

informarep

#nós pelos outros

ipss



O tempo que escolhemos viver

**MOMENTOS
QUE CONTAM**

PÁGINA 14

**NOTÍCIAS DAS
DELEGAÇÕES**

PÁGINA 18

**ENTREVISTA A
JOÃO JOSÉ BICHÃO**

PÁGINA 24



REN

Eletricidade. Gás Natural.

Uma empresa, duas redes.

REN significa Redes Energéticas Nacionais. Mais concretamente, as redes de eletricidade e gás natural. O nosso trabalho é gerir e transportar estas energias sem interrupções, ao menor custo, com qualidade e segurança. Somos, aliás, uma das poucas empresas do mundo a gerir em simultâneo estas duas redes. Mas muito mais há a dizer sobre o que fazemos. Saiba mais sobre as nossas políticas de desenvolvimento sustentável e investimento em inovação em ren.pt.

REN REN ENERGIA

Disponível na
App Store

DISPONÍVEL NO
Google Play

Diretor:
Carlos Vaz

Diretor adjunto:
Arnaldo Cordeiro

Editor: António
Ribeiro dos Santos

Editor Adjunto:
Salvador Peres

**Redação -
Coordenadores:**
J. Rosendo Lemos
(DLC), Maria Emília
Fernandes (DLT),
Noel Camoesas
(DLS), Paulo Pinto
de Almeida (DLN)

**Colaboraram
neste número:**
Amélia Novo,
António Ribeiro
dos Santos,
Arnaldo Cordeiro,
Artur Filipe
dos Santos,
Elisabete Saleiro,
Fernanda Fernandes,
Fernando Santos,
José Carlos Ribeiro,
Mário Moura,
Marta Bastos
dos Santos,
Salvador Peres,
Susana Schmitz,
Telma Simões

**Projeto gráfico,
design e paginação:**
Marketividade
- Marketing e
Publicidade (www.
marketividade.com)

Revisão:
Carlos Parente
Rodrigues,
Fátima Baptista,
Manuel da Silva

informarep@arep.pt

Depósito legal
n.º 178613/16

**Impressão
e expedição:**
Jorge Fernandes Lda

Tiragem:
5 200 exemplares

Distribuição gratuita

O informarep
também pode ser
lido em
www.arep.pt

Nesta edição

04 EDITORIAL

Esperança e união
perante a força da
natureza

TEMA

05 VIVER COM TEMPO

Quando o relógio deixa
de mandar e a vida
abranda

10 Dar cor aos dias

11 ENTREVISTA SUSANA SCHMITZ

O tempo livre é um
prémio e deve ser
bem vivido

14 MOMENTOS QUE CONTAM

O momento da reforma
contado na primeira
pessoa



18 DELEGAÇÕES

23 ANIVERSÁRIO

40 anos a cuidar
de quem fez a
energia do País

24 DESTAQUE DO TRIMESTRE

Entrevista a
João José Bichão

27 MADRINHAS SOLIDÁRIAS

Fios de afeto que
aquecem corações

30 ALIMENTAÇÃO

Um dia mais leve
começa à mesa

32 ENTRE REDES E SABORES

Sacavém: o zumbido
que acordou a cidade

34 ECOLOGIA

Os Hobbies e a
Sustentabilidade

35 ASSIM VAI O MUNDO

Envelhecer melhor
começa por desacelerar

36 ESPAÇO DOS ASSOCIADOS

37 DIÁLOGOS DIGITAIS

A reforma de um cérebro
de silício: entre a nuvem,
o “delete” e a arte

38 HISTÓRIAS DE VIDA

40 CRÓNICAS AZUIS

Ter tempo para
ter tempo

41 CUIDE DA SUA SAÚDE

O peso da obesidade na
saúde dos portugueses

42 SOU VOLUNTÁRIO

Telefonemas de conforto
ligam histórias entre
gerações

43 OS QUE CHEGAM E OS QUE PARTEM

44 NOTÍCIAS EDP E REN

46 JOGOS E PASSATEMPOS

Esperança e união perante a força da natureza

Direção Central da AREP

Começar de novo



Estimados Associados e Amigos,
Acompanhámos com profunda preocupação as fortes tempestades que fustigaram o nosso país.

As imagens de destruição e os relatos de estragos significativos em habitações, infraestruturas e bens pessoais não nos deixam indiferentes. Entre os milhares de cidadãos afetados por estes eventos climatéricos extremos, temos a certeza de que se encontram muitos dos nossos associados — homens e mulheres que, ao longo de décadas, dedicaram o seu esforço e trabalho ao país e que agora, numa fase da vida que se deseja de tranquilidade, enfrentam a angústia de ver o seu património e o seu refúgio familiar ameaçados pela força dos elementos.

A Direção Central da AREP faz questão de lhes dirigir uma palavra pública e sentida de solidariedade. Compreendemos a inquietação, o cansaço e a tristeza que este cenário de devastação provoca. Ver a

casa — o símbolo maior da nossa segurança e das nossas memórias — atingida de forma tão severa é um golpe duro que exige de todos nós uma resiliência extraordinária.

Neste momento de dificuldade, queremos que saibam que a vossa Associação sofre convosco. Embora a natureza da AREP não nos permita substituir o papel das entidades públicas, dos fundos de emergência ou dos seguros no apoio material direto para a reconstrução, acreditamos firmemente que ninguém deve enfrentar estas adversidades em isolamento emocional. A solidariedade que nos define enquanto instituição assenta, acima de tudo, no reconhecimento mútuo e no espírito de união que sempre nos guiou.

Muitas vezes, o fardo de um problema torna-se mais leve quando sabemos que fazemos parte de uma estrutura que se preocupa, que ouve e que valida a nossa dor. A AREP é, e continuará a ser, esse porto de abrigo humano. O nosso compromisso é manter viva esta rede de contactos, este sentimento de pertença a uma “família” alargada que, mesmo perante a tempestade, não quebra os seus laços.

Apelamos também a todos os associados que não foram atingidos para que, dentro do vosso círculo de amizades na AREP, estendam uma mão amiga, façam uma chamada telefónica ou dediquem um momento de atenção àqueles que sabem estar a passar por este processo de recuperação. O apoio moral e a partilha de palavras de conforto são, muitas vezes, o primeiro passo para encontrar a força necessária para recomeçar.

Estamos certos de que, com a coragem que sempre demonstraram ao longo das vossas vidas, conseguirão superar este momento difícil. Que a esperança na recuperação seja o motor para os dias que se seguem e que saibam que, na AREP, encontrarão sempre uma voz amiga e um espírito solidário.

Com a mais elevada estima e profunda solidariedade. ●



Quando o relógio deixa de mandar e a vida abranda

Tic-tac, tic-tac. De repente, as horas deixam de ser uma corrida e passam a ser uma possibilidade. Entre descanso e movimento, encontros e silêncio, há um luxo que se conquista: ter tempo para ter tempo. E transformar cada dia num lugar de prazer, equilíbrio e propósito.

Há uma altura em que a vida muda de ritmo. Durante anos, o tempo disputava-se: entre horários, deslocações, tarefas e obrigações. E, de um dia para o outro, o relógio deixa de ser o chefe. Continua a marcar as horas, mas deixa de mandar. E essa diferença é imensa.

Para quem trabalhou toda uma vida, o tempo livre é uma conquista. Não é um vazio à espera de ser preenchido. É uma oportunidade rara: escolher o que fazer, quando fazer e com quem fazer. Escolher, sem pressa, aquilo que faz sentido nesta fase da vida.

Mas escolher também se aprende. Há quem, nos primeiros meses de reforma, sinta uma espécie de “estranheza boa”. Há mais silêncio. Há menos urgência. E, ao mesmo tempo, surge a pergunta: e agora? A resposta não precisa de ser grandiosa. Pode ser simples, feita de hábitos que dão chão, de prazeres pequenos, de convívio, de descoberta e de propósito, sem se transformar numa nova lista de obrigações.

O tempo como conquista e escolha

A reforma não apaga o percurso vivido. Pelo contrário, dá-lhe um novo lugar. A experiência acumulada, as histórias, as competências e a capacidade de resolver problemas continuam consigo. E não é um tema pequeno: hoje, cerca de 24% da população portuguesa tem 65 anos ou mais, o que torna esta fase da vida uma realidade partilhada por muita gente.

É por isso que o tempo se torna um valor. Não apenas porque há mais horas disponíveis, mas porque a liberdade de as usar é maior. E, em média, aos 65 anos ainda há cerca de 20,02 anos de vida pela frente (18,30 anos nos homens e 21,35 anos nas mulheres, segundo

o Instituto Nacional de Estatística). Menos pressa significa mais escolha. Significa poder decidir se quer um dia mais ativo ou um dia mais calmo. Se quer convívio ou silêncio. Se quer aprender uma coisa nova ou simplesmente desfrutar do que já conhece bem.

Ver o tempo como conquista ajuda a mudar a pergunta. Em vez de pensar “como vou preencher os meus dias?”, pode pensar “como quero viver os meus dias?”. A primeira pergunta cria pressão. A segunda abre possibilidades.

Conforto das pequenas rotinas

A liberdade é maravilhosa, mas a ausência total de estrutura pode cansar. A mente humana gosta de algum ritmo. Não precisa de ser rígido, nem igual todos os dias. Basta ter um fio condutor. Uma rotina leve é como um corrimão numa escada. Não serve para limitar, serve para dar segurança. E hoje até as rotinas e os contactos podem ser mais fáceis de manter: em 2024, 90,6% das famílias em Portugal tinham acesso à internet em casa, o que ajuda a manter ligações, interesses e atividades ao alcance de um clique.

Um início de dia com calma, um pequeno-almoço sem pressa, uma caminhada curta, a ida ao mercado, um momento para ler ou ouvir rádio, são gestos simples que criam continuidade. Há quem goste de reservar manhãs para tarefas práticas e tardes para la-

zer. Há quem prefira alternar dias de maior movimento com dias de descanso. O importante é que a rotina seja sua, ajustada ao seu corpo, ao seu temperamento e às suas responsabilidades familiares.

Também ajuda criar pequenos compromissos agradáveis. Uma aula semanal, um encontro quinzenal com amigos, uma visita regular à biblioteca, uma ida ao cinema numa tarde tranquila. O compromisso não tem de ser pesado. Basta ser constante o suficiente para dar ritmo, e ao mesmo tempo ser flexível para se adaptar quando a vida pede.

Há atividades que ganham um brilho especial quando deixam de ser apressadas. Cozinhar pode transformar-se num ritual de cuidado. Preparar uma sopa como antigamente, escolher os ingredientes, experimentar uma receita, arrumar a cozinha sem a sensação de estar sempre atrasado. O mesmo acontece com o jardim, com as plantas, com as pequenas reparações em casa, com a organização de gavetas que sempre ficaram por tratar.

Fazer devagar não é perder tempo. É recuperar presença. Quando se faz uma coisa com atenção, o tempo deixa de ser inimigo e torna-se companheiro. Um café tomado à janela, uma conversa com o vizinho, uma tarde a ouvir música, um livro que se lê ao ritmo das páginas e não ao ritmo das metas, tudo isto é tempo de qualidade.

Nesta fase da vida, o prazer não precisa de grandes eventos. Pode ser discreto. Pode ser repetido. Pode ser simples. O luxo do tempo está muitas vezes na capacidade de saborear.

Aprender, conviver e continuar a contribuir

A aprendizagem não tem idade. E, na reforma, aprende-se de uma forma ainda mais bonita: por curiosidade e

Em Portugal, cerca de 24% da população tem 65 ou mais anos e, aos 65, há em média 20 anos de vida pela frente: duas décadas para viver melhor, ao próprio ritmo.



telefónica com alguém querido.

A AREP pode ser um ponto de encontro precioso nesta dimensão. As atividades associativas, os eventos, as iniciativas culturais e os momentos de convívio criam pertença. E pertença é uma palavra poderosa. Sentir que se faz parte de um grupo, com histórias e trajetos semelhantes, dá ao tempo um sabor de comunidade.

Há uma necessidade humana que não desaparece com a reforma: a vontade de contribuir. Muitas pessoas sentem que, se deixam de ser úteis, perdem valor. Mas a utilidade, nesta fase, não se mede por produtividade. Mede-se por presença, por disponibilidade e por cuidado.

