do desembarque de 8 de julho de 1832, ocorrido na praia junto a Arnosa do Pampelido, entre as freguesias de Lavra e Perafita do concelho de Matosinhos. Foi aqui que teve lugar

um acontecimento que iria alterar decisivamente o curso da história e marcar o início do fim do absolutismo em Portugal. Organizada a partir dos Açores, uma esquadra comandada por D. Pedro IV com um exército de 7500 homens, desembarca nesta praia denominada do Mindelo, para expulsar do trono de Portugal seu irmão absolutista D. Miguel e instaurar um regime moderno e liberal. A escolha deste local apanhou de surpresa o exército absolutista, uma vez que era esperado um ataque a Lisboa e a defesa do Norte tinha sido desguarnecida. Após o desembarque o “Exercito Libertador” seguiu para o Porto, onde entrou pacificamente a 9 de julho e onde resistiu heroicamente durante um ano no “Cerco do Porto”.

Para assinalar o local do desembarque foi erguido, por iniciativa de António José de Ávila com subscrição pública, um obelisco destinado a perdurar a memória deste acontecimento. A sua localização foi feita com base no testemunho de elementos do “Exercito Libertador” que, de resto, estiveram presentes, ao lado da Rainha D. Maria II no lançamento da sua primeira pedra a 1 de dezembro de 1840. Contudo, seriam necessários 24 anos para se dar por concluído o obelisco, tendo sido proposta a sua classificação como monumento nacional em 1880.

O obelisco em granito inclui referências à data do desembarque em duas coroas metálicas observáveis no topo. Quatro painéis calcários na sua base registam referências à iniciativa da construção do monumento, alguns dos comandantes do “Exercito Libertador” e a proclamação que D. Pedro IV fez aos soldados antes do desembarque.

Inscrições em cada um dos quatro painéis calcários:

Painel Sul – O discurso de D. Pedro IV antes do desembarque
Soldados! Aquelas praias são as do malfadado Portugal: Ali, vossos pais, mães, filhos, esposas, parentes e amigos suspiram pela vossa vinda, e confiam nos vossos sentimentos, valor e generosidade. Vós vindes trazer a paz a uma nação inteira, e a guerra somente a um governo hipócrita, despótico e usurpador. (...)

Painel Poente – Dedicatória da construção do obelisco

Em honra de sua Majestade Imperial D. Pedro, Duque de Bragança, primeiro imperador do Brazil e quarto rei d'este nome em Portugal commandante em chefe do exercito libertador, aqui

desembarcado em oito de julho de mil oitocentos trinta e dois, para restituir o throno a sua Augusta filha a rainha reinante D. Maria II segunda a liberdade aos portugueses, se erigiu este padrão para perpetua memoria.

Painel Norte – Constituição do Exército Libertador

Eram sete mil e quinhentos os bravos do exercito libertador: comandava as forças de terra o conde de villa flor e as do mar g.r. sartorius. De três divisões se compunha o exercito. A primeira, capitaneada por J. Sewalpak, era composta do batalhão de caçadores; numero dois, sob o comando de romão J. Soares; do batalhão de caçadores numero três, sob o comando de J. Zeferino de S.; do batalhão de caçadores numero cinco sob o comando de F. Xavier S. P., a segunda capitaneada por Henrique da Silva da F., era composta do regimento de infantaria numero desoito, sob o comando de P. J. Frederico, do batalhão de voluntários da rainha, sob o comando de I. P. de Mendonça Arraes, a terceira, capitaneada por A. P. de Brito, era composta do batalhão de caçadores numero doze, sob o comando de M. J. de Menezes; do regimento provisório, sob o comando de D. B. de Salazar Moscoso; do corpo académico, sob o comando de J. P. Soares Luna; do corpo d'atiradores portugueses, sob o comando do Major Chichiri; do corpo de marinha, sob o comando do Tenente Coronel Hodges. Havendo além destas divisões, o batalhão d'oficiaes, sob o comando de Bento de França P.D.O., o corpo de guias sob o comando de J. R. Arrobas, o batalhão d'artilharia, sob o comando de A. da Costa e Silva; a cavalaria, sob o comando do Conde D'alva.



