



# informarep

57  
4.º trimestre  
2021



#nós pelos outros

SOLIDARIEDADE  
VOLUNTARIADO  
PARTILHA  
CONVÍVIO



PORTO



COIMBRA



LISBOA



SETÚBAL



Vila Real



Braga



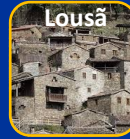
Seia



Aveiro



Viseu



Lousã



Nisa  
Portalegre



Sines



# Inovar é ver a luz. E o gás.

E a energia das ondas. E novas fontes de energia alternativa. E muitos outros exemplos que fazem da REN uma das empresas portuguesas que mais investe em inovação. Para ter uma ideia clara de tudo o que a REN faz, visite [ren.pt](http://ren.pt). Irá descobrir que o nosso trabalho vai muito para além da gestão das redes de transporte de eletricidade e gás natural. Energia para chegar longe não nos falta.

**REN**   
Eletricidade. Gás Natural.

## NESTA EDIÇÃO

4. Algumas notas sobre o *informarep*
5. Editorial: Sem Voluntários, não haverá AREP
6. Jorge Sampaio e nós
7. Voluntariado: o que é?
8. Carlos Piteira: a componente solidária, social e cultural da AREP como motivação Novos Associados
9. Isabel Maria Pinto: aderi à AREP para me manter “ligada” à empresa e aos colegas
10. Conhecer melhor os Associados e as suas expectativas
11. Barroso Pereira, um dos fundadores da AREP
12. Dez anos de voluntariado em 2021 ao serviço da AREP, seis depoimentos
13. Correio do Associado | Associados Falecidos
14. Ação Social: a AREP sempre presente
15. As nossas Delegações e Núcleos
16. Delegação Norte: aprovado Plano de Atividades para 2022
17. Delegação Centro: III Os montes da Pampilhosa da Serra e a barragem de Santa Luzia
18. Delegação Tejo: Fomos ao teatro
19. Delegação Sul: Conhecer melhor o Núcleo de Sines
20. Joaquim Rocha Gomes, Presidente do Clube do Pessoal EDP em entrevista
22. Um poema que eu amo: Bocage, o Elmano Sadino, lírico e satírico
23. Poemógrafo: Natural mente
24. Se me permitem: A Tertúlia
25. IV Gente que conheci: homens e mulheres da CCG
26. Picote: seu Povo e sua Alma
27. Ao correr do tempo
28. Vivendo nos estaleiros da Hidroelétrica do Cávado: memórias de uma criança
30. Medicina & Teatro | Jejum intermitente
31. Simulacros de incêndio e acidentes de origem elétrica
32. LABLEC—O nascimento de uma empresa
33. Eólicas na Serra da Lousã
34. Solidariedade com Timor Leste (1999 a 2002)
36. Presidente da EDP em entrevista ao *informarep*: “Mudar já hoje o Amanhã”
38. Notícias das nossas empresas



## Feliz Natal, Bom Ano Novo

Com este belo poema “Nasce mais uma vez”, título muito adequado aos tempos difíceis que vivemos, de Miguel Torga, um dos mais apreciados poetas portugueses, deseja a AREP e o *informarep* a todos os Associados e Familiares um Feliz Natal e um Bom Ano Novo. Votos que são extensivos à EDP e à REN e a todos que nelas trabalham ou trabalharam e ainda ao Clube do Pessoal e seus Associados e Familiares.



### Nasce mais uma vez

Nasce mais uma vez,  
Menino Deus!  
Não faltes, que me faltas  
Neste inverno gelado.  
Nasce nu e sagrado  
No meu poema,  
Se não tens um presépio  
Mais agasalhado.  
Nasce e fica comigo  
Secretamente,  
Até que eu, infiel, te denuncie  
Aos Herodes do mundo.  
Até que eu, incapaz  
De me calar,  
Devasse os versos e destrua a paz  
Que agora sinto, só de te sonhar.

*Miguel Torga*

Miguel Torga, in *Diários*



**informarep** Revista trimestral da AREP N.º 56 – 4.º trimestre 2021 | Ano XV

Associação de Solidariedade Social dos Trabalhadores e Reformados da EDP e da REN

Edição: Direção Central da AREP | Diretor: António Pita de Abreu | Diretor adjunto: António Garcia | Editor: José Rogeiro |

Redação: Eugénio Carvalho, José Marques (DLN), J. Rosendo Lemos (DLC), Maria Emília Fernandes (DLT), Noel Camoesas (DLS) |

Colaboradores permanentes: Carlos Vaz, Fernanda Fernandes, Henrique Pinto, Hugo d'Assumpção, Isabel Pinto, Jorge Castro, Luís

Lucena Ferreira, Oscar Ribeiro, Teresa Morais, Victor Cordeiro | Secretária de redação: Elizabete Saleiro | Maquetização: Fátima

Baptista, Manuel Silva [informarep.dc@gmail.com](mailto:informarep.dc@gmail.com)

Depósito legal n.º 178613/16 | Impressão e expedição: Jorge Fernandes Ld.ª | Tiragem: 5 450 exemplares | Distribuição gratuita aos associados da AREP (o *informarep* pode também ser lido em [www.arp.pt](http://www.arp.pt))

## No seu 15.º aniversário

### Algumas notas sobre o *informarep*

JOSÉ ROGEIRO

O *informarep* inicia com esta edição o seu 15.º ano de publicação num tempo de pandemia em que tem cumprido, mais do que nunca, o seu papel como elo de informação e ligação com todos os associados (e também com a EDP e a REN, nomes das empresas que significativamente estão presentes na sua designação).

Temos escrito, e mantemos, que o *informarep* é de todos e para todos, de acordo com o seu estatuto editorial e o dever de isenção, proporcionalidade e equilíbrio temático que procuramos seguir. Embora não nos queixemos da falta de colaboração e da sua qualidade, estamos abertos, no entanto, a todos e todas que nele queiram colaborar, de modo a alargar o nosso leque de temas. Alimentação, defesa do consumidor, clima e transição energética, prevenção e segurança, literacia financeira, e não só, serão sempre bem vindos às nossas colunas, em linha com os que têm vindo a marcar presença.

Os destinatários são a razão de ser de qualquer processo comunicacional. Assim, procuramos que os textos (e imagens) do *informarep* sejam pertinentes e tematicamente adequados ao universo de associados da AREP. Se em rádio e televisão se invoca tantas vezes a necessidade de gerir o tempo, que é sempre escasso, na imprensa é da gestão do espaço, que é sempre limitado, que se trata. Impõe-se, pois, a clareza e concisão dos textos, sem prejuízo dos estilos, sempre desejáveis e enriquecedores pela sua diversidade, dos respetivos autores. Ganharão como tal, maior probabilidade de serem melhor usufruídos e apreciados. Além disso, dada a periodicidade trimestral do *informarep*, é princípio a ter em conta evitar que um mesmo assunto se desdobre por mais de duas edições, sob pena de se perder no tempo.

A preparação de cada edição do *informarep* é um processo complexo e moroso. Começa pela elaboração de uma agenda temática, a que escapam, no entanto, os textos dos seus colaboradores regulares ou espontâneos, o que se procurará reverter, entretanto, no caso dos primeiros. Depois, é a fixação e o anúncio de prazos e a multiplicação (e repetição, em caso de atrasos) de *emails* e telefonemas. E, logo, recebidos e lidos os primeiros textos, o início da paginação e maquetização, tantas vezes alteradas quanto e quando outros textos vão surgindo (alguns podem, pelo já referido equilíbrio temático ou falta de espaço, transitar para edições seguintes). Seguem-se as revisões que nunca são demais, pois há sempre um sinal de pontuação, uma palavra truncada, trocada ou esquecida, um erro de construção, um lapso de informação. Finalmente, é a impressão e expedição sempre com a preocupação de cumprir e, até, anteceder, o prazo limite desta, que são os primeiros dias seguintes ao trimestre a que respeita. Então já a edição seguinte se prefigura. A revista é trimestral, mas preparar cada edição é, na prática, permanente. **i**

## Fotos da capa

(da esquerda para a direita)

**1.ª fila:** Gomes dos Santos, Elizabete Saleiro, Manuel Martins, Ana Mesquita Sousa, João Coelho, Helena Parreira, Egídio Fernandes, M.ª Emília Fernandes, Carlos Anahory, Patrícia Silva.

**2.ª fila:** Hugo d'Assumpção, Álvaro Teixeira, José Marques, António Garcia, Joaquina Oliveira, Figueiredo Soares, José Lemos, Victor Baptista, Fátima Baptista, Noel Camoesas.

**3.ª fila:** Teresa Morais, Ana Ferreira.

**4.ª fila:** Serafim Marques, Carlos Teixeira, Eugénio Carvalho, M.ª dos Anjos Rosa, Arnaldo Cordeiro, Lídia Santos, Lucena Ferreira, Ana Ferrão.

**5.ª fila:** Ofélia Esperança, Pita d'Abreu, João Bichão, Oscar Ribeiro, M.ª de Lurdes Ferreira, Augusto Gonçalves, João Barreto, Sónia Vieira.

**6.ª fila:** Manuel da Silva, M.ª dos Anjos Machado, José Ribeiro, Alice Carvalho, Jorge Castro, M.ª Luísa Agostinho, António Rocha, Humberto Gonçalves.

**7.ª fila:** António Neves, Egídio Baptista, Rosa Domingos, António Roseiro, Amélia Novo, Jaime Santana.

**8.ª fila:** Isabel Tomé, Eduardo Santos, Sílvio Leiria, Fernanda Fernandes, Escada da Costa, Vieira da Silva, Nuno Mendes, Victor Carmo.

**9.ª fila:** Ferraz Moura, José Mão de Ferro, Alice Gaspar, Fernando S. Carvalho, Augusto Soares, Carlos Véstias, Carlos Farinha, Dinis Rosa.

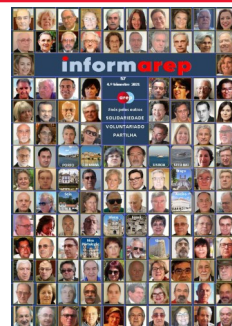
**10.ª fila:** Carlos Antunes, Chiu Arruda, João Guerreiro, José L. Pinto, M.ª Deolinda Elias, Henrique Pinto, Francisco Raminhos, Francisco Matos.

**11.ª fila:** Carlos Piteira, Victor Cordeiro, Joaquim Serrasqueiro, Benilde Pereira, José Rogeiro, Virgílio Nunes, Vitória Lopes, Humberto Amaral.

**12.ª fila:** Fernando Carvalho, João Vasques, João Duarte, Pedro Correia, M.ª Branca Borges, Armindo Coutinho, Alda Santos, António Nogueira, Fernando B. Marques, António Canas.

**13.ª fila:** Manuel Galvão, Elisete Gonçalves, Barroso Pereira, Carlos Vaz, Albino Cunha, Abel Anselmo, M.ª José Barrento, José Duarte, Fernando Calado, Manuel Matos.

**14.ª fila:** Victor Lopes, Joaquim Figueiredo, José Dionísio, José Casimiro, Lucinda Azevedo, António Fonseca, João Carrapatoso, Isabel M.ª Pinto, Vasques Portela, Manuel Veiga. **i**



## Se alterar o seu endereço

Comunique de imediato o seu novo endereço por *email* ou em [www.arep.pt](http://www.arep.pt).

## Sem Voluntários, não haverá AREP

ANTÓNIO PITA DE ABREU

**1** Desde a sua fundação em 1986 a AREP organizou-se para funcionar sem empregados. Ao contrário de outras entidades similares, optou por não aplicar recursos financeiros na contratação de um quadro de pessoal. Preferiu libertar o máximo dos recursos disponíveis para a oferta de serviços de apoio aos Associados. Ao longo dos seus 35 anos de vida conseguiu operar dessa forma graças à generosidade de um número apreciável de Voluntários.

Fosse a AREP uma empresa (e a sua gestão deve ser encarada como se ela fosse uma "empresa sem fins lucrativos") caracterizá-lá-amos como tendo 5300 "clientes" que são simultaneamente os seus pequenos "acionistas", que disponibiliza 10 tipos de serviços diferentes em todo o país e cujo orçamento operacional anual ronda os 400 000 euros.

A sua dotação de Recursos Humanos é constituída por 105 Voluntários que não recebem qualquer retribuição. São eles que realizam no dia a dia as tarefas administrativas, apoiam a contabilidade, prestam os serviços aos Associados. É obra!

Como acontece com qualquer empresa, **sem Voluntários a AREP morre.**

**2.** Há cerca de dois meses tive o prazer de me encontrar pessoalmente com cerca de 40 deles nas diversas Delegações Locais. Senti com muita nitidez o empenho de cada um, o desejo de



Fernanda Fernandes

conseguir mais e melhor, a vontade de aperfeiçoar a nossa Associação. E, sempre, o apelo de que precisamos de mais Voluntários.

**Precisamos mesmo!** E temos, cada um de nós, de procurá-los, usando toda a nossa capacidade de persuasão. Onde? No nosso círculo de antigos colegas e nas nossas Empresas patronas, cativando aqueles que, ainda no ativo, já se encontram à beira da saída.

**3.** Mais voluntários não pode significar, apenas, mais

horas de colaboração doadas à AREP.

Tem de significar mais horas com as competências necessárias. Precisamos de ter pessoas com empatia para realizar contactos de conforto e iniciativas de luta contra a solidão. Mas também precisamos de quem saiba ajudar a organizar eventos lúdico-culturais, de quem saiba organizar processos administrativos. E, ainda, de quem possa ajudar a resolver problemas de informática, de quem ajude na preparação do *informarep* e na atualização do *site*, de quem tenha conhecimentos para dar aconselhamento aos associados em questões "Sãvida", "segurança social", fiscais, jurídicas, etc.

A Arep para cumprir bem a sua missão tem de **dispor de um grupo de voluntários com a dimensão e a diversidade de saberes** que uma IPSS da sua dimensão tem de ter.

**4.** O voluntariado não se faz em troca de recompensas, nem mesmo de gratidão.

Faz-se pelo prazer de dar aos outros algo que precisam para serem um pouco mais felizes. **i**

# JORGE SAMPAIO E NÓS

JOSÉ MANUEL DOS SANTOS\*

*Para Jorge Sampaio, não havia futuro sem passado, nem modernidade sem memória. Todo o movimento que quer ir mais além tem de partir de um começo que está mais aquém. Era assim, por exemplo, que ele louvava a reconstrução do Chiado, feita pelo arquitecto Siza Vieira com matriz e impulso.*

**F**ILHO de um médico, especialista em Saúde Pública, tornou-se um advogado ilustre que se afirmou no dia a dia do estudo aturado dos processos e da eloquência dialéctica da barra do tribunal. Valorizava, com muito apreço, as carreiras profissionais consistentes, feitas com mérito evidenciado, conhecimento demonstrado, experiência acrescentada. Detestava os truques fáceis, as pirotecnias enganosas, as escadadas arbitrárias.

Ele próprio foi, durante toda a vida, um trabalhador determinado e incansável, metódico e escrupuloso, ávido de saber sempre mais para fazer ainda melhor. Era incapaz de falar do que não sabia e de fingir ser o que não era. Em todas os cargos políticos, achava que o seu primeiro dever era estar à altura do que se esperava dele. Muito exigente consigo mesmo, tudo o responsabilizava e, assim, transformava até os prazeres em deveres.

Do direito à engenharia, da música à política, do urbanismo à arquitectura, da arte à tecnologia, da ciência à economia, da literatura ao pensamento, gostava daqueles cujo saber é uma acumulação que se decanta e transmite aos outros. Tinha muito apreço pelas instituições que criam e preservam conhecimento e experiência; testemu-



Visita de Jorge Sampaio ao Museu de Electricidade (foto: Fundação EDP)

nhava muita admiração pelas pessoas que exercem o seu ofício com competência, rigor e dedicação.

Ficava deslumbrado perante uma obra bem realizada, um parecer técnico bem fundamentado, uma decisão bem justificada. Gostava do saber adquirido, consolidado, com resultados. Se admirava as empresas com capacidade de se modernizar, de inovar, de competir, de se abrir ao mundo, admirava muito as empresas que sabiam aliar essa vontade de futuro a uma história, uma tradição, uma memória do passado, um património material e humano que querem valorizar.

Por isso, gostava da EDP. Tinha muito respeito pelo que a nossa grande empresa é e representa, pelos seus quadros e trabalhadores, pela sua história e pela sua modernização. Acompanhava o que nela se passava, fazia perguntas, colhia informações, dava sugestões.

Nas funções de Presidente da Câmara Municipal de Lisboa e de Presidente da República teve muitas

oportunidades de dar provas da sua atenção interessada e do seu apreço activo pela EDP.