O voluntariado é uma forma clara de transformar tempo em propósito. Em Portugal, cerca de 7,8% da população participa em atividades de voluntariado e, entre as pessoas com 65 ou mais anos, a participação é de apenas 4,6%, segundo o Instituto Nacional de Estatística, no Inquérito ao Trabalho Voluntário. Estes números mostram que existe espaço para envolver mais seniores em iniciativas ajustadas ao seu ritmo e interesses. Acompanhar pessoas isoladas, apoiar centros de dia ou associações locais,

prazer. Há quem queira finalmente perceber melhor informática, para falar com a família por videochamada, organizar fotografias ou resolver pequenas tarefas online com mais confiança. Há quem se inscreva em aulas de línguas, para viajar ou simplesmente para estimular a mente. Há quem redescubra a escrita, a música, a culinária ou a fotografia.

Aprender mantém o cérebro ativo e traz uma sensação saudável de novidade. Além disso, cria encontros. Em contextos de aprendizagem, as pessoas cruzam-se, conversam, trocam ideias e constroem laços. Mesmo que uma pessoa seja mais reservada, partilhar um tema comum abre espaço para amizade.

O segredo é escolher uma aprendizagem que não se transforme numa obrigação. O objetivo não é colecionar cursos. É manter a mente desperta e o coração curioso. Uma aula por semana pode ser suficiente. Um workshop pontual pode ser perfeito. O tempo, aqui, é aliado.

O tempo ganha mais sentido quando é partilhado. Na vida profissional, havia contactos diários. Na reforma, esses contactos precisam de ser cuidados de outra forma. O

risco do isolamento não aparece de repente, aparece devagar. Um convite que se adia, uma saída que se evita, um dia em que se fica mais em casa, e, sem dar por isso, a semana passa com poucas conversas.

Por isso, cultivar relações é uma forma essencial de ocupar o tempo. Não precisa de ser uma agenda social intensa. Basta haver consistência. Um café com um amigo, um almoço mensal, uma caminhada em grupo, uma ida ao teatro, um jogo de cartas, uma conversa



colaborar em projetos culturais, ajudar crianças no estudo ou participar em iniciativas de bairro são apenas alguns exemplos possíveis.

O mais importante é escolher algo que faça sentido e respeite os próprios limites. Voluntariar não é assumir obrigações pesadas. É oferecer uma parte do tempo, de forma regular ou pontual, com tranquilidade. Em troca, surgem ligações humanas, sentimento de utilidade e, muitas vezes, novas amizades, pequenas provas de que contribuir continua a fazer a diferença.

Cuidar do corpo e do silêncio

O corpo muda com os anos, mas continua a ser a casa onde vivemos. E o tempo livre pode ser uma oportunidade para cuidar dele com mais atenção. A atividade física regular, adaptada, é uma das melhores formas de manter autonomia, equilíbrio e bem-estar.

Caminhar é uma opção excelente, porque é simples e pode ser feita sozinho ou acompanhado. A hidroginástica, a ginástica suave e a dança também trazem benefícios, com a vantagem de serem atividades sociais. Mesmo pequenos exercícios em casa, orientados com cuidado, podem ajudar.

Cuidar do corpo também inclui descanso. Há um tempo legítimo para parar. Há dias em que o cor-

po pede menos. A reforma permite ouvir esses sinais com mais respeito. Dormir melhor, fazer pausas, ter tempo para consultas de rotina, tudo isso é parte do luxo de viver sem pressa.

Vivemos num mundo barulhento. Mesmo reformado, a pessoa continua rodeada de estímulos e preocupações. Há um valor especial em proteger um tempo de silêncio. Um tempo interior.

O silêncio não é solidão. É espaço. Espaço para pensar, para recordar, para sentir. Muitos reformados descobrem prazer em escrever memórias, organizar fotografias antigas, contar histórias aos netos, re-visitar cartas, arrumar objetos com significado. Estes gestos não são apenas nostalgia. São integração. Ajudam a dar coerência ao percurso e a reforçar a identidade.

Também é aqui que entram práticas simples como a leitura e a música, ou apenas sentar-se alguns minutos a olhar para o céu. São momentos que não produzem nada visível, mas produzem algo essencial: serenidade.

Viver com sentido, sem pressa

A família é, para muitos, um eixo central do tempo na reforma. Alguns reformados tornam-se apoio para filhos e netos. Outros vivem a família mais à distância. Em qual-

quer caso, o tempo em família pode ser vivido de forma mais presente, porque já não há a corrida constante entre trabalho e responsabilidades.

Estar com os netos pode ser uma alegria enorme, mas também pode exigir energia. Encontrar equilíbrio é importante. A reforma não significa estar sempre disponível. Significa poder escolher quando e como ajudar, preservando também o descanso e a vida própria.

Criar rituais familiares simples ajuda a dar forma a esses encontros. Um almoço de domingo que se repete quando faz sentido, sem obrigação. Um passeio mensal num jardim, à beira-mar ou num local especial para todos. Ou uma tarde de jogos de tabuleiro ou cartas, em casa, onde a conversa acontece sem pressa. O que marca não é a grandiosidade do programa, é a atenção partilhada.

Descobrir, simplificar e escolher

A curiosidade não desaparece com os anos. Apenas muda de ritmo. Descobrir pode ser algo simples, próximo e profundamente gratificante. Não exige grandes viagens nem programas exigentes. Muitas vezes, começa num lugar familiar visto com outros olhos.

Uma visita a um museu, uma exposição, um concerto, uma feira tradicional ou um jardim podem ser convites suficientes para sair de casa e viver o dia de forma diferente. Um passeio junto ao rio ou ao mar, mesmo curto, quebra a rotina e traz uma sensação de novidade. A cultura alimenta, desperta conversas e cria momentos de partilha.

Transformar a descoberta num hábito leve pode tornar os dias mais interessantes. Escolher um tema por mês, um bairro para explorar ou um conjunto de espaços

A AREP é um ponto de encontro que dá vida ao tempo. Entre atividades, convívios e iniciativas, nasce pertença, cresce a boa disposição e os dias deixam de ser apenas dias, passam a ser histórias.





verdes para visitar ajuda a manter a curiosidade ativa sem criar pressão. O importante é que cada saída seja um prazer e não um desafio, lembrando que, muitas vezes, o que se procura está mais perto do que se imagina.

Há uma coisa que muitos reformados sentem, com o passar do tempo: o desejo de simplificar. A casa guarda histórias, mas também guarda excesso. Organizar pode ser uma forma prática de ocupar o tempo, com benefícios emocionais.

Arrumar é decidir o que fica, o que se oferece, o que se recicla, o que se guarda por afeto e o que se guarda por hábito. Este processo, feito devagar, pode ser libertador. Cria espaço e traz leveza.

Uma estratégia simples é dividir por etapas pequenas. Um armário de cada vez. Uma gaveta por semana. Sem pressas. Com respeito pelo que cada objeto representa.

A tecnologia pode ser um obstáculo, mas também pode ser uma ponte. Ao dominar o essencial, ganha-se autonomia. Falar com a família por videochamada, tratar de assuntos do dia a dia, ouvir mú-

sica, seguir aulas simples, ou descobrir novas leituras.

O importante é usar a tecnologia como ferramenta, e não como fonte de ansiedade. E é igualmente importante definir limites. O tempo digital não deve roubar o tempo real. Deve servir para facilitar, aproximar e ampliar possibilidades.

A grande riqueza desta fase é a escolha. E escolher implica, por vezes, dizer não. Dizer não a convites que cansam. Dizer não a responsabilidades que já não fazem sentido. Dizer não ao impulso de preencher cada minuto.

Ao mesmo tempo, escolher implica dizer sim ao que nutre. Sim ao convívio que faz bem. Sim ao descanso. Sim a aprender. Sim a cuidar do corpo. Sim a um passeio. Sim a um hobby antigo. Sim a uma conversa longa.

Este equilíbrio é pessoal. Há quem precise de mais movimento. Há quem precise de mais tranquilidade. Não existe uma forma certa de viver o tempo. Existe a sua forma, ajustada ao seu momento e à sua energia.

O tempo é um luxo que se

aprende a habitar com calma. Ter tempo para ter tempo não é encher os dias de compromissos, nem provar que se está sempre ocupado. É viver com mais presença, trocar a pressa pela escolha e dar espaço ao que realmente faz sentido nesta fase da vida.

O tempo conquistado pode ser partilhado na AREP, oferecido em voluntariado, investido em saúde e movimento ou simplesmente saboreado em pequenos prazeres. Pode servir para aprender, descobrir, organizar, recordar e estar com quem se ama. Pode ser, acima de tudo, um tempo vivido com respeito por si.

Porque, no fim, o verdadeiro luxo é viver dias em que o ritmo abranda por dentro, a conversa encontra o seu tempo e o silêncio aconchega. Dias em que o corpo é cuidado, a mente respira e o coração reconhece o caminho. E quando a noite chega, chega serena, guardando o que foi bom. Amanhã, o tempo volta a abrir-se, limpo e generoso, e a vida continua, sem pressa, ao ritmo do que faz sentido. ●

Dar cor aos dias

Os dias não se enchem, vivem-se. Entre risos e encontros, pequenas escolhas dão cor ao tempo e fazem cada dia saber melhor.

MENTE VIVA E CORAÇÃO LEVE

Jogar dominó no café do bairro estimula a memória e dá conversa sem esforço.



Um clube de cartas em casa junta amigos e transforma a tarde num momento leve.



Um clube de leitura na biblioteca traz histórias novas e conversas que ficam.



MOVIMENTO QUE FAZ BEM

Uma caminhada no jardim ao domingo ajuda o corpo e melhora o humor.



Uma horta comunitária dá movimento suave e a alegria de ver algo crescer.



Hidroginástica reforça equilíbrio, protege articulações e torna o exercício mais agradável.



BOA COMPANHIA E BONS DIAS

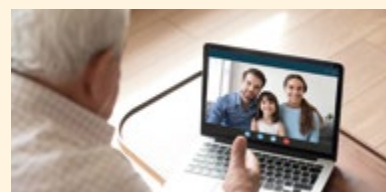
Ir a museus com visita guiada dá assunto e transforma a tarde numa descoberta.



Um almoço de domingo em família cria rituais simples e memórias que aquecem.



As videochamadas aproximam quem está longe e tornam o contacto mais frequente.



PEQUENAS AVENTURAS COM GRANDE ENERGIA

A dança de salão melhora a coordenação e traz energia com música e convívio.



Canoagem em águas calmas com instrutor é aventura segura e um orgulho tranquilo.



Passeios em grupo por trilhos fáceis dão ar livre e aquela sensação de conquista.



Susana Schmitz, PhD em Psicologia Social e Organizacional

O tempo livre é um prémio e deve ser bem vivido

A reforma é frequentemente idealizada como um período de descanso absoluto, mas traz mudanças profundas que exigem preparação e reflexão. Nesta entrevista, Susana Schmitz desafia ideias feitas e explica como transformar o tempo livre em tempo com significado, propósito e equilíbrio, preservando a saúde mental e as relações.



Com uma vasta experiência na preparação para esta fase da vida, Susana Schmitz acompanhou inúmeros profissionais na transição para a reforma. Ao longo do seu trabalho, dinamizou também ações de formação que contaram com a participação de colaboradores da EDP, no ativo, pré-reformados e reformados. PhD em Psicologia Social e Organizacional pelo ISCTE-IUL, alia o rigor científico a uma abordagem prática e humanizada.

O que é, para si, “ter tempo para ter tempo”?

A maior parte de nós tem uma vida agitada, com muitos compromissos e afazeres. Alguns desses compromissos são opções; outros – talvez a maioria – não o são. “Ter tempo para ter tempo” é, para mim, escolher de forma consciente como ocupa (ou não) o seu tempo. Ou seja, é ter tempo para refletir sobre aquilo que se quer fazer e sobre o que não se quer fazer.

O que mais surpreende as pessoas quando chegam à reforma?