Painel Nascente – Auto da Cerimónia do Lançamento da Primeira Pedra

No primeiro de dezembro de mil oitocentos e quarenta, em que se contam duos seculos desde a elevação da dynastia de bragança ao throno portuguez, foi alevantado, por ordem do Administrador Geral do Districto António José da Silva e à custa de donativos particulares, este monumento, de que lançou a primeira pedra (...)

Eduardo Silva.

Fontes: D. G. P. C. e C. M. Matosinhos

DELEGAÇÃO DO NORTE (Contº)

INAUGURAÇÃO DA SEDE DA DELEGAÇÃO



DELEGAÇÃO DO CENTRO



Fernando Rodrigues

A TORRE DE BELÉM

Em 1495, o rei D. Manuel I torna-se uma figura importante do comércio internacional, visto que Vasco da Gama e posteriormente Álvares Cabral estabelecem rotas marítimas com a Índia, Goa e Malaca, África e Brasil, trazendo e oferecendo produtos exóticos. Essas experiências e conhecimentos levam à definição das

características do estilo Manuelino, representado nos seus monumentos Portugal está associado muito especialmente ao estilo manuelino, designação adquirida pelas obras decorrentes no reinado de D. Manuel I, entre 1495 e 1521. A Torre de São Vicente é um exemplo de transição entre a arquitetura da Idade Média e o Renascimento, de uma forma consonante aliada à boa maneira Manuelina, a massa de uma recuada torre quadrangular de índole medieval, com aproximadamente trinta metros de altura, num corpo avançado de “embasamento” e base, reforçando a horizontalidade e abraçando a forma hexagonal irregular, com quarenta metros de comprimento, orientados para sul e para o Tejo, visando desarmar com as suas baterias de fogo, colocadas no baluarte “acasamatado”, qualquer tentativa de assalto por via marítima.



Originalmente sob a invocação de São Vicente de Saragoça, padroeiro da cidade de Lisboa, designada no século XVI pelo nome de Baluarte de São Vicente a par de Belém e por Baluarte do Restelo, esta fortificação integrava o plano defensivo da barra do rio Tejo projetado à época

de D. João II (1481-95), integrado na margem direita do rio pelo Baluarte de Cascais e, na esquerda, pelo Baluarte da Caparica.

O monumento reflete influências islâmicas e orientais, que caracterizam o estilo manuelino e marca o fim da tradição medieval das torres de menagem, ensaiando um dos primeiros baluartes para artilharia no país.

Parte da sua beleza reside na decoração exterior, adornada com cordas e nós esculpidos em pedra, galerias abertas, torres de vigia no estilo mourisco e ameias em forma de escudos decoradas com esferas armilares, a cruz da Ordem de Cristo e elementos naturalistas, como um rinoceronte, alusivos às navegações. O interior gótico, por baixo do terraço, que serviu como armaria e prisão, é muito austero.

A sua estrutura compõe-se de dois elementos principais: a torre e o baluarte. Nos ângulos do terraço da torre e do baluarte, sobressaem guaritas cilíndricas coroadas por cúpulas de gomos, ricamente decorada em cantaria de pedra.

A torre quadrangular, de tradição medieval, eleva-se em cinco pavimentos acima do baluarte, a saber:

- Primeiro andar - Sala do Governador.
- Segundo andar - Sala dos Reis, com teto elíptico e fogão ornamentado com meias-esferas.
- Terceiro andar - Sala de Audiências
- Quarto andar - Capela
- Quinto andar - Terraço da torre

A nave do baluarte poligonal, ventilada por um claustim, abre 16 canhoneiras para tiro rasante de artilharia. O terraplano, guarnecido por ameias, constitui uma segunda linha de fogo, nele se localizando o santuário de Nossa Senhora do Bom Sucesso com o Menino, também conhecida como a Virgem do Restelo por “Virgem das Uvas”.