Em 2006, no final do segundo mandato presidencial, condecorou Francisco de la Fuente Sánchez, na altura Presidente do Conselho de Administração, e João Talone, então Presidente da Comissão Executiva, testemunhando-lhes o reconhecimento do país. Neles, agraciou simbolicamente todos os colaboradores da EDP.

Recebeu com muito agrado a notícia da criação da Fundação EDP e, num país com tantas urgências de qualificação intelectual, enalteceu a sua vocação cultural, artística e científica.

Para testemunhar esse seu contentamento, visitou a Central Tejo, por ocasião da reabertura do Museu da Electricidade, que, entretanto, tivera obras vultuosas de remodelação e re-musealização, inaugurando

\* Diretor da revista *Electra* editada pela Fundação EDP, de que é administrador e diretor cultural. De 1986 a 2006, foi assessor cultural do Presidente da República.

uma exposição de fotografia. Como uma das suas primeiras acções mecénicas, a Fundação EDP apoiou a edição, pelo Museu da Presidência da República, de um belíssimo álbum sobre o ciclo de obras que Paula Rego criou para a antiga capela do Palácio de Belém.

Entre o Presidente Sampaio e o engenheiro Francisco Sánchez firmou-se e permaneceu um laço de afecto e estima, que perdurou até ao fim da sua vida, e se assinalava com contactos e encontros. Pouco tempo antes do confinamento, almoçámos os três num restaurante perto do MAAT.

Já doente e debilitado, o antigo Presidente tirou do fundo de si a energia necessária para participar numa conversa em que falámos de muitas coisas que lhe interessavam. No meio das palavras que trocávamos, o seu olhar caminhava até ao rio e era como se colhesse aí um alento e uma alegria.

Jorge Sampaio era um homem bom, justo e generoso, que gostava de gostar das pessoas. A sua curiosidade humana não se cansava e admirava muito o contributo que dão, qualquer que seja a sua condição social ou posição profissional, para fazer de Portugal um país melhor para todos. Lutou também, até ao fim, com gestos reiterados e programas concretos, para que o mundo seja mais pacífico e justo. Lutou com convicção e também, quando era preciso, com indignação.

A sua morte é uma perda para os que acreditam que o homem não está obrigado a ser o lobo do homem. Jorge Sampaio pensava que os homens e as mulheres podem ser aliados solidários uns dos outros na viagem da vida, sempre sujeita a tempestades e a perigos, devendo cada um fazer o que estiver ao seu alcance para poupar aos outros todo o sofrimento evitável. Era essa a sua maneira de pensar e de agir. Foi esse o seu modo de viver. **i**

Setembro de 2021

## Voluntariado: o que é?

ISABEL MARIA PINTO

**F**UI desafiada pelo colega José Marques da AREP Porto a fazer um pequeno artigo de opinião sobre voluntariado.

Segundo definição das Nações Unidas, "voluntário é o jovem ou o adulto que, devido a seu interesse pessoal e ao seu espírito cívico, dedica parte do seu tempo, sem remuneração alguma, a diversas formas de atividades, organizadas ou não, de bem estar social, ou outros campos..."

Na minha modesta opinião o voluntariado são atitudes que representam um crescimento interior do próprio indivíduo.

Neste capítulo, existem vários tipos de voluntariado: ambiental, comunitário, cultural, desportivo, educativo, internacional, proteção civil, social, sócio sanitário. No entanto, o trabalho voluntário gera uma realização pessoal, um bem-estar interior originado pelo reforço das relações inter pessoais, valorizando o relacionamento e contribuindo para a realização de servir a quem precisa. É um sentimento de solidariedade e amor ao próximo, aliado à importância de sentir-se socialmente útil.

Em suma: A principal motivação para o exercício do voluntariado é a **satisfação**.

Da minha experiência pessoal, refiro que quando me encontrava no ativo, ainda disponibilizei horas do meu pouco tempo de lazer para me dedicar ao voluntariado da EDP, principalmente na época natalícia. Também me envolvi, em ações ambientais, como a limpeza de espécies invasoras na reserva natural do Gerês.

Na situação presente e devido ao contexto de pandemia em que vivemos nos últimos dois anos e em consequência do confinamento a que nos obrigou, todos sentimos necessidade de reforçar os relacionamentos pessoais junto do círculo de amigos e família mais próxima. Estive e estou mais atenta aos outros.

Neste contexto, entendo que ser voluntária é dar um pouco de si e do seu tempo a quem precisa. Dar é também receber. Partilhar mágoas e alegrias, desalentos e esperanças ou simplesmente silêncios, respeitando sempre a vida privada e a dignidade da pessoa, respeitando as convicções ideológicas, religiosas e culturais e guardar sigilo sobre os assuntos confidenciais.

E para concluir esta minha abordagem sinto necessidade de afirmar que a solidariedade prestada pelo trabalho voluntário deve assentar sempre na aplicação dos princípios éticos, a saber:

**Liberdade** – o voluntário participa de livre vontade nas ações de voluntariado.

**Desinteresse e gratuidade** – o voluntário não procura qualquer compensação.

**Lealdade** – o voluntário deve atuar de forma leal à organização promotora e entidade beneficiária.

**Convergência** – o voluntário deve atuar com respeito pela missão, valores e objetivos institucionais da entidade promotora e beneficiária.

Solidariedade, complementaridade e responsabilidade.

Só assim será materializada a bondade do Voluntariado na AREP. **i**

## Carlos Manuel Piteira: “a componente solidária, social e cultural” da AREP como motivação



**Q**UIS o destino que a minha ligação ao sector eléctrico e à “comunidade” EDP se desse precisamente na terra onde nasci, em 1956. No início do ano de 1990, numa conjuntura de transição do território de Macau para a China, a CEM (Companhia de Electricidade de Macau) re-

solveu seleccionar um Director de Pessoal fora dos quadros da EDP para manter alguma neutralidade nas relações laborais que se avizinhavam. Candidatei-me na expectativa de poder contribuir com o meu passado, experiência e formação, quer académica, quer na área dos RH, para uma transição harmoniosa na vertente laboral e simultaneamente voltar à minha terra de berço. Lá fui parar, iniciando um novo processo de envolvimento, desta vez com o grupo EDP e que se estendeu desde 1991 até à minha recente passagem à reforma em 2021.

Ao longo dos meus anos no grupo EDP estive sempre ligado à área dos RH na macroestrutura sediada na  *Holding* apesar da minha condição de efectivo ser da EDP Produção, aí tive o privilégio de lidar e colaborar com alguns dos projectos inovadores que viriam a ser a “marca” da mudança na área da gestão técnica dos RH na década de 90 e no alvorecer do século XXI, nomeadamente nas vertentes da Avaliação do Desempenho e na Estratégia de Desenvolvimento de Novas Competências, essencialmente as do foro comportamental e da dimensão humana.

Face ao convite/desafio que me endossaram para integrar a nova lista da Delegação de Lisboa da AREP e tendo em conta a componente solidária, social e cultural que a mesma integra e que se espelha no seu slogan *#nospelosoutros*, aderi ao compromisso de mais uma vez incorporar os “quadros” do Grupo EDP, se bem que numa orla periférica mas, simultaneamente integrativa como elemento da “comunidade” de pertença ao qual todos nós acabamos por continuar ligados, quanto mais não seja, na preservação das memórias colectivas. **i**

*Carlos Manuel Piteira foi eleito Vogal Efetivo da Delegação de Lisboa em dezembro de 2020.*

### NOVOS ASSOCIADOS

*É sempre com grande satisfação que divulgamos os nomes dos novos associados que vão dando força à AREP a quem expressamos votos de boas vindas e com os quais contamos para as nossas atividades.*

Ana Paula Gomes Vasconcelos, DLS (EDP Produção)  
Eduardo Graça Pinto, DLC (E-Redes)  
Fernando Teles Garcia, DLC (E-Redes)  
João Manuel Cid Torres, DLT (EDP Produção)  
José Cândido Alves Alfaia, DLS (EDP Produção)  
Maria Irene Moura Santos, DLC (E-Redes)  
Maria Lurdes Correia Santos, DLS (E-Redes)  
Maria Lurdes Mendes Gouveia, DLC (E-Redes)  
Maria José Pinheiro Mendes, DLC (E-Redes)  
Maria Rosinda Dias Abrantes, DLC (E-Redes)  
Miguel Alexandre Silva Grossinho, DLS (E-Redes)  
Piedade Conceição Jerónimo, DLC (E-Redes)  
Virgínia Maria Costa Fernandes, DLC (EDP Produção)

DLS: Delegação Sul; DLC: Delegação Centro; DLT: Delegação Tejo

### Ginástica Neurónica

- O primeiro Presépio do mundo foi montado em 1223 por?
  - 1.1 São Francisco de Assis
  - 1.2 São Francisco de Xavier
- Em Portugal, trazido pelos franciscanos, o 1.º presépio surgiu em?
  - 2.1 Alenquer
  - 2.2 Braga
- Por que outro nome é conhecido o Pai Natal?
  - 3.1 S. Bernardo
  - 3.2 São Nicolau
- Na liturgia católica, qual o significado de advento?
  - 4.1 Período anterior à ressurreição de Cristo
  - 4.2 Período anterior ao Natal
- Em qual destas cidades nasceu Jesus Cristo?
  - 5.1 Jerusalém
  - 5.2 Belém

Soluções na página 21

## SOU ASSOCIADA DA AREP

# Isabel Maria Cerqueira Pinto: aderi à AREP para me manter “ligada” à empresa e aos colegas

*Isabel Maria Cerqueira Couto Faria Pinto, casada há 36 anos, com 60 anos de idade, residente na cidade de Penafiel, mãe de duas filhas e recentemente, desde junho de 2021, avó de uma menina.*

**D**ESDE 31 de março de 2021 que estou na situação de pré-reforma e sou sócia da AREP. Há já alguns anos, tomei a decisão ainda no ativo, por curiosidade e por vontade de saber o que fazia esta associação.

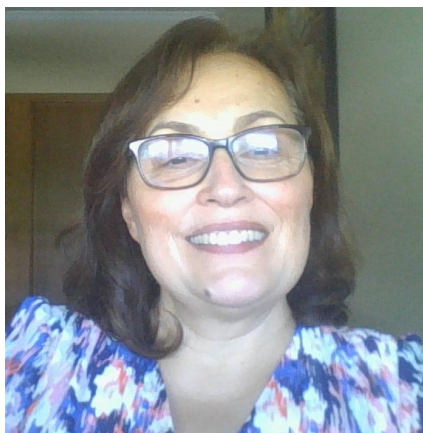
Profissionalmente, iniciei a minha atividade como adjunta de tesoureira em 1984, nos serviços Municipalizados de Electricidade da Câmara Municipal de Penafiel.

Com a integração destes serviços na EDP, em 1985, tive a sorte de poder trabalhar e estudar, obtendo assim um curso superior. O meu esforço foi compensado e reconhecido porque a empresa me integrou num nível profissional correspondente.

Comecei por trabalhar no atendimento da loja da EDP de Penafiel. Na década de 1990, com a informatização (entrada do SEGEC), passei a desempenhar funções no controlo funcional e em 1999, fui nomeada responsável pela Loja de atendimento da EDP de Amarante, que incluía também o concelho de Baião.

Em meados do ano 2000, novo desafio: gerir e tratar as reclamações comerciais e técnicas da Área do Grande Porto (GBAC – GC-GA – Gestão de Contactos), da EDP – Distribuição, passando a exercer a função de gestora de reclamações na Rua de Santa Catarina, no Porto.

Com a informatização e digitalização do processo, como era possível



tratar uma reclamação em qualquer parte do país e em qualquer lugar, a minha chefia de então, Sr. Eng.º Matos Cunha, permitiu e propôs à empresa a minha movimentação interna com a mudança de local de trabalho do Porto para a minha cidade de residência: nas instalações da EDP Distribuição, no lugar de Agra, Penafiel. Esta mudança física ocorreu em novembro de 2002.

Esta decisão de mudança para a minha área de residência foi um fator adicional de motivação, contribuindo conjuntamente para o meu sucesso profissional e para o sucesso da EDP. Ajudou-me ainda a ultrapassar o mau momento com a perda do meu pai que faleceu precisamente em outubro de 2002.

Perdi a minha mãe no final do ano de 2019 e em março de 2020 veio a pandemia COVID-19 e o confinamento.

Em termos de trabalho, como devem imaginar, a pressão era muita, estávamos todos a adaptarmo-nos ao teletrabalho e, quando nada fazia prever, em abril de 2020 surge-me um problema de saúde: sofri um AVC.

Felizmente as coisas correram bem, a empresa esteve sempre

atenta à minha situação, mas como as atividades têm que continuar no seu ritmo, e já estava a ser difícil para mim gerir o *stress*, tive a oportunidade de vir para a pré-reforma. Quando aderi à AREP, questionei-me o porquê? Isabel, afinal ainda não estás reformada nem sabes quando vai acontecer.

Mas ao falar com uma colega de Vila Real, também ela associada, Fátima Vinhós, e que até já me tinha feito o convite, tomei conhecimento de algumas ações da AREP, como por exemplo: colegas que se voluntariam para contactar outros colegas com o objetivo de saber se estão bem e se precisam de ajuda, ou seja, dão apoio a quem precisa. E também passei a receber informações úteis por *email*, como por exemplo: como fazer um pedido de reembolso de despesas médicas, etc.

Defino-me como uma pessoa sensível, dou tudo pela família, sofro com as desigualdades no mundo e vi na minha adesão à AREP a RAIZ que se não a alimentarmos, tudo morre e deixamos de ter a nossa identidade. No fundo é para me manter “ligada” à empresa e aos colegas.

Verdade e Confiança são as Raízes da felicidade! **i**

### **Consignação de 0,5 % do IRS de 2020 à AREP**

Tal como em anos anteriores, os nossos Associados corresponderam generosamente ao nosso apelo para que consignassem 0,5% do seu IRS de 2020 à AREP.

A todos o nosso muito obrigado.

## Direção Central da AREP reúne com Delegações

# Conhecer melhor os Associados e as suas expectativas

EM COLABORAÇÃO COM AS DELEGAÇÕES

*Eleita em dezembro último, a Direção Central da AREP (DC) decidiu promover, na 1.ª quinzena de setembro, acalmada um pouco a pandemia e com a devida distância física e as já habituais máscaras, uma série de reuniões nas sedes das Delegações em que compareceram dezenas de voluntários. Mote principal das reuniões, o conhecimento mútuo dos participantes e vários temas atuais da Associação.*

**A**s reuniões contaram com a presença em todas elas, por parte da Direção Central, do Presidente, António Pita de Abreu, e do Vice-Presidente, Eugénio Carvalho. As quatro delegações estiveram representadas pelos seus Presidentes e membros dos respetivos órgãos diretivos, vendo-se ainda outros voluntários, entre os quais vários pertencentes aos núcleos de cada uma delas.

### Conhecer as necessidades dos associados e alargar o número de voluntários e associados

As reuniões começaram com a apresentação individual de todos os participantes, com ênfase no seu percurso profissional e na sua adesão e trabalho que desenvolvem na AREP.

O Presidente da DC abordou, nas intervenções que fez, um diversificado conjunto de questões, nomeadamente a necessidade de conhecer melhor os associados e as suas necessidades e expectativas, para o que irá ser realizado um inquérito, e a garantia e sustentabilidade dos apoios futuros que a AREP presta aos mais fragilizados do ponto de vista material, de saúde e de isolamento. Outros dos temas abordados



7 de setembro, Lisboa — Av. Defensores de Chaves (ginásio do Clube do Pessoal EDP)



9 de setembro, Coimbra — Rua do Túnel (Alto de S. João)

foram os do voluntariado, em que sublinhou a necessidade de atrair para a AREP os trabalhadores da EDP e da REN prestes a reformar-se, convidando-os para trazerem para a nossa Associação as suas competências e a sua disponibilidade. Referiu também a premente necessidade de adesão de novos associados, quer estejam na reforma quer ainda no ativo, fundamental para o futuro da Associação. Reconheceu, por outro lado, a importância de estabelecer protocolos com entidades locais, nomeadamente IPSS, Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia, com o objetivo de reforçar o apoio aos associados mais vulneráveis das respetivas áreas de influência.

As atividades lúdicas e culturais, que a pandemia veio interromper, os contactos de conforto, os encargos da AREP, e as suas receitas e proveniência, que devem garantir, com regras a aprofundar, apoios atuais e futuros a quem deles necessita, foram outros temas presentes na intervenção, vários deles complementados pelo Vice Presidente.

### Pandemia só agora está a permitir retomar atividades presenciais

Os Presidentes das Delegações fizeram, por sua vez, resenhas das atividades destas, destacando as dificuldades impostas pela pandemia, nomeadamente a impossibilidade de promover iniciativas, como sejam as de natureza lúdica, cultural e

convivial. Entretanto, além do teletrabalho e reforço dos contactos de conforto prosseguidos até agora, foi, anunciado, respeitando as regras de segurança em vigor, o retomar de algumas iniciativas de cunho presencial no domínio lúdico e cultural.