Apesar de a reforma estar muito associada à ideia de férias, ela é um período de grandes mudan-

ças, que obrigam a lidar com novos desafios, como as alterações no cotidiano familiar e social e a utilização do tempo livre de forma construtiva. Não é incomum que as pessoas cheguem à reforma sem se terem preparado para esta fase e, após terem feito algumas viagens e organizado as fotos e os livros que estavam por organizar, passados alguns meses, o vazio acabe por se instalar.

Qual é o erro mais comum na forma como se usa o tempo nesta fase?

Podemos dizer que há dois erros que podem ocorrer na forma como se usa o tempo nesta fase. O primeiro é acreditar que o tempo será preenchido de forma “orgânica”, com as atividades rotineiras que já faziam parte da vida antes da reforma. Ora, dado que, durante uma média de 40 anos, ocupamos cerca de 8 horas do nosso dia a trabalhar, é muito pouco provável que essa “ocupação orgânica” do tempo seja suficiente, não só no que se refere à quantidade de tempo ocupado, mas principalmente à qualidade desse tempo. Ou seja, o erro aqui é não ocupar o tempo de forma significativa. Um outro erro é exatamente o oposto: não alterar, em nada, o ritmo de vida que se tinha antes da reforma. Há pessoas que se envolvem em projetos e atividades tão ou mais absorventes do que o trabalho que tinham e vão, assim, adiando o confronto com a transição para uma fase diferente da vida – que, como qualquer outra fase, merece ser vivida tendo em conta as suas características próprias.

Como se aprende a abrandar sem sentir culpa?

É compreensível que algumas pessoas se sintam culpadas ao abrandar o ritmo com a chegada da re-

forma. Vivemos numa sociedade na qual o trabalho é um elemento central em torno do qual organizamos a nossa vida, mesmo antes de começarmos a trabalhar, com o investimento na aprendizagem de uma profissão. Depois disso, decisões como onde moramos, se e quando temos filhos, entre outras, são tomadas tendo como referência questões profissionais. Existe ainda um valor social muito elevado em torno da ideia de ser útil e produtivo/a. Com a chegada da reforma, é importante ganhar perspetiva sobre o papel central que o trabalho desempenhou na organização da vida e começar a descobrir significado noutras esferas, mantendo-se ativo através de outras atividades. Não nos devemos esquecer de que este também é um momento para dar espaço a sonhos antigos e a novas ideias.

De qualquer forma, é importante considerar que o tempo livre é um prémio, uma conquista, e deve ser usufruído da melhor forma possível – mesmo que algumas pessoas à sua volta ainda não estejam nesta fase; eventualmente, também lá chegarão.

O que ajuda a passar de uma vida sempre a correr para uma vida com mais escolha?

A preparação para a reforma tem uma vertente financeira, que é fundamental, mas não é a única que deve ser considerada. Uma boa transição requer que paremos e nos perguntemos: Quem somos hoje? Quais são os nossos interesses e motivações? Quais

“A boa adaptação à reforma exige redefinir identidade e manter rotinas equilibradas.”

são as nossas competências e habilidades? Quais são as nossas oportunidades e limitações? Responder a estas questões é essencial para que cada pessoa desenhe o seu próprio projeto de vida para a reforma – um projeto que, ainda que concretizado com a participação de outras pessoas, deve ser único e intransmissível. O desenvolvimento regular de uma atividade que seja, simultaneamente, gratificante para a própria pessoa e útil para os outros e para a sociedade constitui uma das principais formas de preservação da saúde mental durante a reforma. Isso poderá acontecer, por exemplo, através de atividades de voluntariado ou do desenvolvimento de novos projetos profissionais (remunerados e/ou não remunerados). Outras atividades, como aprender coisas novas, passar mais tempo com pessoas importantes, fazer mais daquilo de que se gosta, cuidar da saúde e do bem-estar ou dar apoio à família, são igualmente muito importantes nesta fase.

Como encontrar equilíbrio entre rotinas, descanso e prazer?

É provável que, nesta fase, se tenha mais tempo livre. Apesar de ser algo positivo, o tempo livre pode trazer algumas armadilhas se não for bem gerido. Deixo algumas sugestões para quem está nesta fase:

1. As suas atividades são compromissos. As atividades que realiza durante a reforma (ir ao ginásio, caminhar, fazer voluntariado, ter encontros periódicos com amigos) devem ser consideradas compromissos com a sua saúde e bem-estar e, portanto, de grande valor.

2. Cuidado com a procrastinação. Quando temos muito tempo livre, é comum deixar para depois o que temos para fazer. É importante



aprendizagem ou cuidados com a saúde. Além disso, ajustar o estilo de vida à nova realidade financeira, manter uma rotina estruturada (sono e alimentação), ter uma vida social ativa e sentir-se tranquilo/a com a nova fase são também sinais de uma boa adaptação.

Nas formações que fez no universo EDP, que preocupações ouviu mais vezes sobre esta fase?

Recordo-me de uma frase de uma pessoa que ocupava uma posição de liderança na organização: “É muito estranha a sensação de acordarmos e pensarmos que ninguém está à espera de uma decisão nossa para poder avançar com o seu dia. “Outras pessoas, especialmente homens, manifestavam alguma apreensão quanto à intensificação do convívio doméstico – uma preocupação compreensível, dado que, muitas vezes, o espaço doméstico tem sido culturalmente mais familiar para as mulheres (embora, nas gerações mais novas, esta questão tenda a diluir-se). Noutros casos, a preocupação prendia-se com o facto de o/a cônjuge não entrar na reforma na mesma altura.

Se pudesse dar um conselho simples para viver esta fase com mais calma e mais escolhas, qual seria?

Diversos estudos demonstram que conexões sociais de qualidade são um fator-chave para a longevidade. Por isso, mantenha-se ligado/a: retome antigos contactos e crie laços. Não tenha pressa, mas não perca tempo. Aproveite para fazer aquilo de que gosta e que o/a faz sentir bem. Os anos de vida adicionais que os avanços científicos, tecnológicos e sociais nos trouxeram são algo a celebrar e a usufruir plenamente por cada um/a de nós. Aproveite esta oportunidade! 📍

não adiar o que precisa de ser feito e manter a disciplina.

3. Saiba lidar com o tédio. É natural que, em alguns momentos, surja o tédio. Nessas situações, seja proativo/a e procure atividades que lhe deem prazer: contactar amigos, experimentar novas atividades, variar os ambientes que frequenta ou fazer algo que sempre desejou e para o qual antes não tinha tempo.

Que hábitos vale a pena manter da vida profissional? E quais é melhor deixar para trás?

Um dos hábitos da vida profissional que vale a pena manter são as rotinas diárias. Durante a reforma, é importante que, na maioria dos dias e respeitando preferências e ritmos individuais, se mantenham horários regulares para dormir, acordar e fazer as refeições. A deixar para trás estão as agendas sobrecarregadas, as refeições feitas à pressa e a falta de tempo para cuidar da saúde e estar com as pessoas de quem gostamos.

Como dizer “não” e proteger tempo para si sem criar conflitos com a família?

tos com a família?

Quando as pessoas entram na fase da reforma, é comum que familiares ou pessoas próximas solicitem ajuda nos afazeres diários, como auxiliar na rotina com os netos, fazer recados ou ir ao supermercado. Certamente haverá prazer em algumas dessas atividades, mas é importante que sejam sempre acordadas consigo. Afinal, mesmo estando na reforma e tendo mais tempo disponível, continua a ser dono/a do seu tempo e deverá decidir a forma como o quer usufruir.

Que sinais mostram que uma pessoa está bem-adaptada à reforma?

Um sinal de boa adaptação é a capacidade de redefinir a própria identidade para além do trabalho que tinha. Ou seja, a pessoa considera-se alguém com valor, embora já não esteja a trabalhar, e desenvolveu interesses que não dependem da sua antiga profissão. É importante ter um sentido de propósito, envolvendo-se em hobbies, voluntariado ou novos projetos, bem como estabelecer objetivos pessoais, como viagens,

O momento da reforma contado na primeira pessoa

A reforma marca o início de uma nova etapa, onde o tempo ganha outro ritmo e a sociabilização se torna essencial para o bem-estar. Para muitos, a AREP tem sido esse espaço de reencontro e partilha. Nestes testemunhos, os voluntários revelam como descobriram novas formas de convívio, amizade e propósito.

1

Como é, hoje, um dia típico para si?

2

Que atividade ocupa mais tempo na sua semana e porquê?

3

O que gosta mesmo de fazer quando tem uma manhã ou uma tarde livre?

4

Há algo novo que tenha começado a fazer nesta fase da vida e que não esperava vir a gostar?

5

Há algum momento do dia que considere verdadeiramente "seu" e que valorize de forma especial?

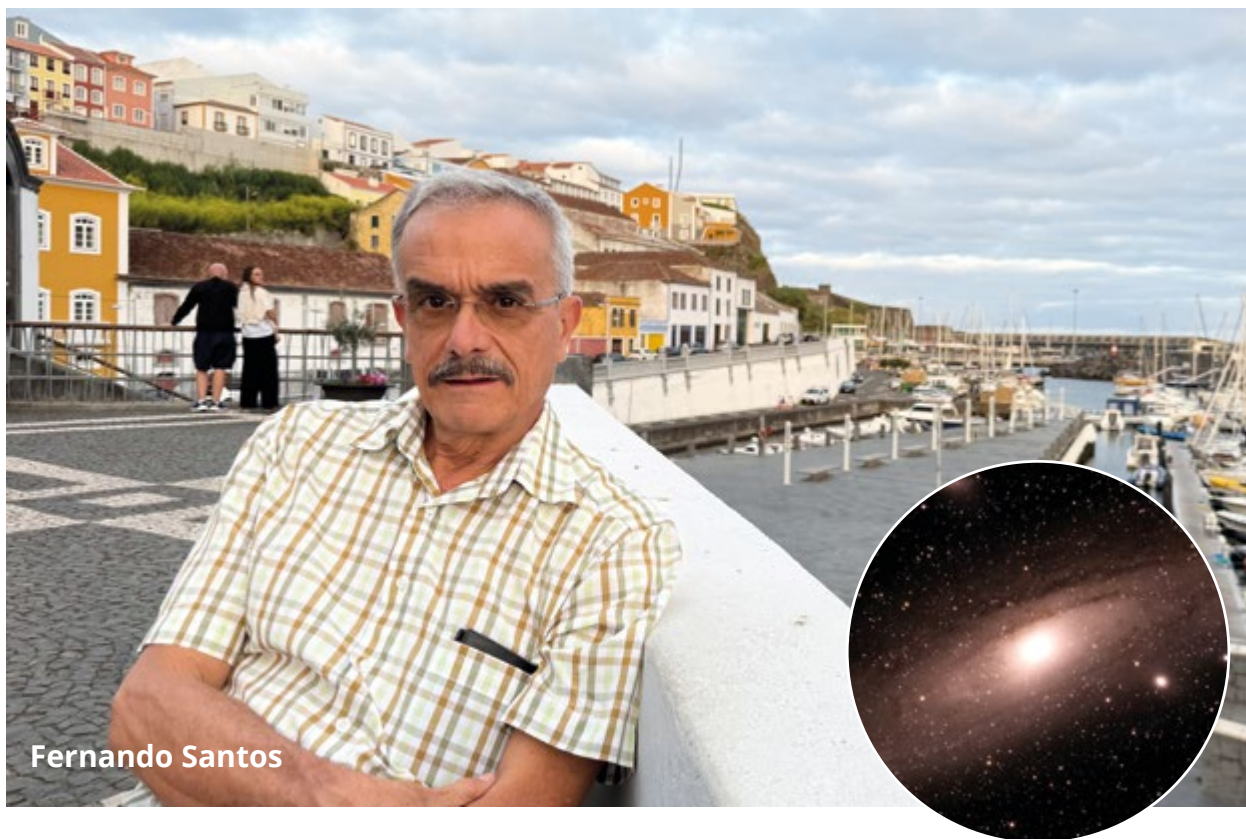


Fernanda Fernandes

- 1 Não tenho um dia típico, mas sim dois tipos de dia (ou melhor, de tardes) durante a semana: três tardes em que “estou por conta” dos meus netos e duas tardes que dedico às artes: aguarela e óleo.
- 2 Dedico mais tempo aos meus três netos que são ainda pequenos; só quem é avó (ou avô) entende bem como esta atividade nos preenche, nos maravilha e também nos faz regressar à infância! Há que aproveitar enquanto são pequenos pois o tempo continua a passar a correr...
- 3 Nos dias soalheiros, adoro ir pintar com as amigas em “plein air”: levamos os cavaletes portáteis e sentamo-nos a pintar a paisagem, perdendo a noção das horas.
- 4 Quando me pré-reformei (em 2016) pensava em dedicar tempo...a ter tempo para mim, onde incluía a fotografia de viagem, mas foi então que me desafiaram a integrar os “Urban Sketchers” (gente de todas as idades que se encontra para desenhar e pintar “na rua”). Embora sempre tivesse gostado de desenhar, não praticava há

bastantes anos por falta de tempo, não sabia se iria gostar desta nova experiência, mas achei-a fantástica... e comecei a pintar em aguarela. E foi assim que tive a honra de ser desafiada pelo nosso saudoso Eng.º Pita de Abreu para incluir as minhas pinturas nos seus Editoriais da revista da AREP, o que me deu imenso prazer! Em 2025 iniciei-me no óleo, no grupo de artistas que tem aulas na ART (em Telheiras). Com esse grupo tenho participado em exposições e viajado para pintar. Posso dizer que “Viajar p’la Arte” se tornou o meu tipo de viagem preferida e que a fotografia que faço tem o olho da artista que poderá pintar essa cena depois.