A estrutura só viria a ser iniciada em 1514, sob o reinado de Manuel I de Portugal (1495-1521), tendo como arquiteto Francisco de Arruda. Localizava-se sobre um afloramento rochoso nas águas do rio, fronteiro à antiga praia de Belém, e destinava-se a substituir a antiga nau artilhada, ancorada naquele trecho, de onde partiam as frotas para as Índias. As suas obras ficaram a cargo de Diogo Boitaca, que, à época, também dirigia as já adiantadas obras do vizinho Mosteiro dos Jerónimos.

Concluída em 1520, foi seu primeiro alcaide Gaspar de Paiva, nomeado para a função no ano seguinte.

Sofreu várias remodelações ao longo dos séculos, principalmente a do século XVIII que privilegiou as ameias, o varandim do baluarte, o nicho da Virgem, voltado para o rio, e o claustim. A conotação da forma volumétrica da torre de pedra com uma nau traduz beleza, originalidade e inovação.



Classificada como Monumento Nacional por decreto de 10 de janeiro de 1907, é considerada como Património Mundial pela UNESCO desde 1983.

Esta recolha foi realizada por Fernando Rosa Rodrigues a partir da NET.

DELEGAÇÃO DO CENTRO (Contº)



José Ventura

As tropas paraquedistas, tal como já tinha acontecido com Angola e Moçambique, também foram destacadas para a Guiné-Bissau, logo que lá rebentou a guerra de guerrilha. Aí permaneceram, em constante actividade operacional, sediados no Batalhão de Caçadores Paraquedistas N.º 12 (BCP 12) — Bissalanca (Guiné Bissau), de 20 de outubro de 1966, até 15 de outubro de 1974.

Este teatro de operações, do ponto de vista militar, foi, sem sombra de dúvida, o mais difícil e extremamente exigente,



quer pelo tipo de terreno, com três grandes rios (Cacheu, Geba e Corubal) que, pelo seu desenvolvimento longitudinal dificultavam a movimentação transversal, pelo clima tropical húmido, pela sua pequena dimensão, permitindo a rápida movimentação de entrada e saída dos guerrilheiros, com a consequente possibilidade de reabastecimento, apoio logístico e proteção nos países vizinhos e consequente fuga á nossa perseguição e interdição.

O PAIGC, formado em 1960, treinou guerrilheiros durante dois anos, que foram equipados com moderno armamento fornecido pela URSS, pela China e por Cuba. Em Janeiro de 1963 iniciou a luta armada com um ataque ao aquartelamento em Tite. Os primeiros militares paraquedistas chegaram á Guiné em Junho de 1963, integrados no pelotão de paraquedistas nº 111, tendo como missão principal a defesa do Aeródromo Base nº2 (futura Base Aérea nº12). Com o agravamento da situação táctica foi decidido, em Dezembro de 1964, aumentar o efectivo para o escalão companhia. Em abril de 1966 as tropas paraquedistas sofreram a primeira baixa em combate, altura em que ainda se verificava, nomeadamente, a existência de incipientes contactos rádio. Em 14 de Dezembro de 1966 foi criado o Batalhão de Caçadores Páraquedistas nº 12 com duas Companhias operacionais, CCP 121 e CCP 122.

TROPAS PARAQUEDISTAS

– GUINÉ-BISSAU –

Mais tarde foi criada a CCP 123. Dado o desconhecimento do terreno, de início, os militares páraquedistas sentiram alguma dificuldade, sempre ultrapassada, nomeadamente na zona do Cantanhez com os numerosos cursos de água, onde, na maré vasa, a área emersa cresce cerca de 28%. De salientar que, a zona do Cantanhez, era conhecida como o celeiro da Guiné, dada a sua grande produção de arroz. O corredor de Guileje, muito utilizado, não só pelos guerrilheiros mas também pelas nossas tropas foi onde , em novembro de 1969, aconteceu a captura do capitão do exército cubano, Pedro Rodriguez Peralta, sendo que o objectivo inicial era a captura de rampas de lançamento de mísseis que fustigavam quartéis no sul da Guiné mas que estariam a ser deslocadas para o país vizinho, República da Guiné.