No período de amplo diálogo que encerrou cada uma das reuniões, seriam ainda abordados, por vários dos participantes, temas como o aconselhamento da AREP aos Associados sobre diversas matérias, o acesso aos serviços da Sãvida, a necessidade de atualização da base de dados dos Associados e os vários suportes de comunicação (*informarep*, *site*, *facebook* e *youtube*) disponibilizados. Foi ventilada também a hipótese da AREP se candidatar a uma viatura da ex-Central de Sines, e anunciado, pelo VP, o estudo de um projeto de seguro de saúde que pode vir a ser uma solução para mitigar as dificuldades que os utentes da Sãvida têm vindo a sentir.

A finalizar seria reconhecida a importância e utilidade destas reuniões e da sua continuidade. **i**



10 de setembro, Porto — Rua de Camões



13 de setembro, Setúbal — Rua do Mirante

## Barroso Pereira, um dos fundadores da AREP

*Manuel Barroso Pereira integrava em 1986 o Clube do Pessoal da EDP e fez parte do grupo daqueles que promoveram a criação da AREP. Depois de muitos anos na Direção do Clube, é hoje Vogal Suplente da Delegação Norte da AREP. Razões que justificam este depoimento sobre o ano em que a AREP surgiu.*



**R**ELATIVAMENTE aos princípios da AREP, recorro os dois ilustres membros do Conselho de Gerência da EDP que, numa pausa de um encontro de trabalho em que participei em representação do Clube EDP, veio à conversa a hipótese de o Clube apresentar um projecto para criação de uma instituição (nos moldes do Clube), que pudesse ser útil aos Reformados e Pensionistas da EDP (à data, a REN ainda não existia).

Dessa conversação, comprometi-me em apresentar o assunto à Direção Geral do Clube, a qual, por unanimidade, na sua reunião plenária de 9 de Maio de 1985, de acordo com a sua estrutura, nomeou quatro membros, um de cada Região. Assim: B. Pereira (Norte), J. Galeão (Centro), J. Vieira (Tejo) e F. Rosa (Sul), que, por sua vez, convidaram para o GT os colegas já reformados J. Ralha, J. Beires e J. Sanches (Norte), J. Lopes e A. Carranca (Centro), A. Esteves, J. Raimundo e J. Nascimento (Tejo) e J. Batista e R. Carvalho (Sul). Este GT realizou muitas pesquisas e várias reuniões no Porto, Lisboa e Coimbra, tendo terminado o seu projeto em 1986, que foi de imediato entregue à EDP pelo Clube, o qual, a partir daí, deixou de ter qualquer influência (a não ser a financeira). Seria depois realizada uma Assembleia Constituinte, onde foi eleita uma Comissão Instaladora, que realizou e semeou uma excelente obra de solidariedade para todos nós.

No que se reporta ao futuro da AREP, adivinho-lhe um maior e bom crescimento e o desejo que assim seja, porque também (penso eu) irá ser cada vez mais necessária a todos. **i**

NR: A REN foi constituída em 1994, sucedendo à DORE (Direção Operacional da Rede). Viria a separar-se do Grupo EDP, também criado nesse ano, em 2000.

### A propósito da capa desta edição

**E**MBORA já dispuséssemos de muitas, foi complicado e moroso localizar ou conseguir mais de 100 fotos dos voluntários da AREP, incluindo os colaboradores do *informarep*, para, aleatoriamente, compor a capa deste número.

Em muitos casos, tivemos de “descobrir” os contactos telefónicos ou endereços eletrónicos para, pedir essas fotografias e, a vários, lembrar depois o pedido. Não obstante, receamos poder ter deixado “escapar” involuntariamente algum dos nossos voluntários aos quais, se acaso aconteceu, pedimos as nossas desculpas, solicitando que no-lo comuniquem e enviem a sua foto.

## Dez anos de voluntariado em 2021 ao serviço da AREP, seis depoimentos

Colocámos aos seis voluntários que completam em 2021 10 anos de voluntariado, as três seguintes perguntas:

1. O que o levou a tornar-se Voluntário/a da AREP?
2. Que balanço faz dos seus dez anos de voluntariado?
3. Que mensagem gostaria de enviar à AREP e aos seus Associados?

### Noel Camoegas, DLS



1. A decisão de me tornar voluntário da AREP foi tomada quando ainda estava no ativo e aconteceu pela relação que mantinha, por motivos profissionais, com os elementos dos Órgãos Sociais que, por diversas vezes, me convidaram para dar o meu contributo.

2. Do ponto de vista meramente pessoal, ajuda a manter-me ativo. A minha relação com a Associação não podia ser mais enriquecedora. Desta forma mantenho efetivo contacto com ex-colegas de trabalho, fiz novas amizades e de alguma forma contribuo para o processo de solidariedade com aqueles que circunstancialmente estão mais necessitados.

3. À AREP, que se mantenha permanentemente insatisfeita e procure fazer sempre mais e melhor. Aos associados, que acarinhem a nossa instituição, dando-lhe força para que ela continue a poder contar com capacidade humana para desempenhar as funções para que foi criada.



### Armindo Coutinho, DLN (Núcleo de Braga)

1. Por convite do atual Presidente da Delegação do Porto, Sr. José João Marques, que solicitou a minha colaboração na visita a um associado da AREP, que se encontrava doente.

2. Fazendo parte do Núcleo de Braga, considero positiva a minha colaboração como voluntário da AREP, principalmente na realização de alguns eventos em parceria com a Delegação de Braga do Clube do Pessoal da EDP, do qual também sou dirigente.

3. É grande satisfação e orgulho fazer parte da AREP (sócio desde 1987) e desejo que continue o excelente trabalho que vem desenvolvendo, sobretudo no campo social.



### José Dionísio, DLS

1. Tornei-me voluntário por saber que há muitos companheiros nossos que, em determinados momentos, precisam de ajuda e nós numa maneira solidária e desinteressada lha prestaremos.

2. Tem sido para mim uma actividade muito enriquecedora, pelo contacto com muitas pessoas, algumas delas quase não podem sair de casa.

3. A todos os órgãos da AREP, quero felicitá-los pelo trabalho social desenvolvido na ajuda aos sócios mais carenciados. Aos sócios quero pedir-vos para apoiarem sempre a nossa AREP e lembrar que os seus dirigentes são Verdadeiros Voluntários.



### Fernando Calado, DLS

1. Tornei-me voluntário da AREP por convite e a razão deve-se talvez ao facto de ter feito parte das estruturas de trabalhadores (Clube Pessoal e Comissão de Trabalhadores).

2. Os primeiros anos na AREP foram complicados pois havia muita falta de equipamentos e a parte informática era de pouca qualidade e restrita; logo, tudo isso dificultava o nosso empenho para que a nossa colaboração fosse mais eficaz. No entanto espero ter contribuído o melhor possível na Direção.

Atualmente na Assembleia, a minha participação (em tempo) é mais limitada por razões familiares. Obviamente que gostava de ter mais tempo disponível, mas não depende de mim.

3. A AREP é o que é pelo trabalho desenvolvido por todos os que se empenharam até hoje para que fosse uma grande Instituição de Solidariedade Social, tanto no aspecto social como também no financeiro. Tudo o que temos devemos a todos os que participaram neste projecto, sabendo

do que houve grandes dificuldades iniciais. Os associados também contribuem pela sua participação, envolvendo-se nos projectos de forma activa e aqui faço um apelo aos associados de que também devem concorrer para listas de direções e assembleias com novas ideias e novos projectos.



### Carlos Anahory, DLN (Núcleo de Braga)

1. Dever de cidadania.

2. Suficiente, por não ter atingido alguns objectivos enunciados

3. Aos mais velhos, que continuem a dar o vosso, sempre útil, contributo à AREP. Aos mais novos e que ainda estejam no activo que não se esqueçam de que algum dia serão reformados...



### Elisete Gonçalves, DLT

1. Doar algum tempo para colaborar com a AREP, nas atividades a que se propõe, livremente com responsabilidade e desinteressadamente.

2. O balanço de quase 10 anos de trabalho social ligado, no meu caso, mais intensamente ao lazer dos sócios, foi positivo e muito gratificante. Para além dos colaboradores voluntários também tive a oportunidade de conhecer sócios que me ajudaram a enriquecer o espírito e aos quais espero tenha dado algo de mim.

3. A mensagem que gostava de deixar vai em primeiro lugar, com o meu MUITO OBRIGADA, para o Dr. Manuel Martins, como responsável pela AREP, que, no momento da minha decisão, me recebeu como voluntária.

Também para todos os colegas voluntários com quem trabalhei, o meu obrigada.

A todos os sócios e amigos com quem tive oportunidade de privar, quer em momentos de lazer/amizade, ou em simples contacto.

A TODOS o meu sincero OBRIGADA, por me enriquecerem o espírito.

## **CORREIO DO ASSOCI@DO**

*O informarep publica nesta secção as mensagens que lhe fazem chegar os associados da AREP. Fá-lo com muito gosto, reservando-se o direito de as sintetizar em função da sua extensão.*

Como vem sendo hábito, a AREP não esquece os seus Associados, e este ano, mais uma vez, tive o privilégio de receber da AREP as felicitações por mais um aniversário e, com este, já são 75.

A todos quero agradecer e, ao mesmo tempo, desejar à AREP os maiores êxitos na concretização de todos os projetos a que se propôs.

Abraço amigo,

*José Maria Correia (Taveiro, Coimbra)*

Venho por este meio agradecer a amabilidade do envio do postal de parabéns, pelo meu aniversário.

Quer à AREP quer ao Sr. António Abreu, que me contacta para saber notícias minhas, Muito Obrigada.

*Maria Odete Seabra (Caldas da Rainha)*

Boa tarde, caros Colegas da AREP – Lisboa

Quero por este meio agradecer o bonito postal que recebi, enviado por alguém desse departamento, comemorativo do dia dos meus anos que fez-me recordar os tempos idos, da minha juventude.

Queira por favor identificar-se para lhe poder agradecer pela linda flor, assim como gostava de saber quem é o casal e as duas jovens que completam uma das faces do postal. Com os melhores cumprimentos,

*Margarida Coelho (Senhora da Hora, Matosinhos)*

*Não tem a nossa Associada de agradecer a ninguém em particular. É com muito gosto e estima que a AREP procura assinalar e estar desta forma junto dos seus associados e associadas no seu aniversário, embora, por vezes, os atrasos dos CTT possam levar a que as nossas mensagens de parabéns lhes possam chegar com algum atraso.*

## **ASSOCIADOS FALECIDOS**

*É com grande pesar, e apresentando condolências da AREP às famílias e amigos, que damos conhecimento dos nossos associados que vão abandonando o nosso convívio.*

### **Felismina Almeida: a morte de uma Voluntária e Amiga**

Faleceu no passado mês de agosto, aos 78 anos de idade, a nossa Associada e Voluntária **Felismina Maria Aires Fortes de Almeida**.

Como voluntária colaborou durante mais de 10 anos na Delegação de Lisboa, estando sempre disponível e pronta a ajudar em tudo o que lhe era pedido.

A Felismina tinha sempre uma palavra amiga quando se dirigia aos associados para os felicitar no dia do seu aniversário. A AREP perdeu uma voluntária dedicada e uma amiga de todos.

À Família e à Delegação de Lisboa apresentamos as nossas sentidas condolências.



#### **DLC (Delegação Centro)**

Antero Lopes Costa (E-Redes)  
Celestina Pereira Batista (E-Redes)  
Fernando José Paiva Coelho (E-Redes)  
Hortênsio Figueiredo Páscoa (E-Redes)  
Mário Neves Graça (E-Redes)  
Ramiro Carvalho (E-Redes)

#### **DLN (Delegação Norte)**

Adélia Augusta Martins (EDP Produção)  
Afonso Duarte Monteiro (EDP Produção)  
Carlos Alberto Vidal Garcia (EDP Produção)  
Carlos Manuel Vilaça G. Balsa (E-Redes)  
Carminda de Jesus (EDP Produção)  
Ilda Pereira de Sá (EDP Produção)  
Joaquim Rodrigues Pimenta (E-Redes)  
Manuel Cardoso (REN)  
Maria Lapa Faria (EDP Produção)  
Natália de Jesus Patrício do Vale Garcia (EDP Produção)  
Odete Costa Silva (E-Redes)  
Ramiro Azevedo Fonseca Santos (EDP Produção)  
Raul Silva Lopes (E-Redes)

#### **DLS (Delegação Sul)**

José Teixeira Vilão (E-Redes)  
Manuel Alberto Estrela Cunha (E-Redes)  
Maria Mercês Tavares Magalhães (E-Redes)  
Maria Piedade Candeias Garcia (E-Redes)

#### **DLT (Delegação Tejo)**

Ana Maria Ferreira Tavares (EDP Produção)  
Bernardino Domingues Cardoso (E-Redes)  
Elsa Santos Rosário Baltazar de Aguiar (E-Redes)  
Eugénio Caria Costa (EDP Produção)  
Felismina Maria Aires Fortes de Almeida (EDP Produção)  
Francisco Carlos Lopes (REN)  
João Paulo Couto Rosado da Silva (REN)  
Joaquim Branquinho Moreno (E-Redes)  
Maria Emília Soares Curvelo Figueiredo (E-Redes)

## AÇÃO SOCIAL

### A AREP sempre presente

**A**TÉ ao fim do 3.º trimestre de 2021, a AREP concedeu 202 apoios que beneficiaram 173 associados nas várias iniciativas sociais, representando um encargo financeiro que, no período, totalizou 159 182 Euros.

Deste elevado valor, 137 350 Euros (86%) correspondem a dois tipos de apoio de grande importância para os nossos associados mais carenciados:

- Ajuda mensal no pagamento das despesas com associados residentes em lares. Totalizou, nesta data, 58 615 Euros.
- Ajuda mensal no pagamento das despesas inerentes a serviços de apoio domiciliário. Totalizou, nesta data, 78 735 Euros.

Estes números relativos a apoio continuado confirmam um acréscimo na procura desta forma de apoio, situação que merece atenção.

#### Apoio Social AREP

Apoio Continuado – 2021 (3.º trimestre)		
Delegações	Associados apoiados	Encargo Total (€)
Porto	44	93 052
Coimbra	15	32 708
Lisboa	5	10 790
Setúbal	1	800
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>137 350</b>

Telefonemas de conforto – 2021 (3.º trimestre)		
Delegações	Associados apoiados	Telefonemas
Porto	39	285
Coimbra	21	141
Lisboa	51	463
Setúbal	29	160
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>1 049</b>

Cartões de compras* – 2021 (Junho)		
Delegações	Associados apoiados	Valor (€)
Porto	16	4 460
Coimbra	13	3 410
Lisboa	19	4 110
Setúbal	6	1 310
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>13 290</b>

\* São atribuídos em junho e dezembro.

Teleassistência – 2021 (3.º trimestre)	
Delegações	Associados apoiados
Porto	3
Coimbra	5
Lisboa	12
Setúbal	4
<b>Total</b>	<b>24</b>

Apoio Médico ao Isolamento – 2021 (3.º trimestre)	
Delegações	Associados apoiados
Porto	14
Coimbra	10
Lisboa	29
Setúbal	6
<b>Total</b>	<b>59</b>

#### FAS – Fundo de Apoio Social

FAS – Donativos – 2021 (3.º trimestre)	
Donativos	Valor (€)
Delegação de Lisboa	110
<b>Total</b>	<b>110</b>

O apelo para reforçar o FAS (Fundo de Apoio Social) continua a ser correspondido. A AREP agradece a generosidade dos seus associados e amigos. Se pretender fazer um donativo, contacte a AREP ou faça-o através do NIB 0035 0259 0000 4869 4303 1.

FAS – Despesas – 2021 (3.º trimestre)	
Serviços Prestados	Valor (€)
Apoio continuado	137 350
Cartões de compras	13 290
Teleassistência	4 189
Apoio Médico Isolamento	4 353
<b>Total</b>	<b>159 182</b>

## AS NOSSAS DELEGAÇÕES E NÚCLEOS

Conhecer as instalações das nossas delegações e respetivos núcleos é também uma forma de nos conhecermos melhor. Em edições anteriores, publicámos imagens das delegações de Setúbal e de Lisboa. Fazemo-lo nesta edição em relação à Delegação do Norte, assim completando as imagens destas, e ao Núcleo de Sines, este com um breve texto de apresentação da sua autoria. Esperamos, em próximas edições, com a colaboração dos vários Núcleos, continuar a mostrar as suas instalações, incluindo um breve texto de apresentação.