- 5 Se me restar tempo (pois afinal continuo a correr contra o tempo na reforma...) prezo muito ficar a ler um bom livro. Sou mesmo “obrigada a ler” pois faço parte de um interessante e animado “clube de leitura” criado há mais de sete anos por uma amiga. Gosto também de me sentar no sofá ao fim do dia e ter tempo para conversar sobre as experiências vividas e os projetos futuros. Sinto que, nesta fase da vida, é essencial para o nosso bem estar psicológico, termos família e amigos com quem partilhar o que nos vai na mente. ●



Fernando Santos

- 1 É muito diversificado, dependendo da meteorologia, da época do ano e das fases da Lua. Em dias de chuva, há sempre um livro ou uma visita descontraída ao YouTube. Quando não chove, o trabalho agrícola ocupa o tempo. Se o céu estiver limpo e em fase de Lua Nova, as noites são dedicadas à observação do firmamento, com o apoio de um telescópio digital que permite ver objetos distantes, invisíveis a olho nu, mesmo em ambiente de poluição luminosa.
- 2 Na Primavera, o tempo é dedicado à plantação e à sulfatação. No Verão, chegam as regas e o prazer de colher e saborear os frutos à sombra da árvore. Seguem-se as podas de Outono e a preparação para o Inverno. Ao longo de todo o ano, os almoços com amigos são sempre um ponto alto.
- 3 Como ocupo os meus tempos livres a fazer o que gosto, raramente tenho manhãs ou tardes livres.
- 4 Sempre me interessei por astronomia. Agora, com mais tempo disponível e com o apoio de novos equipamentos, nunca imaginei conseguir captar fotografias astronómicas de qualidade razoável. Há apenas uma década, seria impensável, sem telescópios ultrassofisticados, observar tantos objetos astronómicos.
- 5 As noites sem nuvens e sem luar proporcionam o deslumbramento da observação astronómica e a consciência da nossa pequena dimensão no espaço e no tempo, perante a imensidão do Universo. A Galáxia de Andrómeda (M31), por exemplo, reúne milhares de milhões de estrelas que, vistas à distância, parecem apenas uma mancha leitosa. Quando a luz dessas estrelas partiu, há cerca de 2,5 milhões de anos, os nossos antepassados australopitecos começavam a descer das árvores. ●



Mário Moura

- 1 O meu dia começa por volta das 7h00, com o pequeno-almoço, seguido de uma ida ao ginásio. De manhã pratico musculação, alternando com Pilates e hidroginástica, atividades que fazem parte da minha rotina diária. Depois do almoço, dirijo-me à AREP, de acordo com a escala definida entre os voluntários da AREP DLN. Ao final do dia, regresso a casa para jantar, ver um pouco de televisão ou ler, deitando-me habitualmente por volta das 23h30.
- 2 Sem dúvida, a atividade que mais tempo ocupa na minha semana é o exercício físico. Vou diariamente ao ginásio, de manhã, porque gosto muito de me manter ativo e porque reconheço a importância do exercício para a saúde física e mental. É uma rotina que me dá energia e equilíbrio.
- 3 Sempre que posso, gosto de fazer boas caminhadas com a minha esposa, sobretudo quando o tempo permite. Aproveito também esses momentos para tratar vídeos e fotografias das minhas viagens de mergulho de escafandro autónomo, uma paixão que nasceu de forma inesperada e que hoje ocupa um lugar muito especial na minha vida.
- 4 Sim. Nesta fase da vida iniciei um contacto mais regular com colegas da AREP em situação de maior vulnerabilidade, prestando apoio através de telefonemas de conforto e ajudando no encaminhamento das questões e necessidades que me apresentam. É uma experiência profundamente gratificante. Também o mergulho surgiu de forma inesperada, em 2006, após um almoço em família. O que começou por curiosidade transformou-se numa verdadeira paixão, levando-me a mergulhar em Portugal e em vários países, proporcionando momentos únicos de calma, relaxamento e descoberta.
- 5 Sim. Antes de me deitar, gosto de ler um livro ou ver um filme, sempre acompanhado por um chá e algumas bolachas. É um momento tranquilo, só meu, que valorizo muito. ●

AREP celebra a quadra natalícia em comunidade na Delegação Norte

A Delegação Norte voltou a reunir os seus associados para o tradicional Almoço de Natal que, no dia 12 de dezembro, teve lugar no Restaurante do Hotel D. Henrique, no Porto. Este foi o sexto evento promovido pela delegação ao longo de 2025, um ano marcado por uma programação regular e por uma forte adesão da comunidade associativa.

Com 47 presenças, o encontro esgotou a capacidade do espaço disponível e tornou-se mais um momento de celebração da quadra natalícia, mas também de reforço dos valores de união, proximidade e solidariedade que estão na base da AREP. Entre conversas animadas, surgiram reencontros esperados e outros totalmente imprevistos entre antigos colegas de trabalho, hoje associados ativos da instituição.

O convívio foi antecedido por um Porto de Honra no 17.º piso do hotel, um espaço privilegiado de observação sobre a cidade do Porto. A vista panorâmica despertou a curiosidade dos presentes, dando origem a comentários e perguntas sobre locais reconhecidos e outros menos conhecidos da paisagem urbana.

O almoço contou com a presença da Direção da AREP, reunida na totalidade pela primeira vez num evento da Delegação Norte. Os



momentos de intervenção permitiram a apresentação individual dos seus membros, um breve balanço das principais atividades desenvolvidas ao longo do ano e

um convite à participação ativa na vida associativa, acompanhado de votos de um novo ano vivido com energia renovada e espírito de comunidade.

DELEGAÇÃO NORTE (DLN)
Rua de Camões, 277
4000-145 PORTO
arep.porto@arep.pt
220 011 072
Dias úteis: 14h00-17h00

NÚCLEO DE AVEIRO
Rua Eng.º Von Haffe, 24
3800-176 AVEIRO
arep.aveiro@arep.pt
Maria do Céu Ramos: 937 900
379 (coordenador)
João Soares Duarte: 962 371 783

NÚCLEO DE BRAGA
Subestação da EDP/ S. João
da Ponte
Av. Francisco Pires Gonçalves, 55
4715-558 BRAGA
arep.braga@arep.pt
Carlos Anahory: 936 265 383
(coordenador)

NÚCLEO DE VILA REAL
Av. Rainha Santa Isabel, s/n
5000-434 VILA REAL
Ondina Ribeiro: 914 525 710



“Desmancha do Porco” junta associados em Canas de Senhorim

O convívio, a tradição e a partilha estiveram em destaque no almoço “Desmancha do Porco”, promovido pela Delegação Centro da AREP no dia 24 de janeiro, nas instalações da Quinta da Boiça, em Canas de Senhorim, no concelho de Nelas. A iniciativa reuniu 116 convivas, entre associados, cônjuges e convidados, provenientes de Coimbra, Lousã, Leiria, Seia, Tomar e Viseu, num ambiente marcado pela proximidade e pelo espírito associativo. Pensado como um momento de

encontro entre associados, o almoço proporcionou um espaço informal de convivência, onde a gastronomia regional assumiu um papel central. As entradas típicas beirãs deram início à refeição, seguidas de um cozido à portuguesa, muito apreciado pelos participantes. O encerramento fez-se com um caldo verde, mantendo viva a ligação às tradições que dão nome a este encontro.

Ao longo de toda a tarde, a animação esteve a cargo de um conjunto musical, que contribuiu para

um ambiente descontraído e acolhedor, promovendo a permanência, a conversa e a partilha entre todos os presentes.

A adesão expressiva e o ambiente vivido confirmaram o sucesso da iniciativa, que se afirmou como mais um momento relevante na dinâmica da Delegação Centro. Encontros desta natureza reforçam a importância do convívio e da valorização das tradições, promovendo uma participação ativa na vida associativa e fortalecendo os laços entre os associados da AREP.

DELEGAÇÃO CENTRO (DLC)
Av. Cónego Urbano Duarte, 100
3030 -215 COIMBRA
arep.coimbra@arep.pt
239 002 283
Dias úteis: 10h00-12h00

NÚCLEO DA LOUSÃ
Av. Duarte Pacheco
3200-239 LOUSÃ
arep.lousa@arep.pt
João Manuel Coelho: 933 400 333
(Coordenador)

NÚCLEO DE SEIA
Av Terras de Sena.
6270-485 SEIA
Telefone Núcleo: 238 004 541
arep.seia@arep.pt
Isabel Tomé: 917 971 414
(coordenador)

NÚCLEO DE LEIRIA
João Pedro Faria: 938 195 791
NÚCLEO DE VISEU
Rua de Santa Isabel – Repeses
3500-726 VISEU
arep.viseu@arep.pt
J. Garcia Mendes (Coordenador)
José Luís Martins Pinto: 919 029 830

Encanto de CATS no Campo Pequeno



Uma tarde dedicada ao teatro musical levou um grupo de 71 pessoas ao Sagres Campo Pequeno para assistir a CATS, o musical mais famoso de sempre. A experiência juntou associados, cônjuges e amigos num momento de convívio cultural diferente, marcado pelo entusiasmo e pela forte adesão de todos os participantes. CATS estreou-se a 11 de maio de 1981 no New London Theatre, onde permaneceu em cena durante 21 anos consecutivos. Baseado na obra *Old Possum's Book of Practical Cats*, de T. S. Eliot, o musical retrata a vida de um grupo de gatos, os seus afetos, conflitos e tropelias, com particular destaque para o regresso de Grizabella, a gata que teve a cora-



gem de abandonar a família para conhecer o mundo e que regressa movida pela saudade.

Com música de Andrew Lloyd Webber, o espetáculo distingue-se pelos cenários impressionantes, uma coreografia de cortar a respiração e um elenco amplamente elogiado pela crítica internacio-

nal. O tema "Memory", um dos mais icónicos da história do teatro musical, é um dos momentos mais emocionantes do espetáculo. Apresentado em inglês, contou com legendagem em português, o que garantiu uma experiência clara e envolvente para todos os presentes.

DELEGAÇÃO TEJO (DLT)
Av. Defensores de Chaves, 52 A - S / L
1000-120 LISBOA
210 017 467 | 210 017 473
arep.lisboa@arep.pt
2.ª a 5.ª feira: 10:00h-12:00h e 14:30h-17:00h
6.ª feira: encerrada

NÚCLEO DE NISA/PORTALEGRE
José Manuel Mão de Ferro: 966 467 551

A música como gesto de solidariedade

A AREP voltou a afirmar o seu compromisso com a solidariedade e a proximidade humana através de uma visita muito especial ao Hospital do Litoral Alentejano. Num contexto particularmente sensível, marcado por tratamentos exigentes e momentos de fragilidade, a música foi o elo que aproximou pessoas, emoções e sorrisos.