Em meados de 1973, após a instalação, quase terminada, das companhias de quadricula, Grupos de Combate pára-quedistas foram misturados com estas, de forma a perceberem/aprenderem, como actuávamos, dando-lhes a conhecer as suas zonas de acção. Com o início da utilização dos mísseis russos, STRELLA, a actividade operacional tornou-se mais difícil pela diminuição do apoio aéreo, pelo menos em algumas zonas.

Não podemos esquecer a Operação MAR VERDE, executada em 22 de Novembro de 1970, na qual também participaram os páraquedistas, executada na Guiné Conacri, durante a qual se procedeu, nomeadamente, á libertação de militares portugueses que tinham sido capturados pela guerrilha.

Com o golpe militar de Lisboa e consequente independência do território colonial o Batalhão foi desactivado, tendo regressado á metrópole, á CASA MÃE, ao Regimento de Caçadores Paraquedistas.



DELEGAÇÃO DO SUL



José Manuel Claro

UM BANHO DIFERENTE DE TODOS OS OUTROS...

Banho???... tomo-o todos os dias e... dias há... que repito a dose!!!...

O banho é desde a longínqua antiguidade um sinal da evolução dos povos e atingiu o estatuto de ação essencial para a saúde com o apogeu dos Impérios Romanos que se encarregaram de disseminar por todos os territórios que ocuparam esta salutar prática...

Então o porquê de vos importunar com esta abordagem temática em pleno século XXI???... pois... é que não foram só os romanos que se preocuparam com estas coisas das “banhações” e o bem que elas faziam à saúde... já anteriormente à expansão romana existia a prática dos banhos e alguns deles como purificadores do espírito e da saúde a longo prazo...

Refiro-me à prática do banho do 29... tradição árabe que garantia a todos os que o praticassem mais sete anos de vida repletos de saúde e “venturanças”...

Olhando para a nossa história concluiremos que talvez não fosse bem assim... veja-se o exemplo da conquista de Aljezur aos árabes... fortaleza à época considerada inexpugnável... e que após um longo período de cerco por parte dos cruzados que tinham vindo Portugal abaixo conquistando e expulsando os “mourões” das terras que ocupavam só aqui o conseguiram fazer devido a uma informação recebida de que a população árabe deslocar-se-ia ao mar na madrugada do dia 29 de agosto para a tradicional banhoca...

Assim foi e... quando regressaram... já os cruzados se haviam instalado intramuros... ganhando de uma forma pacífica mais uma praça mourisca...

Aqui... o banho do 29 não foi bonançoso para os seus praticantes!!!...

Mas se acham que eu viria aqui importunar-vos com lições da história... desenganem-se!!!... venho-vos falar do meu banho que todos os anos pratico aos primeiros alvares daquele dia de final de agosto...

Uns anos em solitário... outros acompanhado... tenho

cumprido a tradição na praia de Sines e posso atestar que até agora não morri!!!...

Não resisto à tentação de vos relatar o meu primeiro banho do 29...

Pelas cinco e meia da matina saí de casa e rolei até à Praia Vasco da Gama devidamente paramentado ou seja... de pijama como recomenda a tradição...

Entrei água adentro e... para meu espanto... aquelas gélidas águas até não estavam frias!!!...

Com água pelos peitos mergulhei... mergulhei e voltei a mergulhar...

Quando me considerei purificado... saí da água e corri a despir-me não fosse constipar-me... tendo esquecido os sete anos de saúde que acabara de ganhar!!!...