**Delegação Norte**



Avenida dos Aliados, vendo-se ao fundo a Câmara Municipal do Porto

**Delegação Centro**



Mosteiro de Santa Clara, Coimbra, mandado construir pela Rainha Santa Isabel (foto de Fernando Carvalho)

**Delegação Tejo**



Cinema Tivoli, em Lisboa (projetado pelo arquiteto Raul Lino, foto de Carla Santos)

**Delegação Sul**



Praia da Galé com vista para Armação de Pêra (foto de Maria dos Anjos)

Por força de algumas alterações estatutárias a detalhar na próxima edição, as designações das Delegações passarão a ser:

DLN: Delegação Norte (antes Delegação do Porto), DLC: Delegação Centro (antes Delegação de Coimbra), DLT: Delegação Tejo (antes Delegação de Lisboa), DLS: Delegação Sul (antes Delegação de Setúbal).

## DELEGAÇÃO NORTE

### Assembleia Geral da Delegação aprova Plano de Atividades e Orçamento para 2022

**T**EM lugar no dia 8 de novembro, nas instalações da AREP/Porto, a Assembleia Geral da Delegação, estando presentes 14 associados. O Presidente da Mesa esclareceu a razão desta reunião destinada a discutir e aprovar o Plano de Atividades e Orçamento da Delegação para 2022, seguindo-se o Presidente da Direção que apresentou ambos os documentos e esclareceu todas as dúvidas colocadas pela assembleia sobre os mesmos e que



Instalações da Delegação do Norte

seriam aprovados por unanimidade. Foram feitas várias perguntas pelos participantes, especialmente acerca do apoio social, aos quais foram prestadas todas as informações sobre o assunto, destacando-se o agrado com que os associados tiveram conhecimento do reforço da verba disponibilizada à Delegação, que permitirá que vá tentar efetuar no próximo ano um conjunto de eventos locais, nomeadamente de âmbito cultural. [i](#)



Passeio ao Alentejo realizado nos dias 20, 21 e 22 do de novembro com a participação de 43 inscritos. Foto tirada em Vila de Frades (Vidigueira), terra do escritor Fialho de Almeida

**O Núcleo de Vila Real está há algum tempo inativo. A DLN apela, assim, aos associados desta cidade, no sentido dos que se possam disponibilizar para lhe dar vida.**

#### DELEGAÇÃO NORTE (PORTO)

Rua de Camões, 277 4000-145  
PORTO  
Tel. 220 011 072  
arepporto@sapo.pt  
Dias úteis: 14:00-17:00 h

#### NÚCLEO DE AVEIRO

Rua Eng.º Von Haffe, 24  
3800-176 AVEIRO  
João Soares Duarte: 962 371 783

#### NÚCLEO DE BRAGA

Av. Dr. Francisco Pires Gonçalves, 55 4715-558 BRAGA  
Armindo Coutinho: 916 234 376  
Carlos Anahory: 936 265 383

#### NÚCLEO DE VILA REAL

Av. Rainha Santa Isabel, s/n  
5000-434 VILA REAL  
Tel. 259 006 216  
(atualmente inativo)

#### Apoio Social da DLN (3.º trimestre, 2021)

Associados apoiados		Encargos (€)
Lares/Apoio domiciliário	44	93 052
Cartões de compras	16	4 460
Médico ao domicílio	14	1 033
Teleassistência	3	524
Telefonemas de conforto	39	—
<b>Total</b>	<b>116</b>	<b>99 069</b>

## DELEGAÇÃO CENTRO

### III Os montes da Pampilhosa da Serra e a barragem de Santa Luzia

FERNANDO ANTUNES PERPÉTUA

Os montes na Pampilhosa da Serra sucedem-se uns após outros. Uns menos agrestes outros mais abruptos, servem até de contrafortes ao aconchego, onde a natureza mostra toda a sua força e nos deslumbra com a sua beleza. Foi entre dois destes penhascos, abruptos, que nasceu e se solidificou a barragem de Santa Luzia. Foi no ano de 1939, ano trágico para a Europa, que



a Companhia Eléctrica das Beiras começa a construir a sua maior e melhor barragem, concluída em 1942. Com a construção da barragem do Alto Ceira, a sete quilómetros de distância, ligada por túnel, que garante o transvase para ali, constrói a CEB o seu complexo hidroeléctrico e passa a garantir uma produção média anual de 54 GWh. Durante toda a construção a guerra assolava a Europa e, não longe desta guerra, ia-se solidificando, com todos os sacrifícios e todas as dificuldades, algumas inimagináveis, que gentes firmes nos seus propósitos, inconformados com tantas adversidades, sempre frontalmente as souberam vencer com a firmeza e a persistência que todos os imprevistos exigiam. Desde as fissuras na rocha, que obrigou ao se-

gundo arco, e a falta da credibilidade que ainda existia, na época, acerca das potencialidades do cimento, tudo foi superado graças a espíritos de forte envergadura, de indomável vontade de bem servir. Com a maior admiração a obra foi-se erguendo, com um planeamento extraordinariamente concebido e executado, graças ao empenho e entusiasmo por parte de todos os que nela trabalham com o maior afínco e coragem ilimitada. No dia solene da inauguração, numa cerimónia de grande regozijo foi enaltecido todo o esforço desenvolvido, foram dadas graças e louvores a todos os intérpretes da obra e homenageados todos os trabalhadores.

“Trata-se, fundamentalmente, de uma barragem abóbada, assimétrica, sem

qualquer curvatura na vertical, com um raio do paramento de montante constante e igual a 60 metros, 115 metros de desenvolvimento no coroamento e 12 metros de espessura na base. Na margem esquerda, a barragem dispõe de um encontro em asa, para evitar o acidente geológico existente nessa margem.

A fantástica albufeira, criada pela barragem estende-se ao longo de uma área de 50 quilómetros, que

comporta quatro milhões de metros cúbicos de água dando a impressão de um pequeno braço de mar. Por a albufeira da barragem de Santa Luzia ter “engolido” a aldeia de Vidual de Baixo o escritor Miguel Torga refere no seu *Diário*, o “aparecimento insólito e demoníaco de um lago, num sítio que desde o quaternário foi sempre de courelas, soitos e penedia”.

A água da albufeira é transportada para a central, situada no lugar do Esteiro, junto do rio Zêzere, “através de um túnel em carga com 175 metros e de uma conduta forçada com 3 487 metros de comprimento”. Possui quatro grupos de geradores cada um com uma potência unitária de 6,1 MW.

Neste mar de águas límpidas, um santuário deslumbrante de rara beleza e de descanso, ideal para a prática de actividades lúdicas, existe uma piscina flutuante, para os menos afoitos poderem mergulhar.

(Conclui na próxima edição)

#### DELEGAÇÃO CENTRO (COIMBRA)

Av. Cónego Urbano Duarte, 100 3030 - 215 COIMBRA

Tel. 239 002 283 arepcoimbra@arep.pt

Dias úteis: 10:00-12:00 h

#### NÚCLEO DE SEIA

Largo António Marques da Silva 6270-490 SEIA

Isabel Tomé: 917 971 414 | Humberto Gonçalves: 934 113 943

#### NÚCLEO DE VISEU

Rua de Santa Isabel – Repeses 3500-726 VISEU

José Casimiro: 917 578 937 | José Luís Martins Pinto: 919 029 830

#### NÚCLEO DA LOUSÃ

Av. Duarte Pacheco 3200-239 Lousã

João Manuel Coelho: 933 400 333 | João Barreto Santos: 916 718 711

Egídio Seco Baptista: 968 264 530

NÚCLEO DE LEIRIA (em formação)

#### Apoio Social da DLC (3.º trimestre 2021)

Associados apoiados	Encargos (€)	
Lares/Apoio domiciliário	15	32 708
Cartões de compras	13	3 410
Médico ao domicílio	10	738
Teleassistência	5	873
Telefonemas de conforto	21	–
Total	64	37 729

## DELEGAÇÃO TEJO




O autor, à direita, e alguns associados da AREP no pavilhão da Feira do Livro do Porto onde decorreu uma das sessões de autógrafos

### Sessão de autógrafos do nosso associado Lívio Honório nas Feiras do Livro do Porto e Lisboa

No âmbito da realização das Feiras do Livro do Porto e de Lisboa, realizou-se uma sessão de autógrafos, nos dias 28 de agosto e 8 de setembro respetivamente, com o nosso associado Lívio Honório, autor da tríade de livros *O Homem e a sua abordagem sobre Realidade – Mente – Consciência – RMC; Por uma Verdadeira Ciência do Homem – CH; Deus – o Cosmos – o Corpo energético – e – o Homem – DCCEH*.

Segundo o autor, as suas obras têm como tema central o Homem e a rota irá sempre no sentido de dar um maior conhecimento da realidade do “Universo interior”, procurando ajudar cada um a encontrar-se consigo mesmo.

Gentilmente, Lívio Honório ofereceu as três obras para a biblioteca da AREP que os nossos Associados poderão requisitar. 


### Apoio Social da DLT (3.º trimestre, 2021)

Associados apoiados		Encargos (€)
Lares/Apoio domiciliário	5	10 790
Cartões de compras	19	4 110
Médico ao domicílio	29	2 140
Teleassistência	12	2 094
Telefonemas de conforto	51	–
Total	116	19 134

### Fomos ao teatro

### Espero por ti no Politeama

Nestes tempos que todos atravessamos é urgente voltarmos a rir e acreditar na vida, por isso no dia 25 de setembro (sábado), um grupo de 33 pessoas (entre Associados, cônjuges e convidados) foram assistir ao espetáculo musical de Filipe La Féria *Espero por ti no Politeama*, em cena no teatro com o mesmo nome.

Espectáculo de revista moderna e alegre, como todos a que já nos habituou Filipe La Féria, a atualidade social, política, desportiva e artística marca nele presença. Com um grande elenco de artistas, composto por gente nova e cheia de força e alegria, destaque, entre outros, para a cantora e atriz Vanessa, o extraordinário FF e a fadista e atriz Filipa Cardoso. 



Além de um bom espetáculo, o retomar de um convívio há muito adiado e desejado, expresso nestas imagens

### DELEGAÇÃO TEJO (LISBOA)

Av. Defensores de Chaves, 52 A – S/L 1000-120 LISBOA  
Tel. 210 017 467 | 210 017 473 arep.dll@gmail.com  
2.ª a 5.ª feira: 10:00-12:00 h e 14:30-17:00 h  
6.ª feira: encerrada

### NÚCLEO DE NISA/PORTALEGRE

José Manuel Mão de Ferro: 966 467 551

## DELEGAÇÃO SUL

# Conhecer melhor o Núcleo de Sines

O **NÚCLEO DE SINES** nasceu de uma forte vontade do Presidente da Delegação de Setúbal, na altura o nosso saudoso Fernando Raminhos, que desde há alguns anos foi interagindo com alguns de nós, alguns já cá não estão infelizmente, no sentido da criação de um espaço de convívio e lazer, e que incrementasse o espírito de grupo, amizade e solidariedade nos trabalhadores e reformados da EDP e da REN.

Não se pode dizer que tenha sido fácil o “pontapé de saída”. Era importante encontrar um espaço, depois de conseguirmos a unidade de um pequeno grupo que constituiu a comissão instaladora do núcleo.

Com a Direção do Clube do Pessoal da EDP Sines foi possível estabelecer um protocolo de cedência das instalações devolutas sitas no “bairro da EDP”, em Sines. A partir daqui, os contactos e os conselhos de varias pessoas na empresa levaram-nos, em boa hora, a ganhar para a causa o Diretor da Central de Sines, Eng.º João Amaral, que, com uma dedicação inexecedível (temos que o dizer sem qualquer sentimento de bajulação), contribuiu decisivamente para criação do espaço que pretendíamos, culminando na inauguração da sede do Núcleo em 29 de fevereiro de 2020.

Foi uma bonita festa engrandecida com a participação de muitos associados da AREP, também de Lisboa e de Setúbal.

Não fosse a pandemia e teríamos, com toda a certeza, aquelas instalações a funcionar, abertas a todos os associados e, fundamentalmente, teríamos algumas atividades já desenvolvidas e em desenvolvimento.

Pretendemos a breve trecho, com a responsabilidade que sempre colocamos nas nossas decisões, abrir aquele espaço dando asas à imaginação para várias atividades que temos em carteira onde a solidariedade estará sempre na primeira linha.

Somos voluntários e fazemos muito gosto em o ser! Tudo faremos para que, para além do divertimento e do lazer que queremos incrementar, a solidariedade seja um bem maior!

Um Abraço da Direção do Núcleo de Sines. **i**

### Equipa responsável pelo Núcleo de Sines

Egídio Araújo Fernandes (coordenador), António José Nogueira de Almeida, Benilde Osório Pereira, Virgílio Moura Nunes, João Alberto Machado Guerreiro.

EGÍDIO FERNANDES



Algumas imagens das instalações do Núcleo de Sines

### Apoio Social da DLS (3.º trimestre, 2021)

Associados apoiados		Encargos (€)
Lares/Apoio domiciliário	1	800
Cartões de compras	6	1 310
Médico ao domicílio	6	443
Teleassistência	4	698
Telefonemas de conforto	29	—
Total	46	3 251

#### DELEGAÇÃO SUL (SETÚBAL)

Rua do Mirante, 23  
2910-609 SETÚBAL  
Tel. 265 404 687 Telemóvel 933 904 909  
arep.setubal@arep.pt  
2.ª, 4.ª e 5.ª feira: 14:30- 17:00 h

#### NÚCLEO DE SINES

Rua António Lopes da Silva, 12  
7520-131 SINES  
Egídio Araújo Fernandes (coordenador): 266 973 143

## Joaquim Rocha Gomes, Presidente do Clube do Pessoal EDP, em entrevista

### Um grande motivo de orgulho, para todos os que foram e são dirigentes do Clube, celebrar os 45 anos juntamente com os 45 anos da EDP



*O Clube do Pessoal EDP completou no passado dia 24 de novembro 45 anos*

*de vida, pelo que daqui lhe enviamos e às suas Delegações e Associados os nossos parabéns e votos de felicidades.*

*Fundado em 1976, deram corpo ao Clube os vários clubes e grupos das empresas que estiveram na origem da EDP, pelo que as suas origens são já muito remotas. Como referimos na nossa edição anterior, dez anos depois, o Clube teria um papel determinante na criação da AREP.*

*Além de muitos dos associados da AREP o serem também do Clube, assinala-se ainda que, ao longo dos anos, vários dos seus dirigentes e voluntários têm passado por ambos.*

*Ocasão oportuna, portanto, para esta entrevista com o atual Presidente da Direção Geral do Clube, **Joaquim Rocha Gomes**.*

*Nascido e residente em Santa Maria da Feira, colaborador da EDP Produção, com uma carreira de 40 anos desenvolvida essencialmente na gestão de Recursos Humanos, é sócio do Clube desde a data da sua entrada na EDP. No Clube do Pessoal EDP foi presidente da Delegação de São João da Madeira durante dois mandatos e foi eleito presidente da Direção Nacional para o mandato em curso.*



#### **Que significado atribui a estes 45 anos de vida de Clube?**

Festejar 45 anos de uma instituição é sempre um marco, que manifesta a razão da sua existência e a sua utilidade. Sabendo que a estes 45 anos temos de somar mais algumas décadas dos muitos clubes que, na sua agregação, deram origem ao Clube, percebemos melhor a razão de ser e de existir de uma agremiação que tanta gente envolveu durante estes anos. São muitos anos de profunda dedicação de muitos trabalhadores, de muitas e valorosas realizações nas diferentes valências da atividade do Clube, desde o apoio aos trabalhadores em atividade, às muitas atividades culturais, recreativas e desportivas, até às iniciativas de ligação de todos às empresas onde trabalham e trabalharam, tendo como charneira a nossa EDP. Merecem realce ainda as muitas provas disputadas a nível regional, nacional e internacional, em diversas modalidades, com resultados muito relevantes dos representantes do Clube EDP. Deve ser um grande motivo de

orgulho para todos os que foram e são dirigentes do Clube, celebrar os 45 anos juntamente com os 45 anos da EDP, com a consciência deste caminho feito em conjunto com a empresa que sempre nos acompanhou e apoiou.

É também um momento para o Clube agradecer a todos os que de forma voluntária e altruísta se dedicaram ao Clube, com especial destaque para os que já não estão entre nós.

#### **Pandemia afetou imenso as atividades vocacionadas para o encontro e o convívio**

#### **Quais os efeitos da pandemia nas normais atividades do Clube?**

A pandemia que ainda estamos a viver afetou imenso as atividades do Clube que, na sua quase totalidade, estão vocacionadas para o encontro e o convívio. Numa primeira fase da pandemia, toda a atividade do Clube e as suas muitas instalações espalhadas por todo o país foram encerradas. E que falta têm feito aos milhares de associados que a elas recorriam diariamente para as aulas de ginástica, pintura, fotografia, universidade sénior ou simplesmente para ler os jornais, tomar um café, ver um filme, encontrar-se para falar da sua vida e da EDP... Toda esta atividade ainda aguarda melhores condições de segurança para poder reabrir.