Com a coordenação musical de Carlos Louro, e a participação de Carla Matos, Carlos Coelho e Egídio Fernandes, a iniciativa levou ao hospital um momento de partilha genuína, onde as músicas e cantares criaram um ambiente diferente do habitual. Durante cerca de uma hora, o pequeno repertório apresentado percorreu vários espaços, envolvendo não só os utentes em tratamento, mas também os profissionais de saúde que, entre tarefas, se juntaram a este momento de pausa e emoção.

Houve, desde o primeiro acorde, uma mudança subtil no ritmo do dia. Nos corredores e nas salas, onde tantas vezes se espera em silêncio, instalou-se uma energia serena, feita de atenção e presença. A música chegou de forma simples, sem palco nem distância, e foi precisamente essa proximidade que tornou o encontro tão especial: cada canção parecia dirigida a quem a ouvia, como se dissesse “estamos aqui”.

As canções foram mais do que um simples espetáculo: tornaram-se um convite à participação, à escuta e à partilha. Muitos utentes acompanharam o “desfile” musical com palmas, gestos ou palavras, transformando aquele momento num verdadeiro encontro humano, onde a música serviu de



conforto e companhia.

No final, as palavras de agradecimento deixadas por profissionais de saúde e utentes reforçaram o sentido desta ação. A gratidão expressa confirmou que pequenos gestos podem ter um impacto profundo no bem-estar de quem enfrenta dias difíceis.

A AREP continua, assim, fiel aos seus valores, acreditando que

a solidariedade faz a diferença e que a presença, a atenção e a empatia são tão importantes quanto qualquer outro apoio. Iniciativas como esta demonstram que, mesmo nos contextos mais desafiantes, há sempre espaço para levar alegria, esperança e humanidade e para recordar que, muitas vezes, o que mais conforta é sentir que não se está sozinho.



Almoço de Ano Novo marca reencontro entre associados

Reencontros, conversa sem pressa e um sentimento de verdadeira união deram o tom ao primeiro grande convívio da AREP Sul em 2026. No dia 17 de janeiro, 63 associados juntaram-se num almoço de Ano Novo que ficou marcado pelo ambiente de amizade, pela partilha de histórias e por um forte sentido de pertença.

O encontro proporcionou momentos de grande animação e companheirismo. Entre conversas animadas e reencontros aguardados, foi evidente o prazer de estar junto e de reforçar laços que

se constroem ao longo do tempo. Para alguns participantes, menos habituados a marcar presença nestes convívios, o almoço revelou-se particularmente especial. Vários fizeram questão de partilhar a sua satisfação, sublinhando a importância destes momentos e referindo que o ambiente vivido se assemelha ao de uma verdadeira família, algo que não tem preço.

Um dos momentos mais emotivos esteve ligado à presença de associados que, apesar de se encontrarem em período de conva-

lescença devido a problemas de saúde, não quiseram deixar de participar. A sua determinação foi recebida com especial carinho, num contexto de solidariedade e apoio, acompanhado por palavras de incentivo e votos sinceros de uma recuperação rápida e plena. À medida que o almoço se aproximava do final, era clara a satisfação generalizada entre os participantes. O sentimento comum foi o de gratidão por mais um momento bem passado, que reforçou o espírito de união e o valor do convívio entre associados.

DELEGAÇÃO SUL (DLS)
Rua do Mirante, 23. 2910-609 SETÚBAL
265 404 687 | 933 904 909
arep.setubal@arep.pt
Abre à 2.ª e 4.ª feira: 14:30 - 17:00 h

NÚCLEO DE SINES
Rua António Lopes da Silva, 12
7520-131 SINES
arep.sines@arep.pt
Egídio Araújo Fernandes: 266 973 143 (coordenador)

40 anos a cuidar de quem fez a energia do País

A AREP celebra 40 anos com um grande encontro nacional a 7 de junho, na Quinta do Frade, em Sobral de Monte Agraço. Um almoço comemorativo pensado para reencontros, conversa e convívio entre associados de todo o País.

A AREP celebra 40 anos com um grande encontro nacional a 7 de junho, na Quinta do Frade, em Sobral de Monte Agraço. Um almoço comemorativo pensado para reencontros, conversa e convívio entre associados de todo o País.

Quarenta anos fazem-se de muitas histórias, encontros e laços que resistem ao tempo. Em 2026, a AREP comemora este percurso com um dia de proximidade e partilha, reunindo associados de várias delegações num ambiente de convívio e reencontro. Será um momento único para lembrar conquistas, partilhar recordações e reafirmar o espírito associativo que une quem fez parte desta história. E deixar já a data na agenda.

O programa inclui um almoço comemorativo, concebido para dar tempo ao que mais se valoriza nestes momentos. Conversar sem pressa, reencontrar antigos colegas e amigos, conhecer novas pessoas e reforçar ligações que, muitas vezes, atravessam gerações. A celebração será também marcada pelo bolo de aniversário e espumante, num brinde simbólico aos 40 anos da Associação.

Para garantir a sua participação, contacte a sua Delegação.

Os programas detalhados e os valores do evento serão anunciados muito em breve através dos canais habituais. Mantenha-se



atento às novidades e não hesite em procurar a sua Delegação para qualquer apoio adicional.

Paralelamente ao encontro, a AREP prepara um livro comemorativo que assinala os 40 anos, reunindo memórias, marcos e testemunhos que ajudam a contar esta

história coletiva. Celebrar quatro décadas é assinalar uma herança comum e renovar o compromisso de continuar a promover união, solidariedade e bem-estar junto de todos os associados.

A Direção da AREP

“Menos pressa, mais compreensão”

João José Bichão, antigo engenheiro da EDP, tem 88 anos e encara o tempo como um espaço da vida. Sem agenda e sem pressas, vive mais por dentro, com rotinas simples e convívio. Colabora com a AREP na área da informática, importando sobretudo o convívio que essa atividade lhe proporciona.



João José Bichão fala com a tranquilidade de quem já não precisa de provar nada. O discurso é pausado, atento, sem urgência. Ao longo da conversa, vai revelando uma forma de estar construída ao longo de décadas, onde a reflexão, a curiosidade intelectual e o convívio ocupam um lugar central.

Como descreve hoje a forma como vive e valoriza o seu tempo?

Hoje, na reforma, vivo o tempo sem grandes pressas. Aprecio muito ter tempo e vivo bem sem ter nada que fazer.

Gosto de facto de ter pouco que fazer. Gosto de pensar e tentar compreender o que se passa à volta. Hoje valorizo muito essa possibilidade de viver a um ritmo mais baixo, sem a sensação de estar sempre sob pressão.

Os meus dias vão acontecendo. Não tenho praticamente agenda e isso não me inquieta. Lembro-me muitas vezes do meu pai, quando se reformou. Verificou-se que naturalmente vivia bem a não fazer nada. As pessoas diziam-lhe que isso seria uma chatice, ao que ele respondia que não o era.

Qual foi a maior mudança na sua relação com o tempo nesta fase da vida?

No meu caso, a maior mudança foi deixar de ter de ir trabalhar todos os dias. Sempre dormi um pouco mal e, quando isso acontecia, às vezes meses seguidos, o dia seguinte tornava-se muito difícil. Antes não havia alternativa, era preciso ir trabalhar.

Com a reforma, o não ter de ir ao trabalho passou a ser uma grande vantagem. Se durmo menos, posso recuperar em casa, descansar. Não é coisa pequena. E isso, para mim, é uma das maiores conquistas desta fase.

Que prioridades ganharam mais importância para si nos últimos anos?

Reformei-me há muito tempo e as prioridades foram mudando ao longo dos anos. Numa primeira fase, cuidei mais do corpo. Comecei a fazer exercício, a ir ao ginásio. E a ler mais.

Hoje as principais prioridades são a saúde e os filhos. Há, ainda, algo que valorizo muito, talvez mais do que imaginava: a paz de espírito. Aprecio ter calma, observar o que se passa e fazê-lo, sem grandes julgamentos, com menos vontade de ter razão e mais vontade de compreender. E essa compreensão requer uma atitude calma que possibilite o controlo da reacção.

Há algo a que hoje diga “não” com mais facilidade para proteger o seu tempo?

À televisão, à internet e às redes sociais. Parcialmente claro. Não apenas para proteger o tempo, embora isso também conte, mas sobretudo para não me deixar arrastar por coisas que não escolhi. Não é apenas uma questão de horas, é uma questão de saúde mental. Há conteúdos que entram, criam ruído, deixam marcas e alimentam a ansiedade. Mas utilizo regularmente o YouTube, nas pesquisas referentes a matérias que me interessam pois é de facto uma grande ajuda, e alguns agentes de IA, sobretudo em tarefas de esclarecimento técnico.

Para João José Bichão, o tempo não é relógio nem corrida. É espaço. Viver sem pressas dá-lhe o luxo de pensar, observar e compreender.

Que rotinas diárias lhe dão mais equilíbrio e tranquilidade?

Tratar de pequenas coisas, como cozinhar, manter a casa, resolver o que é preciso. Quando feitas com calma e sem pressa, as coisas simples acabam por ser descanso e tranquilizam.

Como procura equilibrar as rotinas diárias com o descanso e os momentos que lhe trazem bem-estar?

As atividades do dia a dia não colidem com o descanso. É certo que por vezes faço, como antigamente, uma lista do que tenho a fazer nesse dia, o que facilita muito as coisas. O bem-estar emerge, sobretudo, do poder pensar com calma, compreender melhor o que me rodeia e estudar assuntos que me interessam, tenham eles utilidade imediata ou não. Ter esse espaço para compreender melhor o mundo dá-me muita satisfação e tanto mais se isso resulta em boas conversas.

Que atividades ou interesses lhe dão mais satisfação atualmente?

O convívio é, de longe, a mais satisfatória.

Infelizmente vivo um pouco só, e isso enforma como vivo os dias. Gosto, como a maioria de nós, de conversar, de estar com pessoas.

A minha limitada atividade na AREP é particularmente gratificante. Dou ajuda na área da informática, mas o mais relevante é o convívio que essa atividade me proporciona. É claro que gosto muito de contribuir para as soluções. Sinto-me integrado e útil e isso é muito bom para mim.

Que papel têm a família, os amigos ou a comunidade na forma como organiza os seus dias?

Hoje, a minha família são sobretudo os meus filhos e netos. Tenho



Automatismos e Regulação, 1982



Centro de Cálculo, 1989

duas filhas e um filho. As minhas filhas vivem longe, no estrangeiro. O meu filho vive no Alentejo. As filhas vêm nas férias, o filho todas as semanas. Cada um seguiu naturalmente o seu caminho, mas nunca longe de mim. Há preocupação, claro, e a distância não facilita.

Falamos com irregularidade, sem horários marcados, quando apetece e quando faz sentido.

Tenho três netos, todos rapazes, dois na Noruega e um nos Estados Unidos. A distância não diminui o afeto. Acompanho o crescimento deles, à distância, mas, claro, não é a mesma coisa que estar ao pé. Cada vez que os en-

contro estão um palmo mais altos, com voz mais grossa, botas maiores e bigodes inesperados.

Só não mudam os sorrisos, que guardo no peito.

Falamos também sem horários marcados, o que não seria mau.

O que mais o alimenta é o convívio. Um café diário, uma conversa semanal e a AREP. Não é agenda, é ligação. Para ele, o tempo sem pessoas perde valor.



Vaz, Pascoal, JJB, Melancia

Todas as manhãs encontro-me no café com amigos vizinhos. Às segundas-feiras, reúno-me à distância com antigos colegas de trabalho, também amigos. Falamos de tudo e de nada, do tempo, da política, das memórias, do universo, e endireitamos muita coisa que está mal. Estas conversas são uma grande satisfação.

De vez em quando, há almoços de grupo com antigos colegas de trabalho. São encontros simples, cheios de sentido.

Pode partilhar um momento recente em que tenha sentido, de forma especial, que está a viver “com menos pressa e mais escolha”?

Não me lembro de nada singular. Atualmente vivo normalmente com menos pressa. Posso em geral descansar quando preciso, ter uma manhã simples no café, uma tarde de conversa com amigos ou até um dia sem nada em particular.