Só... naquele extenso areal... totalmente despido e esfregando energicamente a toalha no corpo... não me apercebi da chegada do trator da limpeza da praia que por volta das seis da matina começava a sua tarefa...

O condutor ao aperceber-se de um “nudificado” vulto no areal olvidou a sua importante tarefa e acelerou a máquina na minha direção... só tendo estancado a sua veloz marcha quando em sinal amistoso levantei o braço direito exibindo o polegar o mais espetado que me foi possível...

Retribui com um piscar de faróis... deu meia-volta e lá voltou para o seu meritório trabalho...

O que terá passado pela cabeça daquele pobre homem???... confesso que nem imagino...

Dir-vos-ei que nos anos seguintes... já não se assustou e limitou-se a fazer sinais de luzes lá da outra ponta da praia...

E... já lá vão mais de sete anos!!!...

José Manuel Claro

SAÚDE DE OURO



Helena Duarte

COMBATER O CALOR EM CASA

Numa altura em que aumentam as vagas de calor, é importante estarmos atentos a alguns detalhes para não descurar a saúde.

Nem todas as casas são isoladas ou estão equipadas com ar condicionado, por isso deixamos aqui algumas ideias e truques para nos refrescarmos e combater as altas temperaturas do Verão

REFEIÇÕES FRIAS AO ALMOÇO E, PRINCIPALMENTE, AO JANTAR

Evitar comida pesada é um truque eficaz já comprovado. A temperatura corporal aumenta depois das refeições. E se optar por pratos sem uso do fogão, está também a evitar uma fonte de aquecimento do ambiente. Prefira refeições leves, com grandes quantidades de fruta e verduras da estação.



CORTINAS, JANELAS E PERSIANAS FECHADAS

Esta é a fórmula para evitar que o ambiente absorva a luz do sol. Ao entardecer, levante as persianas e abra as janelas. Uma noite quente é normalmente mais fresca do que a temperatura corporal. As janelas abertas permitirão a entrada de uma brisa.

GELO VENTILADO

Eis um ar condicionado improvisado: encha uma bacia ou tigela com gelo e coloque-a à frente de um ventilador. O vento e a evaporação da água ajudam a criar uma brisa refrescante. É uma técnica rudimentar, mas quem experimenta garante que funciona.

Outra técnica é posicionar os ventiladores em lugares estratégicos da casa para direcionar o calor para fora. À noite, coloque-os virados para a janela de forma a ajudar a expulsar o ar quente e espalhar o ar frio.

CORPO REFRESCADO

A circulação do sangue é percebida com maior intensidade em locais específicos: pescoço, punhos, cotovelos, joelhos e tornozelos. São os chamados pontos de pulsação. Um objeto frio sobre estes locais ajuda a refrescar o corpo. Gelo, compressas, ou bolsas térmicas podem aliviar. Em alternativa, pode usar um borrifador de água.

PÉS DE FORA

Há pessoas que gostam de dormir todas tapadas, mas com os pés fora dos lençóis. A ideia é mesmo boa para se adotar no verão se pensarmos que os dedos dos pés têm bastantes terminações nervosas. Deixá-los de fora vai ajudar a manter-se fresco.

Ainda no campo do sono, opte por roupa de dormir dois ou três números acima e de tecidos leves e naturais. Ou durma sem roupa.

MAIS PLANTAS PELA CASA

Além de ajudarem a baixar a temperatura interior, mantêm o ambiente húmido. Espalhe vários tipos de plantas pela casa. As plantas de folhas de dimensões maiores ajudam ainda a criar zonas de sombra, ideal para conseguir ler um livro ou para proteger os animais de estimação.



MUITA! MESMO MUITA ÁGUA!

Enquanto lê isto, beba um copo! Vai ajudar a libertar o calor do corpo, essencial ao processo de regulação da temperatura. Ao beber água evita a desidratação, repõe os minerais e hidrata o organismo.