Entretanto foram reabertos os bares e as copas para apoio aos trabalhadores no ativo, algumas atividades desportivas de ar livre,

como o golfe, e neste mês de setembro iniciamos as provas de seleção das competições desportivas do triénio 2019/2021, tendo que mudar as finais para março de 2022, a tempo de realizar uma versão condensada e reduzida de provas de seleção. E, em todas as atividades que vamos desenvolver, temos de implementar rigorosas medidas de segurança e distanciamento, que não ponham em risco os participantes.

### Em preparação um livro sobre os 45 anos do Clube

#### Que projetos tem o Clube em agenda?

O grande projeto do Clube é corresponder aos anseios dos seus sócios, organizando eventos de cariz desportivo, recreativo e cultural. Para isso tem necessidade de ter a sua estrutura a nível nacional e das Delegações dotada de Diretores e Colaboradores com capacidade e disponibilidade para corresponder aos desafios. Em termos de projetos concretos, estamos a dinamizar o novo *site* do Clube em <https://clubeedp.pt/> como um espaço colaborativo de comunicação entre todas as estruturas e sócios. Estamos a preparar um livro que conte as muitas histórias e vidas que fizeram os 45 anos do Clube e temos a ambição de convidar e atrair para o Clube os novos colaboradores da EDP através da renovação da nossa oferta que corresponda também ao interesse dos mais novos. Face ao sucesso do nosso Parque Social da Ribeira do Tomão, em Castelo

#### Soluções da página 13

- 1.1. S. Francisco de Assis.
- 2.1. Alenquer.
- 3.2. S. Nicolau.
- 4.2. Período anterior ao Natal.
- 5.2. Belém.

de Bode, estamos a estudar a abertura de outro parque mais a norte, para disponibilizar aos nossos sócios.

### Clube e AREP: chegada a altura de trabalharem de forma mais próxima e complementar

#### Como caracteriza as relações do Clube com a AREP e como poderão ser mutuamente potenciadas?


O Clube e a AREP partilham aquele adágio de que “é muito mais o que nos une, do que aquilo que nos separa”. Partilham ambas tanto como se fossem gémeas, tendo a AREP nascido da iniciativa de um conjunto de sócios do Clube do Pessoal, a convite da EDP. Sempre houve boas relações entre o Clube e a AREP, e talvez tenha chegado a altura de trabalharem de forma mais próxima e complementar, estabelecendo parcerias de colaboração mútua.

### Há ainda uma grande margem de Sócios do Clube que poderão aderir à AREP

#### Que mensagem para a AREP e os seus Associados, muitos dos quais são sócios do Clube?

A grande maioria dos Sócios da AREP deve sê-lo também do Clube

do Pessoal, havendo ainda uma margem grande de Sócios do Clube que poderia aderir à AREP. A atividade da AREP, de apoio social integrado e individualizado aos seus Sócios Beneficiários, deve merecer de todos os trabalhadores da EDP e da REN, no ativo ou na reforma, uma resposta positiva, tornando-se sócios. Num mundo cada vez mais urbano e individualista, são cada vez menos as estruturas que se preocupam com os mais velhos, com os não ativos, que não devem ser confundidos com inativos, apoiando-os nas suas necessidades mais abrangentes de saúde, relação social e desenvolvimento de atividades várias recreativas, culturais e desportivas. O Clube do Pessoal e a AREP poderão, em associação, cumprir estas finalidades para todos os colaboradores, com o apoio das empresas que lhes dão o devido enquadramento e suporte.

Termino com um agradecimento à AREP e aos colaboradores do seu boletim informativo a oportunidade e a iniciativa de com o Clube festejarem os seus 45 anos. 

## NOVOS PROTOCOLOS

### Serenity Care

A Serenity é uma empresa de cuidados de saúde diferenciados que pretende melhorar a forma como o doente crónico e a pessoa sénior experienciam a doença no seu dia a dia, através de programas de apoio que podem incluir: *gestor de acompanhamento do paciente, linha de apoio médico 24 horas por dia 7 dias por semana, tecnologia de monitorização e supervisão remotamente assistida, apoio médico ao domicílio, apoio logístico ao domicílio (compras, medicação, etc.) e consultas online.*

A Serenity proporcionará aos associados da AREP e seus familiares diretos, acesso aos seus serviços – presencial em Lisboa ou por videochamada – a preços especiais, benefício que contribuirá para lhes proporcionar uma mais adequada gestão da doença e melhoria da sua qualidade de vida.

**Contactos:** geral@serenity-portugal.com | 930 422 191

Um poema que eu amo...

A escolha de Noel Camoesas

## Bocage: o Elmano Sadino, lírico e satírico



**M**ANUEL Maria de Barbosa l'Hedois du Bocage, filho do bacharel José Luís Soares de Barbosa e de Mariana Joaquina Caetana Xavier L'Hedois Lustoff du Bocage, cujo pai era o Almirante francês Gil Hedois du Bocage, que veio para Lisboa em 1704, para reorganizar a Marinha de Guerra Portuguesa, nasceu em Setúbal em 15 de setembro de 1765. Depois de uma curta vida cheia de atribulações, viria a falecer em Lisboa em 21 de dezembro de 1805, vítima de um aneurisma. Considerado o maior representante do movimento literário designado por Arcadismo, que marca a transição do estilo clássico para o romântico, legou-nos uma vasta obra poética, de cunho lírico e satírico. Inspirou o filme brasileiro *Bocage, o Triunfo do Amor* (1997), e uma mini-série produzida pela RTP (2006). Para além de dar nome a rua e praça em Setúbal, pode visitar-se nesta cidade a casa-museu com o seu nome e em que nasceu. [i](#)

### Retrato próprio

Magro, de olhos azuis, carão moreno,  
Bem servido de pés, meão na altura,  
Triste de facha, o mesmo de figura,  
Nariz alto no meio, e não pequeno;

Incapaz de assistir num só terreno,  
Mais propenso ao furor do que à ternura;  
Bebendo em néveas mãos por taça escura  
De zelos infernais letal veneno;

Devoto incensador de mil deidades  
(Digo, de moças mil) num só momento,  
E somente no altar amando os frades;

Eis Bocage, em quem luz algum talento;  
Saíram dele mesmo estas verdades  
Num dia em que se achou mais pachorrento.



### Já Bocage não sou!

Já Bocage não sou!... À cova escura  
Meu estro vai parar desfeito em vento...  
Eu aos Céus ultrajei! O meu tormento  
Leve me torne sempre a terra dura;

Conheço agora já quão vã figura  
Em prosa e verso fez meu louco intento;  
Musa!... Tivera algum merecimento  
Se um raio da razão seguisse pura!

Eu me arrependo; a língua quase fria  
Brade em alto pregão à mocidade,  
Que atrás do som fantástico corria;

Outro Aretino fui... A santidade  
Manchei!... Oh! Se me creste, gente ímpia,  
Rasga meus versos, crê na eternidade!

NATURAL MENTE

natural mente  
tudo ocorre  
Assim  
natural mente  
e a vida a esquecer-se de alguém  
natural mente  
numa esquina da cidade empedernida  
e recorrente  
mas o natal do calendário  
indiferente  
vai chegando em cada ano solidário  
natural mente  
  
e quase ninguém dá por nada  
natural mente



## A Tertúlia I

HUGO D'ASSUMPÇÃO

**R**EENCONTREI a Edite! No papel. Nas páginas da biografia do marido, o escritor José Cardoso Pires, livro que recomendo a quem com eles lidou. Conheci pessoalmente a Edite ainda eu era estudante e incipiente chefe de família. Trabalhava ela (com a Maria Helena) num posto de vacinação e benemerente assistência à primeira infância na rua Coelho da Rocha, em Campo de Ourique (Lisboa) onde o meu casal primogénito era acompanhado.

Vim encontrá-las, já formado, nos serviços médicos da CNE onde ingressei para prestar serviço no Despacho da Rede Primária. A Edite e a cunhada, irmã do Cardoso Pires e médica pediatra a fazer uma substituição estival naqueles serviços, ajudaram a salvar o meu terceiro rebento, um prematuro (octomesino?) que se lembrou de emergir espontaneamente em férias, nas serranias da Beira Alta, à revelia de todas as previsões do obstetra acompanhante.

O micróbio, como carinhosamente lhe chamavam, escapou às oito pneumonias e uma bronquiolite do seu primeiro ano de vida graças à sua dedicação e empenhamento. Safou-o com o controlo do Dr. Abílio Mendes. Grandes serviços médicos havia então naquela empresa!

O marido da Edite nunca o conheci. Isto é, lera dele, entre “A Morgadinha dos Canaviais” e as “Lendas e Narrativas” do liceu, a primeira edição de “Os Caminheiros” emprestada pela tertúlia do “Ertilas, Pastelaria & Café”, também em Campo de Ourique. Esta tertúlia, nitidamente levogira, tinha um espectro social, etário e económico muito diversificado mas era coesa. Como à ida ou à vinda do liceu lhes passa-

va à porta e por vezes metia o nariz à procura do meu primo Féfé, seis anos mais velho (eram todos bastante mais velhos), metiam-se comigo. Sendo um puto reguilas e de resposta pronta adoptaram-me como mascote, brincavam comigo, levavam-me com eles a petiscatas na Feira Popular e até uma vez, por piada, a uma Casa de Maricotinhas (que a da Mariquinhas era exclusiva do Marceneiro e, depois, da Amália). Mas mal entrei fui expulso por imberbe e má figura, com grande gáudio dos promotores da grçola que sabiam o que iria fatalmente ocorrer. Define um padrão.

Porque sabia ouvir, deixavam-me participar de algumas conversas. Noutras, corriam-me. Mas franqueavam-me os livros que circulavam no grupo (um livro era um bem precioso em orçamentos na generalidade escassos). De capa descoberta, às escâncaras, liam-se os “Vampiro” e quejandos. Forrados a papel de embrulho, outros volumes deslizavam mais discretamente para posteriores trocas de impressões *sottovoce*. Assim me chegaram, clandestinos, os “Capitães da Areia” do Jorge Amado e, escapado à apreensão, um exemplar das “Histórias de Amor” do Cardoso Pires de quem fiquei fan absoluto para o resto da vida (i.e. até hoje!). Do Redol ao Pitigrili (que estava na moda), do Namora ao Nemésio, do Sartre ao Sade vinha tudo e tudo se lia e discutia.

Cinema também se analisava, desde o corte no discurso de M. Verdoux – o Barba Azul do Charlot, aos filmes neorrealistas italianos, por vezes tão cortados (os que cá chegavam) que dava dó. O bairro tinha dois cinemas: o Europa e o Paris; o Jardim Cinema, com as suas acomodáticas cadeiras de vime, na

Pedro Alvares Cabral, mesmo a pedir visita ao descer do Liceu de Pedro Nunes, era já considerado fora do bairro. Por 3\$50 (três mil e quinhentos reis) viam-se dois filmes, o principal e o complemento, além dos desenhos animados e das Actualidades (da Pathé ou da RKO). Tudo o que estreava na baixa passava lá depois.

A maior parte da programação já então era americana: muitas cobiadas e policiais, algumas comédias românticas. Mas o público do bairro não era na maioria exigente e os mais interessados tinham revistas e a via dos cineclubes, ainda muito embrionários mas já criteriosos. Mesmo assim havia forte discussão na tertúlia.

E havia era muito, mas muito cuidado. Mais ainda desde que o Macedo (que era quadro nas CRGE e filho do Prof. Ferreira de Macedo, Catedrático do IST irradiado do ensino por motivos políticos, como muitos outros, na altura do MUD), virou, por brincadeira, a lapela do casaco do Ferrugem e lhe expôs ali um crachá da PIDE. A ignominia ficou à vista de todos e no pasmo siderado que se seguiu, o Ferrugem, até então um simpático e assíduo membro do grupo, levantou-se de supetão e desalvorou porta fora sem pagar a bica nem nunca mais ser visto no café nem no bairro. A tertúlia fechou-se ainda mais, fazendo má cara a qualquer incauto que ali fosse tomar qualquer coisa.

Até com a rapaziada jovem, que ia surgindo a horas diversificadas, tertúlia mais nova em criação a cuja ninhada pela idade eu devia pertencer (e pertencia). Como fazia a ponte entre ambas, tratarei disso mais tarde... se me permitirem. **i**

## IV Gente que conheci: homens e mulheres da CCG

HENRIQUE PINTO

A singular importância dum central termoelectrica vai muito para lá da energia que produz e põe ao serviço da colectividade que serve, como vai também muito para lá da influência que, imediata e permanentemente, exerce na comunidade local, quer na criação de postos de trabalho, quer nos níveis de consumo material que inegavelmente lhes possibilita.

Também, e muito importante, para elas convergem uma miríade de interesses, saberes e gentes para, naquele sítio e em troca de conhecimentos mútuos para benefício de todos, construírem o progresso dum Povo.

Durante uma, duas, três, ou quatro dezenas de anos, cerca de três centenas de homens e mulheres, altamente qualificados, deslocam, instalam, articulam e exploram milhares de toneladas dos mais diversos materiais e equipamentos, fruto da mais sofisticada tecnologia contemporânea que, com os saberes e o entusiasmo militante puseram de pé e a produzir a riqueza para que a central havia sido concebida.

Assim foi naquele sítio, pelo que a CCG se constituiu num marco histórico para o progresso social do nosso país e para a realização pessoal e profissional de cada um dos seus trabalhadores

Veio de fora para dentro gente muito diversa e de muitas origens, mas todos subordinados à ideia colectiva de se constituírem numa grande equipa ao serviço dum causa comum: servir, servindo-se.

E esses homens e essas mulheres, vindos dos mais diversos e recônditos lugares e experiências, dos



A CCG estava instalada no concelho de Alenquer

mais diversos sonhos e saberes, comunicando-se, comunicavam conhecimentos, experiências e ambições. E cada um em cada dia sabia e praticava um pouco mais e melhor do que ontem. E de forma articulada como máquina cujos órgãos são interdependentes, em cada dia levavam para casa a satisfação dum dever cumprido.

E as suas famílias cresciam, desenvolviam-se e formavam-se com os olhares uns nos outros e na central que a todos causava estados de alma comum, como se cada um fosse todos e fizesse parte da mesma família.

Também às diversas instituições da nossa sociedade, às terras naturais de cada um e àquelas que acolheram os que vieram de mais longe, chegou a participação dos cidadãos que trabalharam e cresceram na CCG:

– Fundaram, dirigiram, militaram e contribuíram para instituições de solidariedade social, cultural, recreativa, desportiva e de informação.

– Foram autarcas, militantes sindicais e dirigentes políticos, empenhando-se em projectos que tinham por melhores para o Povo que queriam servir.

– Na informação, na arte, na cultura e na crítica, desenvolveram con-

ceitos que ajudaram ao crescimento plural da sociedade que somos e daquela que queremos ter desenvolvida.

– Trouxeram para fora de si mesmos, para a sociedade, o espírito fraterno, solidário e de conhecimento que a CCG lhes inspirou.

Educamo-nos e proclamamos que em cada dia somos convidados a ser um melhor elo da cadeia que liga toda a actividade Humana.

Também sabemos que somos um micro ponto no macro cosmos, mas sabemos igualmente que temos de cumprir o que a cada um pertence fazer porque ninguém é substituível.

Temos, porém, mesmo os que já partiram, simultaneamente dois sentimentos antagónicos: a alegria de cá estar e a tristeza de ver definharem e desaparecer a CCG, como se Ela fosse um corpo inerte esquecido e abandonado por todos; mas não: a CCG ainda cá tem muitos amigos que sentem a alegria de a ter visto nascer, crescer, estar no apogeu e muita tristeza por depois a verem... decair... decair... abandonada... até a deixarem morrer envergonhada.

Mas os seus amigos, todos aqueles que olhando o passado e se dão um grande e fraternal abraço, jamais a deixarão morrer nos seus afectos e quando o bicho nos deixar exaltar a Vida, voltarão aos alegres convívios e salutares viagens de romagem e de saudade, não como “velhos do Restelo”, mas como seres com saberes de experiência feita. E a memória da CCG orgulhar-se-á de nós, os que a servimos e por Ela fomos servidos. **i**

## FACTOS E PESSOAS DO SETOR ENERGÉTICO

# Picote: seu Povo e sua Alma

LUÍS ALVES, COM INTRODUÇÃO DE HENRIQUE PINTO

**H**OJE, depois de tantas obras públicas construídas, de tantas malfeitorias feitas aos bens e às pessoas locais, sabemos que elas não podem ser somente um projeto, implantado a qualquer preço, ainda que destinado ao progresso material das sociedades. Hoje sabemos melhor que ontem que elas têm de ter por destinatário, desde logo, o serviço às populações onde se implantam, os seus direitos de cidadania e nunca a exploração das suas riquezas, sem o devido e justo retorno que lhes é devido. Vem esta introdução, tanto tempo volvido após a construção da Barragem de Picote, a propósito da lembrança que ainda guardamos do olhar atónito do Povo daqueles sítios, de pés bem firmes no chão, a olhar os trabalhadores

e as máquinas da obra no seu rebuliço constante a escavar, romper, furar e alterar o que sempre fora seu, sem nunca terem sido tidos nem ouvidos em tal negócio. Hoje, tantos anos volvidos, tantas vidas já passadas, vale a pena ouvir uma voz de Picote a recordar aquele tempo e aquele Povo. O seu Povo.