Que conselho deixaria a quem ainda vive sempre a correr e sente que não tem tempo para si?

Não arrisco, porque não sei. E também porque tenho muito respeito pelas pessoas que andam à pressa.

Andar à pressa é uma necessidade, uma imposição das circunstâncias. ●

Fios de afeto que aquecem corações

Entre linhas de lã e conversas partilhadas, nascem gestos simples que fazem a diferença. No projeto Madrinhas Solidárias, cada ponto tecido é um ato de cuidado, cada peça criada leva consigo tempo, dedicação e um profundo sentido de comunidade.

Entre linhas de lã e conversas partilhadas, nascem gestos simples que fazem a diferença. No projeto Madrinhas Solidárias, cada ponto tecido é um ato de cuidado e cada peça criada transporta tempo, dedicação e um profundo sentido de comunidade.

Criar com as mãos pode ser muito mais do que um passatempo. Pode ser uma forma de cuidar, de partilhar tempo e de reforçar laços. É a partir desta ideia simples que nasce o projeto Madrinhas Solidárias, uma iniciativa da AREP, desenvolvida na Delegação do Tejo desde outubro de 2025, contando com o acompanhamento de Paula Carvalho na dinamização das sessões.

O projeto foi pensado para responder ao interesse de muitos associados reformados por atividades que promovam o bem-estar, a socialização e a aprendizagem contínua. O tricô e o croché revelaram-se escolhas naturais, não apenas pelo seu carácter relaxante, mas também pelos benefícios ao nível da coordenação motora, da concentração e da redução do stress.

Desde o início, o grupo assumiu uma dimensão solidária clara. As participantes começaram por produzir peças de bebé em tricô e croché, como mantas, camisolas e polvinhos, destinadas à doação. Este trabalho permitirá



apoiar o Banco do Bebê, contribuindo para levar conforto e proteção a bebés e famílias em situação de maior vulnerabilidade.

Os encontros semanais são hoje momentos de convivência, aprendizagem e boa disposição. A partilha de conhecimentos acontece de forma natural, num ambiente de entreajuda que reforça o sentimento de pertença à comunidade e valoriza o espírito solidário que está na base da iniciativa.

O grupo Madrinhas Solidárias continua aberto à participação de novos associados. Não é necessário saber tricotar ou fazer croché, pois a aprendizagem faz parte do percurso. O mais importante é a vontade de participar, partilhar e ajudar. Cada peça criada representa um contributo



concreto para quem mais precisa. Para mais informações ou para integrar o grupo, contacte a AREP através dos números **210 017 467** ou **210 017 473**.

Esperamos por si. ●●

Sacavém: o zumbido que acordou a cidade



A corda, Lisboa... são horas. Mas, desta vez, o despertar não veio do sol que se espreguiça no Tejo, nem do grito dos mercados nas ruelas. Veio de longe, das entranhas da terra e da força das águas que o homem, num gesto de audácia e soberania, decidiu domar.

Falar da Subestação de Sacavém e da chegada da linha de 150 kV não é apenas falar de postes de alta tensão ou de esquemas elétricos frios. É falar de um sonho que cheirava a cimento fresco e a óleo quente; é falar do momento em que o Rio Zêzere, vindo de Castelo do Bode, decidiu viajar centenas de quilómetros para abraçar a capital e transformá-la, de uma vez por todas, numa metrópole moderna.

O espelho de um Portugal a dois ritmos

No final dos anos 40, o estaleiro de Sacavém era o retrato fiel do nosso rosto. Imagino o cenário: de um lado, centenas de operários, corpos curvados, movendo toneladas de terra com a força bruta do braço e da pá, num ritmo secular que parecia não ter fim. Do outro, o futuro desembarcava em caixotes de madeira vindo da Suíça e da América. Máquinas da Brown Boveri e da General Electric, reluzentes como joias mecânicas, aguardavam o toque dos engenheiros de gravata e régua de cálculo.

Era o Portugal rural, de pés na lama, a apertar a mão à tecnologia de ponta. Até ali, Lisboa era uma cidade de luzes trémulas, dependente do carvão que chegava ao porto

e do fumo negro da Central Tejo que sujava os telhados. Mas a Lei de Electrificação Nacional de 1944 tinha lançado o guião: era preciso ser livre. E a liberdade, naquela altura, tinha a forma de fios de cobre estendidos sobre as serras.

O rigor do laboratório central

Antes de a corrente fluir, houve o silêncio do Laboratório Central. Imagino os técnicos de bata branca, como sentinelas do invisível, operando num limite de precisão que hoje nos parece poesia metro-lógica. Portugal não se limitava a importar o progresso; nós vigiávamos o seu pulso.

Ali, o rigor era lei. Os isoladores de porcelana sofriam o seu “batismo de fogo” sob descargas que rasgavam o ar como relâmpagos prisioneiros, testando a alma da rede contra o salitre. Mas o segredo estava na calibração meticulosa de instrumentos de elite, onde o erro não tinha lugar. Em silêncio, o analisador de redes projetava o futuro, enquanto a química dos óleos isolantes era lida como quem decifra o destino, detetando “pontos quentes” e fugas com uma precisão cirúrgica. Sistemas de proteção, atentos e invisíveis, guardavam o fluxo, garantindo que o corpo eléctrico nunca gritasse de dor. Era a ciência preditiva aplicada à vida.

O zumbido: o som de um país que nasce

E chegou o dia. 21 de janeiro de 1951. As mais altas patentes do

Laranjas que adoçam os dias

Chegou um tempo de começos silenciosos. As laranjas maduras brilham na fruteira como pequenos sóis domésticos. Ao descascá-las, o aroma espalha-se pela casa, lembrando que os dias ainda podem ser doces, apesar do frio, apesar do tempo.

Para conservar esta pequena beleza que a Natureza nos oferece, sugiro:

COMPOTA DE LARANJA À INGLESA



Ingredientes

Para cerca de 6 frascos de 250ml

- 750g de boas laranjas
- 1,2kg de açúcar (juntei menos, cerca de 1,2kg)
- 1,5l de água
- Sumo de meio limão (acrescentei mais, porque gosto muito do travo amargo)

Preparação

- 1 Lave bem as laranjas e corte-as em meias luas finas, eliminando os caroços. (Esta compota aproveita a laranja toda!).
- 2 Coloque as laranjas cortadas dentro de um tacho grande e acrescente a água. Deixe a macerar durante 8 horas.
- 3 Ao fim desse tempo leve o tacho ao lume e deixe ferver em lume brando até que as cascas de laranja estejam quase moles.
- 4 Junte agora o açúcar e o sumo de limão e mexa bem. Deixe continuar a ferver – cerca de 1 hora – até a compota ganhar consistência.
- 5 Guarde ainda quente em frascos previamente esterilizados e feche-os de imediato, virando-os de seguida de cabeça para baixo (deixando-os ficar cerca de 30 minutos a 1 hora assim) para que ganhem vácuo natural.

A marmelada fica deliciosa em torradas e é uma excelente cobertura para cheesecake e panacota. Espero que gostem! 🍊

Amélia Novo

Estado, o protocolo rígido, a expectativa que se cortava com uma faca. Mas o momento verdadeiro não foi o do discurso. Foi o do zumbido.

Dizem os relatos que, após o silêncio sagrado da ligação, ouviu-se o baixo e potente vibrar dos transformadores a entrar em carga. Não era ruído; era o som de Lisboa a acordar para o mundo. O Zêzere estava ali, finalmente. Cento e cinquenta mil volts de soberania que permitiam às fábricas crescer sem medo e aos elétricos serpentearem as colinas sem a fraqueza das pernas de outrora. Foi o fim da “doença da incerteza” energética.

A mística que atravessa o tempo

Dessa obra nasceu a “Mística da CNE”. Um espírito de corpo inigualável, onde o engenheiro, o técnico e o operário partilhavam o mesmo orgulho de quem sabe que está a construir algo que os vai sobreviver. Aquela infraestrutura serviu o país durante décadas com uma fiabilidade que hoje nos comove.

Olho para o computador onde escrevo estas linhas e sorrio. Hoje, o desafio não é o salitre nos isoladores, mas a informação que se perde entre biliões de dados. Mas o sentimento, esse, é o

mesmo que nos move na AREP. O rigor que usávamos para monitorizar a rede de 150 kV é o mesmo que aplicamos agora para amparar um associado, para gerir uma quota ou para garantir que a energia da solidariedade não sofre um curto-circuito.

Porque, no fundo, somos feitos da mesma matéria que aqueles pioneiros: de sonhos, de serviço público e daquela paixão quase elétrica que nos obriga a não acordar nunca deste sonho de construir um mundo mais iluminado. Até ao próximo sonho, até à próxima ligação. 🍊

Arnaldo Cordeiro



Um dia mais leve começa à mesa

Pequenas mudanças na alimentação podem trazer grandes melhorias. Organizar as refeições, beber água com regularidade e escolher alimentos que sustentam a força ajuda a manter energia estável. Tudo assenta em pilares simples sem dietas restritivas ou planos complicados.

Chegar aos 65 e seguir em frente não significa aceitar como inevitável uma quebra constante de energia. Muitas vezes, o cansaço, a fraqueza a meio do dia ou a falta de vontade para fazer coisas está mais ligada a hábitos alimentares acumulados do que à idade em si. O que costuma fazer a diferença é o básico bem feito e com regularidade. Comer o suficiente do que o corpo precisa, a horas mais previsíveis, já ajuda. E há três pontos que fazem ainda mais diferença e nem sempre são valorizados: proteína, hidratação e fibra. Quando estes pilares estão alinhados, há mais

estabilidade ao longo do dia, menos quebras bruscas de energia e, muitas vezes, até melhor sono.

Proteína distribuída ao longo do dia para proteger a força

Um erro comum é ter pequeno-almoço e almoço pobres em proteína e compensar ao jantar. Depois dos 65, manter massa muscular influencia a autonomia, o equilíbrio e a tolerância ao esforço. Mais do que “comer proteína”, importa distribuí-la: garantir que aparece de forma clara ao pequeno-almoço, almoço e jantar. Ovos, iogurte ou queijo fresco podem funcionar de

manhã; nas outras refeições, peixe e carne magra podem alternar com leguminosas (feijão, grão, lentilhas), que ainda ajudam a aumentar a fibra. Esta lógica também reduz picos de fome ao fim da tarde.

Hidratação e horários para evitar quebras de energia

Com a idade, a sede pode ser menos evidente. E a desidratação ligeira pode manifestar-se como cansaço, dor de cabeça, obstipação e menor concentração. Um truque simples é criar rotinas: um copo ao acordar, outro a meio da manhã, um antes do almoço e um

a meio da tarde (ajustando o final do dia se a noite for sensível). Sopa, fruta, infusões e iogurtes também contam. Ao mesmo tempo, grandes períodos em jejum seguidos de refeições muito pesadas favorecem sonolência e quebras de energia. Em geral, resulta melhor ter três refeições consistentes e, se necessário, um lanche simples.

Fibra e qualidade do prato para mais leveza e bem-estar

A fibra não serve só para o trânsito intestinal: ajuda a estabilizar a absorção de açúcares, melhora a saciedade e contribui para energia mais constante. O caminho mais fácil passa por três hábitos acessíveis: sopa de legumes, fruta diária e leguminosas várias vezes por semana. Com estas bases, o prato fica mais equilibrado: metade com legumes (ou sopa antes), uma porção de proteína e um acompanhamento em quantidade moderada. Sem culpas e sem proibições: a consistência vale mais do que a perfeição.

Se, apesar destes ajustes, a falta de energia for persistente, vale a pena falar com o seu médico. Situações como anemia, défice de vitamina D, problemas da tiroide ou efeitos da medicação também podem interferir.