Sintomas como dor de cabeça, tontura, confusão ou vômitos, podem ser sinal de desidratação. Evite a ingestão de bebidas alcoólicas e cafeína pois contêm substâncias de ação diurética, o que facilita a desidratação. Tenha também água ao lado da cama. Se tiver sede, não há desculpa para não se hidratar logo ali. . .

BANHOS DE ÁGUA MORNA (NUNCA FRIA!)

A água fria reativa o mecanismo de compensação do organismo, obrigando-o a gastar mais energia para produzir calor e se aquecer naturalmente. Este choque térmico vai durar pouco, por isso o melhor é optar por banhos com água à temperatura ambiente.

ANIMAIS SENTEM TANTO O CALOR COMO NÓS

Procure dar-lhes banhos mais frequentes, espalhe panos húmidos pelo chão, passe-lhes água no pelo, coloque uma almofada perto do ventilador. Os animais de estimação sofrem tanto com o calor como os seres humanos. Cuide da alimentação e deixe água fresca sempre disponível.



TELHADO EM BRANCO

Estudos comprovam que pintar o telhado de branco pode reduzir a temperatura ambiente entre 40 e 70%, e os raios solares até 96%.

Isto significa que há menor necessidade de usar ar condicionado, ventiladores e outros equipamentos, reduzindo consideravelmente o consumo de energia.

Resumido por Helena Duarte | Fonte: Artigos da Internet

CURIOSIDADES

FILOSOFIA DE PESSOAS SÁBIAS, PARA NOS PREPARAR PARA O AMANHÃ...

“A nossa natureza é envelhecer. Não há nenhum modo de escapar do envelhecimento, assim como não há nenhum modo de escapar da mudança. Tudo na Natureza muda...”

As folhas de Outono não caem porque querem e sim porque é chegada a hora...

As nossas acções são os nossos únicos e verdadeiros pertences. Não podemos escapar das consequências das nossas acções... As nossas acções são o solo onde nos encontramos...” (Buda)

“Devemos exercitar a sabedoria em nossa vida diária, por exemplo, reservando tempo necessário para descansar e revigorar quando sentimos fadiga. Boa saúde é algo que nós mesmos temos de assegurar, agindo com prudência e bom senso! A Saúde é a medalha de honra das pessoas sábias.” (Daisaku Ikeda)

“Não sei se a vida é curta ou longa demais para nós, mas sei que nada do que vivemos tem sentido se não tocarmos o coração das pessoas... Que ela não seja curta nem longa demais mas que seja intensa, verdadeira e pura, enquanto durar.” (Cora coralina)

“Assim como os picos cobertos de neve são bonitos, os cabelos brancos da velhice também têm sua beleza... E não apenas beleza mas sabedoria também, de que nenhum jovem se pode vangloriar...” (Osho)

“Ser feliz não é ter uma vida perfeita, mas deixar de ser vítima dos problemas e tornar-se o autor da própria história!” (Abraham Lincoln)

“O conhecimento torna a alma jovem e diminui a amargura da velhice... Colhe, pois, a sabedoria... Armazena suavidade para o amanhã...” (Leonardo da Vinci)

“A vida não tem controlo remoto. Você tem que levantar e mudar...” (Autor desconhecido)

ORAÇÃO DO IDOSO:

Bem-aventurados aqueles que compreendem os meus passos vacilantes e as minhas mãos trémulas.

Bem-aventurados os que levam em conta que meus ouvidos captam as palavras com dificuldade e por isso procuram falar-me mais alto e pausadamente.

Bem-aventurados os que percebem que meus olhos já estão nublados e as minhas reacções mais lentas.

Bem-aventurados os que nunca me dizem: “Você já me contou isso tantas vezes!”



Bem-aventurados os que desviam o olhar simulando não ter visto o café que, por vezes, derramo sobre a mesa.

Bem-aventurados os que sorriem e conversam comigo.

Bem-aventurados os que me fazem sentir que sou amado e não estou abandonado, tratando-me com respeito.