Assim, e com a devida vénia, reproduz-se aqui o que Luís Alves escreveu e publicou em *L. CUCO Boletim Informativo* da Junta de Freguesia de Picote, edição 03/agosto de 2015.

**“Corte do rio”** era uma expressão muito comum nos anos cinquenta do século passado (1950-60) e que para nós picoteses significava algo de verdadeiramente impossível e medonho, como viria a ser a construção da barragem.



Vista panorâmica das inigualáveis Arribas do Douro a separarem Espanha e Portugal, em Picote, a partir do Miradouro da “Frágua do Puyo” (foto oferecida por dum amigo). Casa típica daqueles tempos na aldeia de Picote e que reflecte a sua pobreza (foto de Henrique Pinto)

“Corte na vida” é a expressão que, a esta distância temporal, podemos utilizar para significar o corte profundo com um determinado estilo de vida de uma população – a picotesa – provocado pela invasão. Sim porque se tratou dum autêntica invasão desta aldeia profundamente isolada e tradicional, por um conjunto de pessoas, máquinas e materiais, a nossos olhos muito esquisito. Tratou-se, no fundo, dum verdadeira aculturação, sabemos hoje, já que os nossos hábitos e a nossa maneira de ser e de estar na vida e no mundo, se transformaram de uma forma radical a partir de então.

Apesar dessa “revolução” ter acontecido na década de cinquenta do século passado, o destino desta aldeia, porém, já há muito que estava traçado. Por volta dos anos

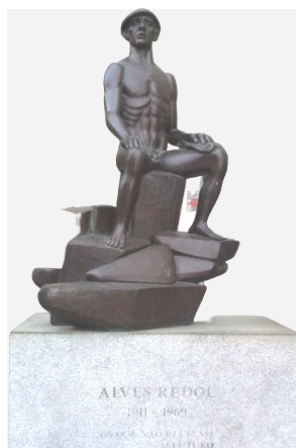
trinta, andava o meu pai, António Alves, com o meu avô, Feliciano Alves, lá para os lados das carvoeiras, quando deles se aproximou um jipe onde viajavam dois ou três homens, provavelmente engenheiros, que lhe pediram para “deixar ir o rapaz com eles”, até ao sítio onde, afinal, haveria de ser construída a dita. Porém, repito, o tal corte com aquele vida pacata deste povo, começou quando, por volta de 1953, apareceram as primeiras pessoas e se verificaram as primeiras movimentações. Como era estranho tudo aquilo!...

Deixo-vos aqui algumas das minhas recordações, as quais devem certamente ser iguais às de tantos de vós, a fim de que, cada um por si, possa avaliar do impacto nas nossas mentes, dum mundo tão diferente do nosso: os primeiros jipes; o escritório e o armazém; a

grande maquinaria para a abertura e ou correção das estradas; o restaurante de Penhas Dadas; as urnas com os sinistrados; o restauro das igrejas; os fontanários cheios de cântaros; as ruas cheias de lama, de galinhas, de lenha, de vacas e de bostas; as festas do Santo Cristo e de Santa Bárbara; a alvorada e a esmola; os sermões que interpelavam as consciências, tais como, “pais, não exaspereis vossos filhos” e “filhos, respeitai e obededei a vossos pais”, etc. etc.; as procissões, as bandas de música, o gaiteiro, os tocadores e os pauliteiros; as eiras cheias de bornais; o chilrear dos carros de bois no transporte do cereal, da lenha e das cantariças; as ceifas, as trilhas e as limpas; os cantares e as sopas de feijão, quais sopas “da pedra” em pleno verão; os moinhos e a moagem; as fogaças de casa e a padaria; a doutrina, o toque das trindades e o recolher da garotada; as tabernas dos tius Formino e José Maria; a camarada do tiu Fortunato; o curral, o humor, a alegria e a Bondade do tiu Formino e de outros Homens Bons.

Perante tão gratas recordações, uma pergunta se impõe desde logo: como seria hoje a nossa vida sem aquele volte-face completo no nosso viver? É claro que cada um é que saberá mas a verdade é que só poderemos compreender o presente se conhecermos verdadeiramente o passado. Porém, não nos iludamos pois que a grande questão, não é o ter mas o SER. Daí, mais uma inevitável pergunta: será que hoje, só porque temos “tudo” nesta vida dita moderna, seremos pessoas melhores e mais felizes do que naquela época, mesmo com todas aquelas limitações que agora conhecemos? Que responda quem quiser e como quiser mas, se bem interpreto o sentimento geral, só podemos estar muito desapontados com o presente e de veras preocupados com o futuro. Temo, aliás, salvo melhor opinião, que estejamos no limiar da indignidade colectiva, o que em nada contribuirá decerto para a felicidade social, embora a individual seja possível, dado encontrar-se, não no mundo em que vivemos, mas sim, e segundo creio, no interior do maravilhoso mundo que é cada um de nós. Porém, muito cuidado, pois aí residem igualmente alguns dos nossos próprios inimigos tais como a intolerância, a arrogância, a maledicência, a intriga, a bajulação, a raiva, enfim, muitas das marcas próprias dos seres fracos e que decerto nos impedirão de alcançar aquilo que mais desejamos, a felicidade. **i**

## AO CORRER DO TEMPO



Estátua de Alves Redol, em Vila F. de Xira, da autoria de Mestre Lagoa Henriques

### No 52.º aniversário da morte de Alves Redol

**P**ASSARAM, no dia 29 de novembro, 52 anos sobre a morte de Alves Redol, precursor do Neorrealismo em Portugal com o romance *Gaibéus* (1939). Nascido em Vila Franca de Xira, em 1911, Alves Redol é autor de uma vasta obra que, além do romance, integra o teatro, a poesia e a literatura infantil. Escreveu em vários jornais e revistas e recebeu, em 1950, das mãos do Prof. Egas

Moniz, o Prémio Ricardo Malheiros atribuído pela Academia de Ciências de Lisboa.

#### JANEIRO

- 01. Dia de Ano-Novo | Dia Mundial da Paz
- 04. Dia Mundial do Braille
- 06. Dia de Reis
- 23. Dia Mundial da Liberdade
- 27. Dia Internacional em Memória das Vítimas do Holocausto
- 28. Dia Internacional da Privacidade de Dados

#### FEVEREIRO

- 04. Dia Mundial de Luta Contra o Cancro
- 09. Dia da Internet Segura
- 11. Dia Mundial do Doente
- 12. Ano-Novo Chinês
- 13. Dia Mundial da Rádio
- 14. Dia dos Namorados (Dia de São Valentim) | Domingo Gordo
- 16. Carnaval
- 17. Quarta-feira de Cinzas | Quaresma
- 21. Dia Internacional da Língua Materna
- 22. Dia Europeu da Vítima de Crime
- 22. Dia do Pensamento
- 28. Dia Mundial das Doenças Raras

#### MARÇO

- 01. Dia Mundial da Proteção Civil
- 03. Dia Internacional da Vida Selvagem
- 07. Dia de Luto Nacional pelas Vítimas de Violência Doméstica
- 08. Dia Internacional da Mulher
- 11. Dia Europeu das Vítimas do Terrorismo
- 15. Dia Mundial dos Direitos do Consumidor
- 16. Dia da Liberdade de Informação
- 19. Dia do Pai
- 20. Equinócio de Primavera
- 21. Dia Mundial da Árvore | Dia Mundial da Poesia | Dia Internacional de Luta Contra a Discriminação Racial | Dia Europeu da Criatividade Artística
- 22. Dia Mundial da Água
- 26. Dia do Livro Português
- 27. Dia Mundial do Teatro
- 28. Dia Nacional dos Centros Históricos **i**

## FACTOS E PESSOAS DO SETOR ENERGÉTICO

### Vivendo nos estaleiros da Hidroelétrica do Cávado: memórias de uma criança

*É com prazer e muita satisfação que, ao escrever estas linhas, vou ter a oportunidade de reviver acontecimentos passados na minha infância que me marcaram e permanecerão na minha memória talvez para sempre.*

**L**EMBRO-ME da minha mãe me ter dito que ela e o meu pai estavam na Caniçada quando eu nasci. Lembro-me de ouvir falar que também estiveram em Salamonde e em Venda Nova, mas não tenho memórias desses tempos.

Recordo-me, sim, vagamente, de Paradela do Rio, onde frequentei parte da escola primária, e da professora, a D. Ercília.

Recordações mais vivas tenho de quando estive no Alto Rabagão (Pisões). Aqui existiam duas escolas: a de baixo, do bairro dos filhos

dos empreiteiros, e a de cima, onde eu e a minha irmã, em conjunto com os filhos dos restantes trabalhadores da HICA, andámos. O bairro apresentava três tipos de casas: as que formavam o bairro dos empreiteiros, as prefabricadas e as definitivas, em pedra. Eu, e a minha família, começámos por viver numa prefabricada, onde os trabalhadores da HICA menos qualificados se mantiveram, quando nos mudámos para uma casa definitiva assim que ficou pronta.

No pequeno jardim à volta da nossa casa o meu pai construiu dois lagos: um à frente da casa, com peixes vermelhos, outro, ao lado, com repuxos a toda a volta, onde nós, as crianças, tomávamos banho. Embora fosse baixinho, era divertido abrir a água e ficarmos todos molhados pelos repuxos.

De facto, não faltava nada. Existia também um hospital, prefabricado, mas equipado com todo o material necessário. Havia um dentista, o Dr. Bento da Cruz, vários enfermeiros, e vários médicos: Dr.ª M.ª José Garcia, Dr.ª Beatriz Malafaya, Dr. Jorge Souto,

#### MARIA EDUARDA GUIMARÃES

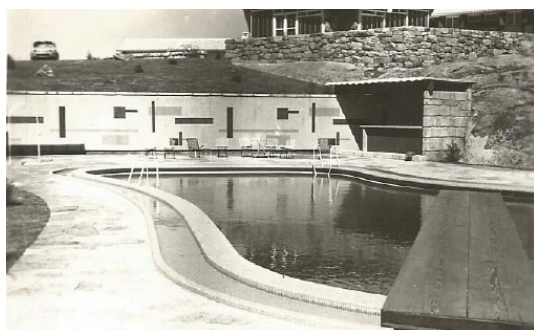


Dr. Ricardino Baptista e duas assistentes sociais, Dr.ª M.ª Ermelinda e Dr.ª M.ª Fernanda. Havia também uma capela e uma igreja, onde eu e a minha irmã fizemos a comunhão solene.

Recordo-me do cinema, onde se faziam as festas de Natal e os concursos de presépios e passavam filmes, entre os quais recordo "Romeu e Julieta", de 1943, com o Cantinflas.

Ao hospital, à capela, à igreja e ao cinema juntavam-se a pousada e a albergaria. A pousada, situada num ponto alto, no bairro definitivo, com um traçado ainda hoje atual e com uma piscina com água aquecida, tornou-se importante, pois podia ser utilizada pelos moradores do bairro definitivo. Nas férias de verão estava disponível um professor de natação e foi assim que eu aprendi a nadar e entrei em vários concursos que se realizaram. Adicionalmente tínhamos aquele que chamávamos o "Zé da Piscina", que estava encarregado de tratar da mesma e de tomar conta de nós.

A albergaria, espécie de pequena pousada, era o ponto de encontro



aos domingos. Não deixava de ser caricato: os pais ouviam o relato pela rádio, e jogavam às cartas; as mães tomavam chá e faziam renda, e nós, as crianças, umas mais novas outras mais velhinhas, brincávamos às escondidas e a tantos outros jogos.

Mesmo junto à albergaria ficava o CAT (Centro de Alegria no Trabalho) frequentado por adultos onde podiam jogar pingue-pongue, bilhar e cartas, mas faltava algo importante: um espaço onde fosse possível obter bens de primeira necessidade, pelo que, graças ao esforço de várias pessoas, foi fundada uma cooperativa onde se podiam obter géneros alimentícios e outras utilidades domésticas. As prendas para os aniversários eram lá compradas, bem como o peixe fresco, que chegava todas as semanas. O exemplo da cooperativa despertou em nós, crianças, a vontade de imitar os adultos, construindo uma cooperativa de brincar, recheada à custa das despesas das nossas mães. Era só lucro... Nos tempos livres também tivemos uma professora de trabalhos manuais, a Dr.<sup>a</sup> Suzete. Quanto a atividades para nos ocuparem, tivemos várias: andar de bicicleta, natação, corridas de sacos, corta-mato, jogos de futebol, patinagem, gincanas de bicicletas e de automóveis, concursos de pesca, etc.

O meu pai era muito empreendedor e muito ativo e muitas das atividades de entretenimento eram impulsionadas por ele. Ele próprio entrou em gincanas de automóveis em que eu era a sua acompanhante e fui seu par na patinagem.

No inverno nevava muito e nós adorávamos pisar a neve, atirar bolas de neve uns aos outros e fazer grandes bonecos.

Ao fim de semana, e quando o tempo estava bom, fazíamos piqueniques e eu divertia-me imenso a pescar no rio com o meu pai.

Quanto às senhoras, costumavam juntar-se, uma tarde por semana,

ora em casa de uma, ora em casa de outra, para fazerem enxovais para bebés necessitados. Elas eram muito prendadas e no Carnaval, além de as crianças se fantasiarem e os adultos se vestirem a rigor, as senhoras metiam mãos à obra, confeccionando os seus próprios vestidos de festa, indo comprar os tecidos a Chaves, a cidade mais próxima.

A minha mãe, tendo o curso do Conservatório, chegou a dar aulas de piano, e, sobretudo, a animar serões. Marcante foi quando apareceu, pela primeira vez, a televisão. Lembro-me de nos termos juntado, toda a criançada, em casa do Eng.<sup>o</sup> Almada e vermos o filme “Bonanza”, a preto e branco.


Mais tarde, víamos torneios de hóquei em patins e vi a “Dama das Camélias”, peça de teatro passada na televisão, em casa do Sr. Lino (desenhador).

Já mais velhinhas organizávamos bailinhos de garagem, escolhendo as músicas mais ouvidas à época.

Na porta de entrada da casa dos meus pais havia um banco preto corrido, de madeira. À noite, sentados nesse banco, conversávamos e cantávamos, e o Victor, o mais velho de todos, filho do Sr. Freire, agarrado ao cabo de uma vassoura, imitava o Elvis. Também à noite jogávamos às cartas lá em casa, e o meu pai, que adorava pregar parti-



das, enquanto nós distraídos e entusiasmados estávamos a jogar, não me lembro bem como, ia para o sótão, acedia ao candeeiro do teto, abanava-o e simultaneamente fazia ruídos estranhos, como se fossem fantasmas. Nós, cheios de medo, acabávamos o jogo e fugíamos a “sete pés”. O pai ficava a rir-se, mas depois ia ter connosco e ficava tudo bem.

Passaram os anos e estas são memórias que ficaram retidas na minha memória. 

## MEDICINA & TEATRO

FRANCISCO FRAGOSO

*A Medicina não é apenas uma ciência e técnica, é outrossim, assumidamente uma arte de múltiplas ressonâncias humanas.*

Francisco Fragoso

*O Teatro é a arte de tornar pública uma intimidade, enobrecer as sombras colectivas pelo filtro da subjetividade dos atores e a dramaturgia dos textos ou outros modos de estruturação de um discurso cénico.*

Kwame Kondé

### Uma mulher e uma amante!

**U**MA das frases/asserções frequentemente citada do egrégio médico e dramaturgo russo Anton Tchekhov (1860-1904) é o seu célebre comentário que a *medicina é a sua mulher, e a literatura a sua amante!* À qual acrescenta imediatamente que apenas vê vantagens nesta assunção, visto que, entediado de uma, regressa imediatamente à outra e vice-versa.

É a mesma imagem que lhe vem à memória quando coteja a escrita das novelas e das peças de teatro. “A literatura é uma questão pacífica e sagrada. A forma narrativa é esposa, enquanto a forma dramática é espetacular, tonitruante e enfadonha amante.”