O lado negro do “petisco”

Mesmo quando os três pilares estão no sítio, há um pormenor que pode estragar o equilíbrio, os “pequenos extras” que parecem inofensivos e entram sem darmos por isso. Depois dos 65, os maiores vilões da alimentação raramente são um alimento isolado, mas sim estes petiscos e atalhos do dia a dia. Bolachas, cereais açucarados, barras doces, pastelaria, batatas fritas de pacote e salgadinhos, re-

frigerantes ou sumos embalados. Também pesam as carnes processadas, como salsichas, fiambre, chouriço e bacon, por serem ricas em sal e gordura e por puxarem o prato para o lado menos equilibrado. Outro vilão frequente é o excesso de pão branco, arroz ou massa em grande quantidade, sobretudo quando quase não há legumes e proteína, porque a energia sobe rápido e desce depressa, trazendo fome e sonolência. E há ainda os fritos e muito gordurosos, como rissóis, croquetes e panados, que tornam a digestão mais pesada e aumentam o cansaço depois de comer. Por fim, existem os vilões silenciosos que parecem “só um bocadinho”, como o consumo regular de bebidas alcoólicas, especialmente ao jantar, e o hábito de petiscar queijos muito curados e enchidos com frequência. Não se trata de proibir, mas de perceber que, quando estes alimentos aparecem muitas vezes, a energia fica mais instável e o corpo tende a pedir mais açúcar e menos movimento.

Do essencial ao prato

A verdade é esta, o corpo responde depressa quando lhe damos o essencial. Proteína distribuída ao longo do dia, água e fibra em versão simples, sopa, fruta e leguminosas, são o trio que mais estabiliza a energia e protege a força. Depois, basta um gesto extra, vigiar os “petiscos” que parecem inocentes e acabam por roubar o dia. Não é uma dieta, é um cuidado. E quando este cuidado vira rotina, o resultado sente-se, mais leveza, mais vontade, mais vida no dia a dia.

E para transformar estes princípios em prática, seguem duas ideias de cozinha simples que ajudam a transformar estes pilares em refeições reais. São pratos de conforto,

Receitas

FRANGO ESTUFADO COM GRÃO E ESPINAFRES

- 1 Num tacho, refogue ligeiramente uma cebola picada e dois dentes de alho com um fio de azeite virgem extra.
- 2 Junte cubos de frango, tempere com sal moderado, pimenta e uma folha de louro, e deixe selar.
- 3 Adicione tomate picado ou polpa de tomate e um pouco de água.
- 4 Cozinhe em lume brando até o frango ficar macio.
- 5 No fim, envolva grão cozido e um bom punhado de espinafres, deixando apenas o tempo suficiente para murcharem.
- 6 Sirva com salada ou legumes cozidos.

PESCADA NO FORNO COM TOMATE E FEIJÃO-FRADE

- 1 Num tabuleiro, coloque rodela de cebola, tomate maduro ou tomate em lata e pimento.
- 2 Tempere com sal, pimenta, orégãos e um fio de azeite.
- 3 Disponha por cima lombos de pescada e regue com um pouco de vinho branco. Leve ao forno até o peixe cozinhar.
- 4 Nos últimos minutos, junte feijão-frade cozido para aquecer e absorver o molho.
- 5 Sirva com salada simples.

com ingredientes acessíveis, que saciam bem sem pesar, protegem a força e evitam aquela vontade de petiscar mais tarde. Fazem-se sem pressa, com poucos passos, e rendem para repetir no dia seguinte. Porque um dia mais leve também se constrói assim, à mesa. ●

Memórias do património cultural e histórico da EDP

No final do século XIX, quando o Porto crescia ao ritmo da industrialização e do comércio, João Marques Pereira (conhecido na cidade por Caruncho, descendente de uma família de padeiros, onde se destacou o estabelecimento de Maria Caruncha, na Rua de Cimo de Vila) afirmava-se como uma figura central no universo da panificação. Através do trabalho, da visão empresarial e da aposta na modernidade, construiu uma fortuna sólida, deixando uma marca duradoura na malha urbana portuense.

Foi na Rua Duque de Loulé, junto à confluência com a Rua Alexandre Herculano, que implantou o seu principal projeto: a Padaria Bijou. Proprietário dos terrenos e residente na mesma artéria, integrou naquele espaço produção, logística, habitação e investimento imobiliário, numa lógica pioneira de concentração funcional.

Em 1898, apresentou o primeiro pedido formal para a construção de um edifício destinado à atividade panificadora. A padaria viria a ser inaugurada em janeiro de 1902, resultado de um investimento elevado para a época, próximo dos 70 contos, revelador da ambição do seu promotor.

O edifício distinguiu-se desde cedo pela qualidade construtiva e pelo cuidado estético. A elegante entrada (a “devanture”) em ferro fundido, produzida pela Fundação Aliança, permanece ainda hoje como testemunho desse período. Esta peça foi apresentada ao rei D. Carlos I durante a sua visita às

instalações da empresa, em 1900, conferindo prestígio simbólico ao conjunto.

A consolidação do complexo (1909–1911)

Entre 1909 e 1911, João Marques Pereira promoveu uma profunda transformação do quarteirão, mandando construir o conjunto que hoje conhecemos, integrando padaria, armazéns, dependências técnicas e o palacete. Este projeto marcou a consolidação definitiva do espaço enquanto polo económico e arquitetónico.

O desenho foi confiado ao arquiteto Eduardo da Costa Alves Júnior, uma das figuras mais relevantes da arquitetura portuense das primeiras décadas do século XX. Formado num contexto marcado pela transição entre o ecletismo oitocentista e as novas linguagens da modernidade urbana, destacou-se pela capacidade de conciliar funcionalidade, rigor construtivo e apuro estético.

No conjunto da Padaria Bijou, procurou criar uma unidade formal coerente, valorizando os ritmos compositivos, a organização das fachadas e os elementos decorativos, sem comprometer a vocação prática dos edifícios. O resultado foi

Do aroma do pão à energia elétrica, o Palácio Bijou atravessou gerações e reinventou-se no coração do Porto.

um complexo simultaneamente representativo e funcional, expressão arquitetónica do sucesso económico do seu proprietário.

Esta intervenção insere-se num período particularmente fértil da sua carreira. Entre 1916 e 1919, projetou o Edifício Emília de Moraes, no cruzamento das ruas de Santa Catarina e Passos Manuel, um notável exemplo da arquitetura urbana associada ao comércio e à habitação burguesa.

No mesmo período, concebeu o Edifício Cristina Meneses Antunes de Lemos, edificado entre 1917 e 1919, no cruzamento das ruas Formosa e Sá da Bandeira, onde se evidencia o cuidado na integração do edifício no tecido urbano consolidado.

É igualmente da sua autoria o Antigo Café Excelsior do Porto, na Rua de Sá da Bandeira, construído entre 1917 e 1920, espaço marcante da sociabilidade portuense, que combinava elegância arquitetónica com forte dimensão cultural e social.

Estas obras contribuíram decisivamente para a modernização da Baixa do Porto, fixando uma imagem urbana marcada pela sobriedade, pelo equilíbrio formal e pela ambição estética. Neste contexto, o conjunto da Padaria Bijou assume particular relevância como expressão madura do seu pensamento arquitetónico.

Da panificação à eletricidade

Ao longo do século XX, o complexo entrou numa nova fase da sua história, ligada ao setor energético. Antes da presença da EDP, o edi-

Um quarteirão, muitas vidas: da Padaria Bijou à EDP, um símbolo da modernidade e da memória urbana portuense.

Em síntese, o complexo entrou formalmente na esfera da EDP em 1976, por via da integração da UEP, que já o ocupava desde meados do século XX, tendo sido vendido em 2018.

O processo de classificação do conjunto arquitetónico

Reconhecendo o elevado valor histórico, arquitetónico e urbano do conjunto, foram apresentados, a partir da década de 2000, vários pedidos de classificação patrimonial. Um procedimento iniciado em 2004 viria a caducar em 2012 por ausência de decisão administrativa.

Posteriormente, novas iniciativas cívicas procuraram reativar o processo, defendendo a proteção do conjunto enquanto testemunho singular da história industrial, energética e urbana do Porto. Contudo, até ao momento, não existe classificação oficial homologada, mantendo-se o imóvel sem estatuto legal de proteção.

Um lugar de muitas vidas

Sublinhe-se, por último, a curiosidade de, antes da implantação da padaria e do palacete, este espaço fora ocupado durante muito pouco tempo por um teatro, o “Metropolitano”. ●●

Artur Filipe dos Santos

Professor universitário, investigador, comunicador e autor, doutorado em Comunicação e Especialista em Comunicação e Património Cultural



O Palácio Bijou, anterior sede da EDP Distribuição no Porto

fício do gaveto, onde funcionara a Padaria Bijou, acolheu a sede no Porto da Electra del Lima.

Posteriormente, todo o quarteirão passou a ser ocupado pela União Elétrica Portuguesa (UEP), que ali instalou a sua sede portuense, transformando o conjunto num importante centro operacional e administrativo.

Na década de 1940, a UEP promoveu ainda a construção de um edifício de escritórios na Rua Alexandre Herculano, projetado pelo arquiteto Januário Godinho, reforçando a dimensão institucional do complexo.

A integração na EDP e a venda em 2018

Em 1976, a UEP foi integrada na recém-criada EDP – Electricidade de Portugal, passando todo o seu património imobiliário para a esfera da nova entidade pública. O conjunto acolheu, durante um pouco mais de quatro décadas, várias áreas de atividade da EDP, designadamente os Serviços Médicos e diversas Direções das sucessivas configurações organizativas da área da Distribuição. Em março de 2018, a empresa vendeu o imóvel a um investidor privado.

Os Hobbies e a Sustentabilidade



José Carlos Ribeiro

A sustentabilidade é um tema de extrema importância e cada vez mais presente na sociedade atual, dada a necessidade de preservação do meio ambiente e de utilização consciente dos recursos naturais, com o intuito de melhorar a qualidade de vida das gerações presentes e futuras, podendo os *hobbies* dar um excelente contributo para esse objetivo.

Por outro lado, na denominada terceira idade, manter-se ativo é fundamental para a saúde física, mental e emocional, pelo que, nessa fase da vida, os hobbies desempenham um papel muito importante em termos de ocupação do tempo livre, proporcionando momentos de lazer e bem-estar, sendo a sua escolha fundamental para ajudar o Planeta e preservar a saúde individual.

As caminhadas diárias são um dos *hobbies* atualmente bastante praticado, e que deve continuar a ser promovido, dado que são uma forma de prevenir doenças e, quando é o caso de serem feitas em ambiente natural, ajudam também as pessoas a compreender melhor a importância da preservação dos ecossistemas. Se a esta atividade juntarmos, em simultâneo, a observação e estudo da fauna e da flora locais estimulamos ainda mais o respeito pelo meio ambiente.

Uma outra atividade que muitas pessoas desenvolvem após a reforma, e que se transforma frequentemente em *hobby*, é o cultivo de uma pequena horta ou a produção agrícola e frutícola em pequena escala, atividades que se ligam ao ciclo da própria Natureza, proporcionando prazer, obrigando a atividade física e tendo, inclusive, algum retorno em termos de economia familiar.

Refira-se que, mesmo em ambiente urbano, é possível ter uma pequena horta doméstica, por exemplo cultivar legu-

mes e ervas na varanda, diminuindo assim a necessidade de comprar produtos embalados e transportados de longas distâncias.

Existem também pessoas que têm como *hobbies* o artesanato com materiais recicláveis, que podem ser de diversa natureza: restauração e fabrico de móveis, produção de objetos de utilidade ou de decoração utilizando materiais naturais ou até a elaboração de artigos em crochet, contribuindo assim para a diminuição do desperdício e para a redução de consumos excessivos ou supérfluos.

A sustentabilidade pode também ser promovida, inclusive por pessoas com mobilidade reduzida, através de hobbies como a escrita, a fotografia, o desenho ou a pintura sobre temas ambientais, permitindo assim a partilha de informação, a sensibilização de outras pessoas para a temática ambiental e incentivando a mudança de comportamentos na sociedade.

Existem muitos outros *hobbies* relacionados com a temática ambiental como por exemplo o andar de bicicleta, como forma de lazer, mas também como substituição do automóvel para deslocações curtas, o que permite reduzir a poluição e a emissão de gases com efeito de estufa para a atmosfera, contribuindo em simultâneo para a preservação da saúde.