Bem-aventurados os que me ajudam, com carinho, a atravessar a rua.

Bem-aventurados os que compreendem quanto me custa encontrar forças para aguentar a minha cruz.

Bem-aventurados os que me amenizam os últimos anos sobre a Terra.

Bem-aventurados todos aqueles que me dedicam afeto e carinho fazendo-me, assim, pensar em Deus. Quando entrar na eternidade, lembrar-me-ei deles, junto ao Senhor!

Amém!
(Autor desconhecido)

Compilado e resumido por
Helena Duarte



O CANTINHO DOS NOSSOS POETAS



Isabel Madaleno

PALAVRAS

são sementes do nosso chão

A noite se abria...
pelo céu...
pontos de luz
corriam
com urgência de chegar
a qualquer lugar

abri o meu regaço
com vontade de os abraçar...
e um jardim de letras
iluminou meus olhos...
deslizou nas minhas mãos...
entrou na minha pele

e as letras se ergueram... e
escreveram palavras
já abandonadas...
esquecidas... desabitadas...

poeticamente renascidas e
iluminadas... as palavras
de raízes entrelaçadas
cobriram a terra inteira

Era já madrugada
e a poesia das palavras
bebia o pólen dos campos em flor
e sorria...
comia o pão das espigas maduras
e dizia...

sem a palavra morre a inteligência
morre o diálogo... morre a verdade
a palavra é a semente do nosso chão
à morte da palavra
é preciso dizer não!

Agosto 2021
Isabel Madaleno



Jorge Alves

AVE DE ASA PARTIDA

I

Vieste das terras da Finisterra
Empurrada pelos ventos fortes do Norte!
Caída aonde já há pouca gente nesta terra
Porque fugiram à procura de melhor sorte!

II

Até os lobos de S. Vicente da Beira se foram embora,
Os linceas da Serra da Malcata foram também...
Ficaram os esqueletos das casas e serras ardidas!
E sem os pastores que curavam aves de asas partidas!

III

Os homens novos, esses continuam em França!
Deixaram as terras aramadas aos velhos de perna partida
Que ainda acreditam nos sonhos cheios de ilusão!,

Nestas belas terras das Beiras de desolação,
Aonde restam os Sirgos de António Salvado
Para quebrar a monotonia e a imensa solidão!

Abril / 21
J. Alves



FALECIMENTOS

Lamentamos os casos de alguns Associados falecidos não aparecerem referenciados nas listas de falecimentos publicadas no nosso Boletim. Não temos qualquer responsabilidade nesse facto, uma vez que é a Galp que nos envia o respectivo ficheiro. Apenas publicamos tal como o recebemos.

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

SÓCIO	NOME	LOCAL	DATA
0289	Francisco Manuel Cardoso Cruz Amante	COIMBRA	07-jun-21
0328	Fernando Francisco T. Pereira	RIO TINTO	11-jun-21
0592	João Francisco Quintino	V. NOVA DE STº ANDRÉ	05-mai-21
0641	José Luis Louro Gaspar	LUZ LGS	26-jun-21
0967	Carlos Alberto Neves Maria	ODIVELAS	12-mai-21
1138	Almiro Moreira Lopes	SEBOLIDO PNF	01-jul-21
1648	Richard Goldschmidt	LISBOA	07-ago-21
1770	Ema Maria Duarte Esteves Lebre	PINHAL NOVO	08-jul-21
2607	Octávio Esteves Pinto	LISBOA	01-jun-19



Desde 1982 a contribuir para o bem-estar
e coesão dos seus associados
e respetivas famílias.

www.arge.pt

RIR FAZ BEM AO FÍGADO

Nenhum dicionário da língua portuguesa consegue explicar adequadamente a diferença entre estas duas palavras: completo e acabado.

Assim, há muita gente que afirma que NÃO existe diferença entre COMPLETO e ACABADO.