É ao atingir os quarenta anos, confiante pelos brilhantes êxitos teatrais que foram longos a se assumir e fatigado pelos ataques repetidos da sua tuberculose pulmonar, que ele acaba por renunciar ao exercício da medicina, limitando a sua *bigamia às narrativas e às peças*.

Todavia, seria falso ver nesta escolha o reconhecimento da superioridade da sua paixão de escrever sobre a razão de exercer uma profissão tão nobre, visto que não unicamente a exerceu com paixão não menor, aliás as suas lúcidas epístolas (numerosíssimas) atestam, eloquentemente, que nos momentos (numerosos) de *lassidão para com a literatura* sonhava se refugiar na *prática da medicina...* Nesta decisão, o *mundo perdeu um bom médico e ganhou uma inolvidável série de obras-primas*, com as novelas e as peças dos derradeiros anos que como médico exilou num *Zemstvo* longínquo, pois que de outro modo, não teria, sem dúvida, tido o *tempo e a força suficiente de as compor*. **i**

Zemstvo: sistema de administração local introduzido em 1864 pelo czar da Rússia Alexandre II.

## PELA SUA SAÚDE!

### Jejum intermitente: o que é, quais os seus inconvenientes?

DR.<sup>a</sup> TERESA MORAIS

**C**HAMA-SE Jejum intermitente a mais recente moda para perder peso. Mas então, pergunta-se: Jejum intermitente o que é, afinal?

Sucintamente, é fazer períodos longos sem ingestão de alimentos na tentativa de restringir o número de calorias ingeridas e, logo, perder peso.

Outra pergunta que ocorre de imediato face a esta definição: será que resulta?

Adiantando desde já uma resposta, estudos entretanto realizados demonstram que, na realidade, esse objectivo nem sempre é atingido e comporta, por outro lado, vários riscos para a saúde.

Na verdade, podemos aumentar o número de horas sem ingerir alimentos, o que, depois, decorrente da sensação de fome que induz e consequente desejo de a saciar rapidamente, poderá levar a comer ainda em maior quantidade, sem atender sequer ao tipo de alimentos em si mesmos. Ingerindo, assim, um maior número de calorias, aumentará, portanto, o aporte calórico, inviabilizando dessa maneira, obviamente, o objectivo de perder peso.

Além disso, o Jejum intermitente pode desencadear hipoglicemias e cetonúria. A presença de corpos cetónicos na urina, cetonúria, traduz o aumento da degradação dos lipídios para gerar energia, uma vez que existe deficit de hidratos de carbono (fonte de energia) em situação de jejum prolongado.

Os sinais de alerta são: hálito com sabor metálico (halitose); urinar varias vezes; sede; falta de apetite; dor de cabeça; náusea; fraqueza.

Assim, a quem pretenda reduzir o peso, aconselha-se sempre uma prévia orientação médica e/ou de um nutricionista que terão, certamente, em devida atenção a sua condição física e medicação, a especificidade de cada caso concreto e o seu estilo de vida, ajustando a dinâmica alimentar e complementando-a com uma actividade física diária.

Qualquer processo de perda de peso consiste basicamente em gastar mais calorias do que as que se ingerem nas três principais refeições e nos lanches intercalares diários e envolve mudanças de comportamento, incluindo a já referida prática diária de actividades físicas.

Assim, quem quer ou tem necessidade de perder peso não deve hesitar em pedir ajuda à sua equipa de saúde!

Em resumo e conclusão, neste e noutros domínios, escolhas saudáveis impõem-se! **i**



# Simulacros de incêndio e acidentes de origem eléctrica

OSCAR RIBEIRO

**N**o âmbito dos Sistemas de Gestão do Ambiente e de Segurança, torna-se necessário proceder a um simulacro de sinistro, pelo menos uma vez, em cada instalação, tendo desde 2003 até finais de 2012 sido realizados **88 simulacros**.

Os simulacros têm por base um incêndio num grande transformador de potência, unidade com várias dezenas de toneladas de óleo isolante, no caso das subestações, ou num transformador de medida de tensão ou de intensidade no caso de um posto de corte, bem como um acidentado vivo, resultante de electrocussão por indução e com queimaduras.

## Os simulacros de incêndio:

- Determinam o accionamento do Plano de Emergência Interno, a evacuação da instalação e concentração do pessoal no Ponto de Encontro.
- Determinam um combate controlado do sinistro pelos Corpos de Bombeiros nas proximidades de MAT ou de AT, **com respeito pelas distâncias de segurança a equipamentos em tensão, garantidas por técnicos de MAT**.
- Podem determinar **Cuidados Médicos de Emergência no local**.
- Podem determinar uma **actuação algo complexa da PSP ou da GNR** para o isolamento de

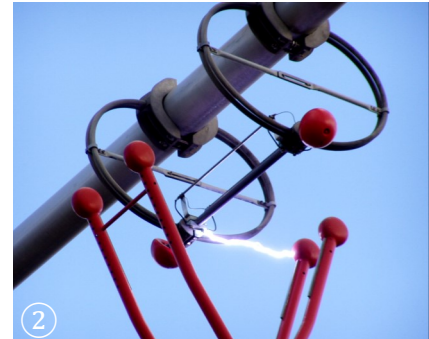


vias rodoviárias e **abertura de canais de socorro**.

- Constituem **treino especial** para Corpos de Bombeiros, Pessoal de Emergência Médica, Forças de Segurança e Protecção Civil.
- Podem ser usados como **treino de resposta a actos de vandalismo, terrorismo ou em caso de terramoto**.

## Os simulacros de acidente pessoal de origem eléctrica:

- Determinam prestação de socorro controlado pelos Corpos de Bombeiros e Pessoal Paramédico nas proximidades de MAT ou de AT, **com respeito pelas distâncias de segurança a equipamentos em tensão, garantidas por técnicos de MAT**.
- Podem determinar **Cuidados Médicos de Emergência no local**.
- Podem determinar uma **actuação algo complexa da PSP ou da GNR**.
- Constituem **treino especial** para



Corpos de Bombeiros, Pessoal de Emergência Médica, Forças de Segurança e Protecção Civil.

- Podem ser usados como **treino de resposta a actos de vandalismo, terrorismo ou em caso de terramoto (vítimas ou autores de ilícitos criminais)**.

Após os simulacros realiza-se uma visita guiada ao Parque de MAT da subestação ou posto de corte por parte de todo o pessoal dos Corpos de Bombeiros, INEM e Forças de Segurança envolvidos na realização do simulacro, bem como dos representantes dos Comando Distrital de Operações de Socorro e do Serviço Municipal de Protecção Civil.

Durante essa visita, entre outros temas, realça-se o conceito de Distância de Segurança em MAT e AT, o de Tensão de Passo e o de Ionização do Ar, exemplificando-se o primeiro com uma manobra de seccionador de MAT, sendo distribuída individualmente a Brochura sobre Regras de Segurança

junto de Instalações de MAT e AT, aliás disponível no *site* da REN.



- 1 – Alto de Mira
- 2 – Fanhões
- 3 – Alto Lindoso
- 4 – Ermesinde

## LABELEC – O nascimento de uma empresa

LUÍS LUCENA FERREIRA

**Q**UANDO regressei de Macau, em 1993, estava em curso o processo de cisão da EDP. Como fui colocado como Adjunto do Conselho de Administração, tive oportunidade de acompanhar todo o processo e apreciar a forma como decorreu, sem qualquer apoio dum consultor externo. Havia sido estabelecido que se criaria uma *holding*, que se continuaria a chamar EDP, detentora do capital das empresas do futuro grupo, coordenadora de toda a atividade deste e responsável por áreas estratégicas, essenciais para o funcionamento harmónico do conjunto, como era o caso da gestão financeira, do planeamento e da política dos recursos humanos.

Não havendo dúvidas quanto à criação das grandes empresas, responsáveis pela atividade principal da EDP (produção, transporte e distribuição), a situação era diferente em relação a outras que, embora desenvolvendo uma atividade de manifesto interesse para o conjunto do Grupo, tinham o inconveniente de trabalharem quase exclusivamente para dentro da EDP, sendo portanto necessário assegurar-lhes um mercado que permitisse a sua sustentabilidade económica.

Entre estas estava o Laboratório de Sacavém. Dispondo dum nível técnico elevado, e departamentos altamente especializados, designadamente dum Laboratório de Alta Tensão, talvez o mais bem equipado do país, constituía uma mais-valia que não devia ser desperdiçada.

Para cada uma das futuras empresas tinha sido nomeada uma Comissão Instaladora, com vista à sua preparação para virem a funcionar como unidades empresariais. Fazia parte da que foi criada para a empresa que seria responsável pela atividade desenvolvida pelo Labo-



Em cima: receção do novo transformador de testes de 800 kV para o Laboratório AT.

Em baixo: Laboratório de Alta Tensão (fotos gentilmente cedidas pela LABELEC)

ratório, o Eng.º Augusto Vaz, até então seu Diretor, que assumiu um papel essencial, resultado natural do conhecimento que lhe davam as funções que desempenhava.

Consideraram-se duas hipóteses: a constituição duma "entidade consórcio" cujos encargos seriam assumidos integralmente pelas empresas do Grupo suas clientes ou a criação duma empresa, com gestão

autónoma. Foi adotada a segunda opção tendo a LABELEC nascido no dia 18 de agosto de 1994.

A estrutura da empresa foi definida rapidamente. Ela tinha começado a ser delineada já antes, quando o Eng.º Augusto Vaz desencadeou uma reestruturação da então Direção visando uma melhor adequação dos recursos à atividade a desenvolver e a racionalização dos custos de funcionamento.

A primeira Administração nomeada para a LABELEC foi constituída por um Presidente não executivo, o Eng.º Jorge Guimarães, e por dois vogais executivos, os engenheiros Augusto Vaz e Lucena Ferreira.

A empresa organizou-se com base nos departamentos do ex-Laboratório Central, mantendo as respetivas chefias:

- Alta Tensão (AT), Eng.º Francisco Neves Gomes.
- Ensaios Físicos (EF), Eng.º António Bray.
- Materiais Isolantes (MI), Eng.ª Maria Augusta Martins.
- Meio Ambiente e Química Aplicada (MA), Dr. Manuel Gil.
- Metrologia (MT), Eng.º João Pedrosa.

Foi criado um Departamento Administrativo e Financeiro, à frente do qual foi colocada uma jovem licenciada, a Dr.ª Maria dos Anjos Machado.

Dentro da orientação de manter baixos os custos de estrutura, não foi criado nenhum lugar de diretor, cabendo aos administradores executivos a coordenação dos vários departamentos e às suas duas secretárias todo o serviço de secretaria.

A ideia adotada para garantir o financiamento da LABELEC foi a do estabelecimento de Contratos-Programa com as empresas-clientes. Mediante esses contratos as em-

presas "compravam" anualmente à LABLEC uma determinada quantidade de serviços programados e garantiam, adicionalmente e por um preço/hora pré-definido, a disponibilidade dos meios técnicos e humanos necessários para acorrer a situações de emergência.

Garantia-se desta forma uma relação estável e satisfatória com as empresas-clientes. E, em contrapartida, assegurava-se o fluxo financeiro necessário ao funcionamento da Empresa.

Logo no primeiro exercício a empresa apresentou um resultado positivo, antevendo que ela poderia crescer rentavelmente e diluindo alguns pessimismos sobre a sua viabilidade.

No ano seguinte verificou-se uma significativa melhoria, devido à extensão dos contratos-programa às empresas de Distribuição, uma vez que, inicialmente, os principais clientes eram a REN e a CPPE. Iniciou-se, também, a prestação de serviços para fora do Grupo EDP, designadamente para a Central do Pego.

A LABLEC estabeleceu como objetivo a realização de trabalhos especializados, não exercidos pelas empresas clientes, com elevados padrões de qualidade e rigoroso cumprimento de prazos.

Destacam-se, entre outros, os estudos feitos para detetar a causa das avarias ocorridas com os transformadores de medida de tensão de 400 kV, permitindo evitar a ocorrência de explosões, e também o incremento da termografia na inspeção de subestações, centrais e linhas, estas últimas feitas com helicóptero. **i**

Oeiras, 10 de setembro de 2021

## Eólicas na Serra da Lousã

JOSÉ ALLEN LIMA



**E**STIVE durante agosto na calma da serra da Lousã. Há uns anos para cá passei a dispor de eólicas para observar nos cumes da serra. Por vezes paradas, noutras a trabalhar intensamente. Gostava mais da serra nua e de não notar um ligeiro ruído de fundo. Enfim, no balanço geral será vantajosa esta aposta?

O primeiro parque eólico no continente nasceu em Sines, em 1992 (1,8 MW). Quase 30 anos depois a capacidade eólica em potência instalada é de 5246 MW (final de 2020), bem acima da de produção a gás natural! Dado ser uma tecnologia de produção nascente foi muito subsidiada, dentro da política de clima & energia, de forma a contribuir para a redução de emissão de gases de efeito de estufa, nomeadamente CO<sub>2</sub>, e de emissões poluentes. Instalou-se alguma polémica entre os defensores das energias renováveis a qualquer preço e os que consideram que a pressão nacional por esta opção e os consideráveis subsídios, para um país que até já dispunha de uma boa quota de hídrica e que tinha consumos e emissões *per capita* reduzidos, iriam sobrecarregar negativamente as famílias e as empresas.

As eólicas, tal como as fotovoltaicas agora com grande atração, em muito pouco ou nada contribuem para assegurar a satisfação da POTÊNCIA da ponta de carga anual de consumo,

pois não há certeza de haver vento (e sol) nessa altura. Não é problema novo, pois a hídrica, muito fiel ao dia, também prega a partida dos períodos secos e até, em termos de produção anual de ENERGIA é mais irregular do que as eólicas (e fotovoltaicas). Assim, a valia económica das eólicas (e fotovoltaicas) resulta apenas dos custos evitados de combustível e de licenças de emissão de CO<sub>2</sub>. Portanto, começam a ser vantajosas se a tarifa de compra por energia entregue for inferior ao dito custo evitado por unidade de energia de produção térmica, o que só recentemente começou a acontecer.

Mas as questões não ficam por aqui, pois a potência instalada de eólica já é, só por si, superior ao consumo de vazio na madrugada, o que contribui para a criação de excedentes a somar aos de outras tecnologias (e mesmo ao uso, se necessário, de alguma térmica para segurança e regulação do sistema), o que pode fazer perder aquele benefício. E aproveitar as energias sobrantes obriga a mais investimento em capacidade de transporte e interligação (dispersão "horizontal" – reduzir produção térmica nos vizinhos) e de armazenagem (dispersão "vertical" por consumo adicional em bombagem ou carga de baterias). O consumidor que paga a conta, no final, sai beneficiado? **i**

# Solidariedade da EDP com Timor-Leste (1999 a 2002)

VÍCTOR CORDEIRO

*Após a saída da Administração Portuguesa de Timor-Leste, em 1975, e subsequente ocupação pela Indonésia, realizou-se a 30 de Agosto de 1999 o referendo no qual a população votou a favor da autonomia. Ao abandonar o território, os indonésios deixaram atrás de si um rasto de destruição, incluindo uma parte significativa das infraestruturas, afectando drasticamente os acessos e o fornecimento de água e de energia eléctrica.*

**E**M Outubro de 1999, durante o estado de emergência que se seguiu e logo que a ONU conseguiu criar as condições mínimas de segurança, foi solicitada ajuda ao Governo de Portugal para deslocar recursos humanos para fazer o levantamento da situação e preparar a reposição das condições. Coube então à EDP fazer o levantamento do sector eléctrico e propor as medidas de recuperação. Por razões geográficas e de conhecimento da região foi decidido recorrer aos colegas que se encontravam na Companhia de Electricidade de Macau. A equipa formada por Baltazar Pereira, Manuel Resende Pinto e por mim próprio, deslocou-se para Darwin (Austrália) no final de Outubro de 1999, onde nos encontramos com o Eng.º Manuel Minderico, que nos enquadrou nos objectivos da missão.

À chegada a Díli deparámos com um cenário de guerra, tal era o grau de destruição... Foi a Missão Portuguesa, liderada pelo Dr. Rui Silva, que nos acolheu nas instalações do Colégio das Irmãs Canossianas, que serviam de "Quartel General" da missão. Esta estrutura mantinha um diálogo constante com as várias agências da ONU no território, forças de segurança, dirigentes timorenses e Governo de Portugal.

## Levantamento do Sector Eléctrico

Em coordenação com a ONU, efectuámos o levantamento das condições das centrais eléctricas e respectivas redes, dos quase inexistentes recursos humanos e da situação geral da empresa, cujos activos físicos se encontravam semidestruídos.

A produção nas maiores cidades (Díli e Baucau) era garantida com grupos Diesel, totalizando em cada central uma dezena de MW, funcionando em rede isolada. Ao longo do território encontramos meia centena de pequenas centrais com grupos Diesel, associadas às redes que servem as povoações.

Na sede da Empresa, em Díli, praticamente não existiam recursos humanos qualificados, pois a empresa estatal da Indonésia (PLN – Perusahaan Listrik Nega-



O Presidente Jorge Sampaio e o Eng.º Jorge Minderico na assinatura do Protocolo de Cooperação em 2000



O Dr. Noronha Leal na inauguração de quatro centrais e redes em fevereiro de 2000



José Abrantes na Inauguração da central e rede de Luro, em fevereiro de 2000

ra), teve o cuidado de os repatriar. A Empresa praticamente parou, embora as centrais continuassem a produzir, com uma elevada indisponibilidade. Tinha sido suspensa a cobrança e a manutenção de centrais e redes era quase inexistente.

Em 15 de Novembro de 1999, entregámos o relatório do levantamento da situação do sector, tal como solicitado pela ONU, onde foram também estabelecidas as prioridades para ultrapassar o estado de emergência.



Após o desmantelamento de uma central obsoleta em novembro de 1999

A realização deste trabalho implicou deslocações por todo o território, em viatura cedida pela ONU e por vezes de helicóptero, para vencer maiores distâncias e cumprir prazos. Tratou-se de um verdadeiro desafio, pois as deslocações implicavam ter de levar mantimentos, normalmente rações de combate, fruta e água potável e o alojamento era improvisado.

### Reorganização da Empresa e reabilitação dos activos

Com a entrega do relatório terminaria a nossa acção, mas a EDP tomou a decisão de manter a ajuda na recuperação deste território. Iniciámos então a reorganização da empresa que passámos a designar por EDTL – Electricidade de Timor-Leste e a preparar a reconstrução de instalações de produção e de distribuição.

Em Fevereiro de 2000, aquando da visita do Presidente Jorge Sampaio, foi assinado um protocolo envolvendo a ONU, o Governo de Portugal e o Banco de Desenvolvimento Asiático, disponibilizando a verba de um milhão de Dólares Americanos, que permitiu reorganizar a Empresa e reconstruir quatro centrais e redes de distribuição, inauguradas em Fevereiro de 2002 com a presença do Dr. Noronha Leal, membro do CAE da EDP.

A EDP providenciou formação aos colaboradores, quer no local, quer em Portugal, em várias vertentes técnicas e de gestão, e desenvolvemos um sistema de gestão comercial, incluindo o processo de cobrança. Para a implementação de sistemas e processos contá-



Xanana Gusmão recebendo a camisola da Corrida do Milénio em 1 de janeiro de 2000

mos com o apoio de equipas da EDP, coordenadas pelo colega Silvestre Pereira.

As equipas locais foram lideradas, em fases distintas, pelos colegas Manuel Resende Pinto e José Barreira Abrantes. Contámos com o colega José Barbosa e com o Sr. José Abrantes, que havia cumprido o serviço militar em Timor e exercido a sua vida profissional na Empresa de Electricidade do Território do Norte em Darwin.

Na véspera da Restauração da Independência, a 19 de Maio de 2002, em cujas cerimónias tivemos o privilégio de participar, terminou este projecto, com uma sessão formal de entrega ao Governo do trabalho realizado, que contou com a participação do Eng.º Manuel Minderico.

Posteriormente o Governo Timorense viria a contratar serviços de gestão da Empresa à Companhia de Electricidade de Macau, envolvendo experientes colegas da EDP.

### Uma experiência marcante

Na nossa ajuda de reconstrução deste país, além dos aspectos técnicos, de gestão e até diplomáticos, prevaleceu sobretudo a solidariedade para com um povo que mantém uma forte e longa ligação histórica e emocional a Portugal e aos portugueses. Tratou-se de uma experiência marcante para todos nós, ao vivencarmos inúmeros episódios que confirmam esta forte ligação, que sentíamos nas interacções diárias e nas deslocações por todo o território. **i**

(Texto escrito segundo o antigo Acordo Ortográfico).

Luro é uma povoação do município de Lautém, um dos 13 de Timor Leste, sito na ponta oriental da ilha, cuja capital é a cidade de Lospalos.

Contactos úteis		
Assuntos	EDP	REN
Informações sobre Recursos Humanos	800 100 113	210 308 342
Consultas: Marcação/Anulação	210 018 090	
Pedidos de Reembolso	Apartado 012100 EC Picoas 1061-001 LISBOA	

## Presidente da EDP em entrevista ao *informarep*

# “Mudar já Hoje o Amanhã”, uma Organização para o Futuro

**A**SSINALAMOS na nossa edição n.º 52 a passagem, no dia 30 de junho, do 45.º

aniversário da EDP, cuja árvore genealógica remonta, no entanto, aos alvares da eletricidade em Portugal ainda no último quartel do século XIX.

Nos seus tempos iniciais, a grande batalha da EDP foi levar a eletricidade aos mais recônditos lugares de Portugal. Sempre na vanguarda do seu tempo, hoje, continuando a cumprir esse desígnio fundamental, as suas atividades têm vindo a estender-se a outras também importantes frentes, dentro e fora do país. É disso que nos fala o seu Presidente, Miguel Stilwell d’Andrade, nesta entrevista que, amavelmente, nos concedeu e tem o mérito, em tempos de permanente e vertiginosa mudança, de compreendermos melhor a EDP de hoje e o futuro para que caminha.

### Uma empresa 100% verde até 2030

#### Quais são as principais linhas de orientação para o negócio da EDP nos próximos anos?

Na EDP, encaramos esta nova década com sentido de missão e de urgência. A necessidade de diminuirmos a nossa pegada ambiental será determinante para garantir um amanhã mais sustentável, inclusivo e justo para todos.

O nosso plano estratégico para 2021-2025 inclui uma aceleração sem precedentes no sentido da descarbonização, suportado pela nossa história de sucesso enquanto líderes da transição energética.

O desafio inédito que as alterações climáticas nos impõem requer uma



mudança de mentalidade e de ambição e, acima de tudo, ações mensuráveis. Temos o objetivo de nos tornarmos uma empresa 100% verde até 2030, ou seja, sem emissões de carbono. Em linhas gerais, a nossa estratégia consiste em:

- Investir 24 mil milhões de euros na transição energética nos próximos quatro anos, dos quais 80% serão investidos em energias renováveis, 15% em redes e 5% em soluções para clientes e para gestão de energia.
- Acelerar o investimento em energias renováveis na Europa e na América do Norte, duplicando a capacidade instalada em energia eólica e solar de 12 GW para 25 GW, o que representa uma média

de 4 GW adicionais por ano.

- Deixar de produzir a partir do carvão em 2025 e ser neutros em carbono em 2030.
- Investir dois mil milhões de euros em inovação e transformação digital até 2025, para

fornecer novas soluções em hidrogénio, armazenamento de energia, redes inteligentes, comunidades de energia e mobilidade elétrica, e para reforçar a ligação entre as nossas Pessoas.

Esta visão é sustentada por três eixos: Crescimento acelerado e sustentável; Organização preparada para o futuro; Rentabilidade atrativa e Excelência nos Indicadores Ambientais, Sociais e de Gestão Ética da Empresa.

A nossa nova assinatura global – *Changing Tomorrow Now* (Mudar, já Hoje, o Amanhã) – traduz esse compromisso.

Ambicionamos fazer crescer a EDP para contribuir melhor para a soci-

idade, repartindo os benefícios desse crescimento com os nossos Clientes, as nossas Pessoas, os nossos Fornecedores e os nossos Acionistas.

## Uma orientação clara para as Pessoas e a Organização

### Quais as linhas mestras da Política de Gestão de Recursos Humanos que pretendem prosseguir?

Estamos empenhados em evoluir como uma organização global, ágil e eficiente, com uma abordagem centrada nas nossas Pessoas e na atração, desenvolvimento e retenção das competências necessárias para estarmos preparados para enfrentar os desafios do futuro.

O nosso plano para 2021-2025 inclui uma orientação clara para as Pessoas e a Organização. Vamos tomar, como base, os resultados dos inquéritos de clima organizacional que temos realizado, as opiniões das nossas Pessoas, aquilo que aprendemos durante o último ano e meio de pandemia e os melhores exemplos da experiência de outras empresas.

Trabalharemos em cinco áreas:

- *Empowered Organization*<sup>1</sup> (*Capacitar a Organização*), promovendo medidas que tornem a nossa organização e as nossas Pessoas mais capazes e ágeis nos processos de tomada de decisão e mais colaborativos.
- *Human-Centered Experience* (*Experiência Humana*), procurando que o trabalho na Empresa proporcione uma experiência com significado pessoal, coerente com o propósito e valores de cada um e suportado com apoios concretos ao nível da saúde, bem-estar, conciliação e flexibilidade na gestão do tempo.
- *People Management Lift* (*Desenvolver a Carreira*), desenvolvendo

do modelos de carreira e de compensação justos e com equidade, baseados numa abordagem de gestão do desempenho que valorize o mérito e o talento.

- *Capabilities for the future* (*Competências para o Futuro*), promovendo a aprendizagem e o treino das nossas Pessoas nas competências que serão necessárias para



o futuro do negócio da EDP, implicando, por exemplo, que 90% da nossa população esteja capacitada digitalmente até 2025.

- *Smart & Digital Ecosystem* (*Digitalizar e Simplificar os Processos*), para realizar a gestão das nossas Pessoas e Organização de forma clara e simples, através da digitalização de 95% dos processos de suporte.

Estas são as principais linhas mestras que irão orientar a nossa atuação e que se interligam com a nossa ambição de sermos uma referência na área de Pessoas & Organização, de modo a capacitarmos a empresa no seu desafio de liderar a transição energética.

## Apoio à AREP e Clube do Pessoal será mantido

### Consideram algumas medidas/políticas específicas para ex-colaboradores reformados ou pré-reformados? E de preparação para a Reforma?

Como todas as mudanças, também a da vida profissionalmente ativa para a situação de reforma é mais

bem-sucedida se preparada atempadamente. Na EDP desenvolvemos anualmente o programa *Planear a Reforma* que pretende responder às principais necessidades dos colaboradores que se preparam para iniciar um novo ciclo da sua vida. O programa tem três eixos – finanças, bem-estar e ocupação do tempo – divididos em diferentes momentos formativos.

Mais recentemente foi dada a possibilidade a todos os colaboradores EDP de adquirirem o seu computador portátil – desde que o mesmo esteja diretamente atribuído como ferramenta individual de trabalho – em situações de antecipação de pré-reforma, pré-reforma ou reforma.

Manter-se-ão as práticas regulamentarmente existentes quer para a passagem à pré-reforma ou reforma: redução de horário de trabalho e dispensas ao serviço no ano que a precede; prémio pecuniário, quer durante a reforma; assistência médica e medicamentos através da Sãvida; apoio psicossocial (apoio psicológico e literacia financeira); etc.

A EDP manterá o seu apoio à AREP e ao Clube de Pessoal viabilizando que, através deles, os trabalhadores no ativo e os reformados ou pré-reformados tenham acesso às atividades culturais, de convívio ou de Apoio Social que ambos levam a cabo. **i**

<sup>1</sup> Sendo uma Empresa Internacional com instalações e pessoas em muitos países do mundo, é utilizada a língua inglesa para a comunicação global da EDP e difusão dos seus Planos e Políticas.

Títulos e subtítulos da responsabilidade do *informarep*.

**Não perca na próxima edição a entrevista com o Presidente da REN**



## NOTÍCIAS DAS NOSSAS EMPRESAS



### EDP adere a pacto por uma energia livre de carbono

A EDP está entre o grupo de 18 líderes globais, incluindo empresas, organizações setoriais e governos, aderentes ao Pacto de Energia Livre de Carbono 24/7 (24 horas por dia, sete dias por semana), em parceria com a entidade SEforALL (Sustainable Energy for All) e com as Nações Unidas. Este compromisso, com a designação “24/7 Carbon-free Energy Compact”, representa um novo esforço global para acelerar a transição para um setor de eletricidade livre de carbono e mitigar os piores impactos das mudanças climáticas e foi anunciado pela SEforALL, a 24 de setembro, durante um dos debates “High level Dialogue on Energy” perante a assembleia das Nações Unidas, em Nova Iorque.

A eletricidade gera 25% das emissões mundiais de gases de efeito estufa e é a chave para a descarbonização de outros setores da economia, incluindo edifícios, transportes e indústria.

### EDP na COP26

A COP (Conferência das Partes) realiza-se desde 1995, salvo em 2020 devido à pandemia COVID-19, tendo o seu 26.º encontro tido lugar, em Glasgow, na Escócia, de 31 de outubro a 12 de novembro de 2021. Marcam presença, para discutir medidas e políticas de combate às alterações climáticas, representantes dos governos de cerca de 200 países e empresas com um papel preponderante no setor ambiental, entre as quais a EDP. Foram apontadas no encontro como prioridades no combate às alterações climáticas o recurso às energias verdes e limpas, a descarbonização do setor, a eletrificação do consumo, a proteção de comunidades e habitats e a promoção de uma energia mais justa.

### Central do Carregado em demolição

Iniciada no final de 2019, prossegue a demolição da Central do Carregado, cuja conclusão se prevê para o 1.º semestre de 2022. A central funcionou de 1968 a 2010. Em 2011, a Câmara Municipal de Alenquer atribuiu-lhe a Medalha de Mérito Municipal, grau de prata. A seu lado, seria construída a Central Ribatejo, de ciclo combinado, que entrou em serviço em 2004.

### APCER confirma certificações do Sistema de Gestão Integrado da REN

Foram confirmadas todas as certificações do Sistema de Gestão Integrado QAS e a sua extensão à gestão Comercial da REN PRO. O Parecer da APCER foi conhecido em agosto no seguimento das auditorias de Renovação das Certificações de Qualidade (ISO 9001) e Ambiente (14001), de Acompanhamento da Certificação em Segurança e Saúde do Trabalho (ISO 45001) e de Extensão da Certificação QAS às atividades da Direção de Gestão Comercial. Ficou, assim, concluído o ciclo de certificação QAS das seguintes empresas do Grupo: REN SGPS, Rede Elétrica Nacional, REN Gasodutos, REN Armazenagem, REN Atlântico, REN Serviços, REN Telecom, Enondas, R&D Nester e REN PRO.

### REN integra iniciativa europeia para promover e restaurar a biodiversidade

A REN é a primeira empresa portuguesa a integrar a Transport4nature, cujo objetivo é promover e restaurar a biodiversidade. A adesão da REN ocorreu durante uma cerimónia integrada no IUCN World Conservation Congress em Marselha, França, e contou com uma declaração em vídeo, de Rodrigo Costa, Presidente da REN, que sublinhou estar a empresa comprometida com os princípios desta iniciativa, que refletem a sua estratégia na gestão da biodiversidade, contribuindo para salvaguardar os ecossistemas.

A Transport4Nature + é uma aliança promovida pela IENE (Infrastructure and Ecology Network Europe) e a EpE – Entreprises pour l'Environnement e integra operadores de infraestruturas de Transporte, Organismos Públicos, Academia e associações ambientais tendo em vista proteger, valorizar e restaurar a biodiversidade, que o planeta tem vindo a perder a um ritmo sem precedentes, de forma sustentável.

### Stevie Awards distinguem Relatório & Contas de 2019 da REN

O Relatório & Contas de 2019 da REN – Redes Energéticas Nacionais foi premiado com o Stevie de Prata, categoria de Melhor Relatório Anual para empresas privadas, na 18.ª edição dos International Business Awards. Escolhido pelo júri dos Stevie Awards pela primeira vez em 2012, os relatórios anuais da REN têm merecido diversas distinções ao longo dos anos.

# ENERGIA SOLAR

Anúncio para substituir



## Poupar o ambiente e na fatura

PAINÉIS SOLARES A PARTIR DE **15,90€** /mês

**10%** DESCONTO NA ELETRICIDADE VERDE

Oferta válida para clientes residenciais com contrato de fornecimento de energia com a EDP Comercial. Valor apresentado de um sistema de Energia Solar EDP constituído por 1 painel solar da gama Quality e instalação base por 15,90€/mês. Possibilidade de pagamento em 60 mensalidades ou o valor total de 954€ a pronto pagamento na fatura de energia. Desconto de 10% na eletricidade consumida e potência contratada durante 24 meses, na adesão ao plano de Energia Solar EDP com débito direto e fatura eletrónica. Conheça as restantes condições em [edp.pt](http://edp.pt)

EDP COMERCIAL

213 53 53 53 | EDP.PT



*#nós pelos outros*

# **VOLUNTARIADO**

## **A NOSSA ENERGIA RENOVÁVEL**



**Delegações: Centro (Coimbra) | Norte (Porto) | Sul (Setúbal) | Tejo (Lisboa)**  
**210 017 467 | arep.dc@arep.pt | www.arep.pt**