Mas durante uma recente competição linguística em Lisboa, supostamente frequentada pelos melhores do mundo, Samdar Balgobin, um homem da Guiana, foi o vencedor convincente e ovacionado por mais de 5 minutos.

A pergunta final foi a seguinte: Como explicar a diferença entre COMPLETO e ACABADO de maneira fácil de entender?

Segue a sua inteligentíssima resposta:

Ao casar com a mulher certa, você está COMPLETO.

Ao casar com a mulher errada você está ACABADO.

E quando a mulher certa te apanha com a mulher errada, você está ACABADO por COMPLETO!



A Maria era uma jovem médica infecciosologista que vivia num prédio de apartamentos.

Fazia muitas noites no hospital e, portanto, era vista frequentemente pelos vizinhos a sair ao final da tarde e a voltar toda rebentada de manhã.

A pouco e pouco a Maria foi notando que todos os dias se assomavam à janela mais e mais pessoas, que olhavam para ela com um ar discriminatório e cochichavam entre si.

Os dias foram passando e era cada vez maior a vizinhança que vinha à janela. A certa altura já todas as varandas se enchiam de gente cada vez que a Maria entrava ou saía de casa.

Certo dia, a dona Alberta do rés-do-chão, que era uma daquelas velhotas coscuvilheiras bem espevitadas, perguntou à Maria quando a viu chegar a casa de manhã:

- Oh menina... desculpe a minha pergunta, mas a menina por acaso é médica?

- Não. Sou prostituta. Porquê?

- Ah pronto! Já estou mais descansada! É que estava aqui cheia de medo que fosse médica e andasse a trazer o coronavírus aqui para o prédio!

A velha virou-se para a restante vizinhança e gritou bem alto:

- Falso alarme! É puta!

Ouviu-se um grande suspiro de alívio pela rua, à medida que toda a gente voltava para dentro de casa, continuando as suas vidas como se nada se tivesse passado.



Encontram-se dois alentejanos e pergunta um deles:

- Atão compadri, já conseguiu a carta de condução?

- Nam. Chumbê no exame...

- Como é que foi isso?

- Ora, cheguê a uma rotunda onde tava um sinal a dizer 30!

- E atão?

- Dê 30 voltas à rotunda.

- E depois?

- Chumbê.

- Atão porquê? contaste male?

RIR FAZ BEM AO FÍGADO

Um ladrão entra num banco com uma arma na mão e exige o dinheiro ao Caixa.

Uma vez com o dinheiro, volta-se para um cliente e pergunta:

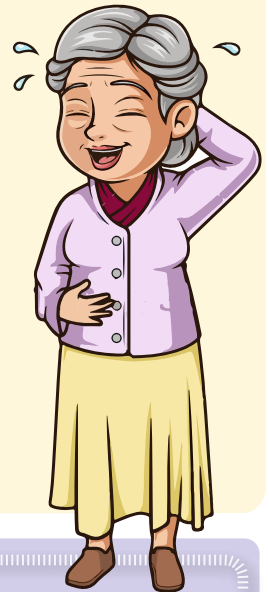
- Você viu-me roubar este banco?

- Sim, vi.

O ladrão atira e mata-o instantaneamente. Depois, volta-se para um casal parado ao seu lado e pergunta ao homem:

- Você viu-me roubar este banco?

- Eu não, mas a minha mulher viu...



CHAMADA DE ATENÇÃO

O pagamento das quotas – em atraso e futuras - referente aos associados que se reformaram e deixaram de receber a sua reforma através da galp, deverá ser feito através de transferência bancária desde o mês em que iniciaram a sua reforma.

O NOSSO IBAN : PT050 0033 0000 0000 0510777 83

AGRADECEMOS A VOSSA GENEROSIDADE

ENVELHECIMENTO ACTIVO



**VIDA
SOCIAL**

**ACTIVIDADE
FISÍCA**



APRENDIZAGEM



Associação dos Reformados da Galp Energia