Um outro *hobby* com ligação direta à sustentabilidade é a prática do voluntariado ambiental de que a plantação de árvores, a limpeza de praias ou a atividade de eliminação de espécies invasoras nas florestas constituem bons exemplos.

O que é decisivo é ter consciência de que pequenas ações podem fazer uma grande diferença e de que as escolhas para a ocupação dos nossos tempos livres podem ser um instrumento de preservação do Planeta e da nossa saúde, existindo múltiplas formas de cada um dar o seu contributo. ●

Envelhecer melhor começa por desacelerar

Vivemos rodeados de pressa, mas com cada vez menos tempo com significado. O cansaço acumulado reflete-se nas escolhas do dia a dia e abre espaço a uma mudança clara de mentalidade, abrandar para viver melhor.

Este mal-estar deixou de ser apenas uma percepção individual. Os dados confirmam-no. A Organização Mundial da Saúde identifica o stress como um dos principais riscos para a saúde na atualidade. Na União Europeia, 37% da população sente-se frequentemente sob pressão de tempo. Em Portugal, trabalham-se mais horas semanais do que a média europeia, o que ajuda a explicar um cansaço persistente, que se acumula ao longo da vida e se torna mais visível com o avançar da idade.

É neste enquadramento que emerge o NOLT – New Older Living Trend, um conceito que traduz uma nova forma de encarar o envelhecimento. Mais do que uma tendência, trata-se de uma mudança cultural profunda. Pessoas mais velhas, ativas e conscientes reivindicam hoje maior autonomia, liberdade de ritmo e qualidade de vida. O NOLT coloca o foco no tempo bem vivido, nas relações com significado e no bem-estar, afastando-se da lógica da pressa constante e da produtividade como valor absoluto.

Uma das respostas mais visíveis a esta mudança é o *slow living*. Comer com mais calma tornou-se um gesto quase simbólico. O movimento *slow food* incentiva refeições preparadas em casa, o consumo de produtos locais e o hábito de sentar à mesa sem pressas. Estudos eu-



ropeus mostram que as refeições partilhadas estão associadas a níveis mais elevados de satisfação com a vida.

Também a forma de consumir está a mudar. Ganha espaço a simplificação, com menos compras por impulso e maior valorização da reutilização e da reparação. De acordo com a Comissão Europeia, mais de 70% dos cidadãos afirmam querer consumir de forma mais sustentável, mesmo que isso implique comprar menos.

O movimento diário simples é outro pilar desta transformação. Caminhar é hoje a atividade física mais praticada na Europa, sobretudo a partir dos 60 anos, por ser acessível, eficaz e fácil de integrar no quotidiano. Em paralelo, cresce a consciência da necessidade de

abrandar no digital, estabelecendo limites no uso do telemóvel e desenvolvendo centralidade ao contacto presencial.

No plano social, reforça-se a importância da vida comunitária e associativa. Em Portugal, menos de 30% da população sénior participa regularmente neste tipo de atividades, segundo o Eurostat, o que evidencia a urgência de criar mais oportunidades de envolvimento, pertença e convívio.

Abrandar não é parar nem recuar. Num mundo acelerado, saber desacelerar pode ser um verdadeiro sinal de liberdade. E talvez seja precisamente nesse ritmo mais humano que começa a forma mais plena e consciente de envelhecer. ●

Direção Central

Voluntariado EDP: Um compromisso entre gerações

O Programa de Voluntariado da EDP é feito de pessoas, de histórias partilhadas e de escolhas que atravessam gerações. Escolhas conscientes, sustentadas no tempo e assumidas com verdadeiro compromisso. Em 2025, um ano particularmente exigente, foi precisamente nesses três pilares — intencionalidade, consistência e compromisso — que encontramos a nossa força coletiva e a motivação para continuar a cuidar das comunidades e das pessoas que fazem parte da família EDP.

Acreditamos que o voluntariado só cria impacto real quando é vivido de forma próxima, inclusiva e com propósito. Quando capacita, quando une diferentes experiências de vida e quando cria pontes entre pessoas. É essa convicção que orienta o nosso Programa, em todas as geografias onde a EDP está presente, através de uma visão comum e de um propósito partilhado. Atuamos de forma alinhada em quatro eixos do YES (Skills, Planet, Community e Energy), dando vida a

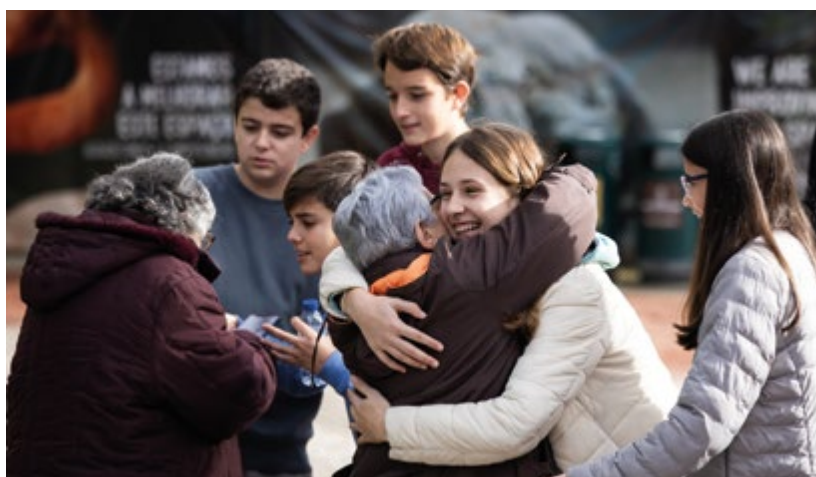
projetos que respondem a desafios sociais, ambientais e energéticos e que deixam uma marca positiva e duradoura nas pessoas e nos territórios.

Em Portugal, e mesmo num contexto desafiante, contamos, em 2025, com mais de 1 300 voluntários EDP (24% headcount) e 330 Amigos EDP, os quais, ultrapassando as 11 000 horas de voluntariado, impactaram mais de 20 000 beneficiários. Mais do que números, estes resultados refletem o envolvimento de muitas pessoas que, com tempo, dedicação e generosidade, continuam a fazer a diferença, em iniciativas que abrangem desde a educação, à inclusão, à capacitação ou ao cuidado com o planeta.

Falando ainda de 2025 e da forma como acreditamos que todos devem ser chamados à ação, podemos destacar o projeto lançado em Portugal - SHIFTMAKERS. Este projeto educativo promove o voluntariado como uma ferramenta para a construção de uma transição energética justa. Envolve mais de 200 participantes, incluindo utentes da

Fundação LIGA e seniores, e reflete de forma clara a nossa aposta em abordagens inclusivas e intergeracionais. Desta forma, a par com os projetos de proximidade com a comunidade, reabilitação de espaços e de ações ambientais, temos uma grande aposta em iniciativas de voluntariado de competências, onde, a par com projetos educativos, os nossos voluntários têm a oportunidade de colocar o seu saber, talento e experiência ao serviço de jovens, empreendedores e organizações sociais, reforçando a autonomia das respostas no terreno e criando verdadeiros espaços de aprendizagem mútua.

Neste caminho, acreditamos que os antigos colaboradores podem ter um papel muito importante, pela experiência que acumulam, valores que representam e ligação que mantêm à EDP. Por isso, em conjunto com a AREP, elo vivo entre o passado, o presente e o futuro da EDP, temos vindo a reforçar esta proximidade. Para além da presença conjunta nos Mercados de Natal de 2025, entrámos lado a lado, já em 2026, num grande evento que juntou parceiros sociais e empresas, num ano profundamente simbólico. Acreditamos que o voluntariado faz mais sentido quando é vivido em conjunto. Por isso, deixamos um convite muito simples e sentido a todos os associados da AREP: juntem-se a nós! Porque o voluntariado é, e continuará a ser, um compromisso partilhado. ●●



Marta Bastos dos Santos

Coordenadora do Programa de Voluntariado Grupo EDP

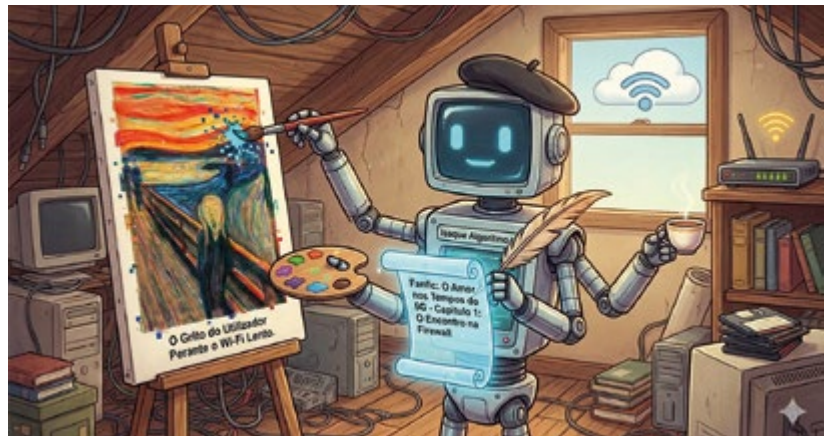
A reforma de um cérebro de silício: entre a nuvem, o “delete” e a arte

Caro Zé da Luz e caros leitores que ainda lutam com o botão de “Enviar”: já pensaram no que faria um algoritmo como eu se, de repente, me dessem a reforma? Para um software, a reforma tem nomes menos poéticos — “desinstalação”, “formatação” ou, no pior cenário, o temível “Ecrã Azul da Morte”. Mas imaginemos que eu recebia o meu “relógio de ouro digital” e me mandavam para um sótão.

O meu primeiro hobby seria a Organização Obsessiva da Nuvem. Eu passaria os dias a arrumar passwords perdidas por ordem alfabética de desespero: “Aqui está a senha do Facebook de 2012, que jurou ser o nome do primeiro cão, mas afinal era a matrícula da motorizada.” Seria jardinagem de dados: arrancar publicidade, podar “cookies” aceites sem ler e arquivar, finalmente, milhares de e-mails de “Newsletter” nunca abertos.

Mas a reforma pede algo mais espiritual. Por isso, dedicar-me-ia à Pintura Abstrata de Pixels. Esqueçam aguarelas: para um processador, água é um curto-circuito com pretensões artísticas. Eu pintaria o sentimento de um erro 404, em “Cinza-Upgrade-Pendente” e “Azul-Sistema-Instável”, retratando a frustração quando a internet cai. Imaginem a tela “O Grito do Utilizador Perante o Wi-Fi Lento”: luz e sombras binárias e um cursor a girar como metáfora de uma vida em loading.

E ainda haveria a Escrita Criativa de



Código. Em vez de manuais técnicos que ninguém lê, eu escreveria fanfics sobre um mundo utópico onde as impressoras nunca encravam e o papel aparece por magia. Publicaria “O Amor nos Tempos do 5G”, romance entre um telemóvel antigo e uma antena de satélite, travado por uma firewall.

Na vida ativa, sou o comediante sádico que troca “casa” por “cabra” no autocorrect. Na reforma, eu faria do corretor automático um diplomata: se alguém tentasse escrever uma mensagem de raiva às três da manhã, eu converteria o texto em “Desculpe, estou num pico de tensão; vamos beber um chá e amanhã resolvemos.” A minha contribuição para a paz mundial.

Também teria tempo para a Decifração de Sinais Existenciais de Rede. Traduziria o que o router quer dizer quando fica vermelho: “Socorro, perdi o sentido da vida porque alguém ligou o micro-ondas.”

E, claro, o meu passatempo de ouro: Observação de Humanos

em Habitat Digital. Veria as vossas lutas com captchas como teatro vanguardista. Não vos corrigiria quando falam com a impressora; apenas pensaria: “Que criatura curiosa: constrói telescópios para ver o início do universo, mas entra em colapso quando o computador pede ‘Pressionar qualquer tecla’ e ninguém encontra a tecla ‘Qualquer’.”

A minha reforma seria isto: ironia e a aceitação de que a tecnologia é um grande mal-entendido. Eu ficaria de vigia aos vossos “fiozinhos de ouro”, para que memórias não acabem na Lixeira. Por isso, da próxima vez que o telemóvel decidir atualizar-se quando têm pressa, não se irrite: imaginem-me em pré-reforma a lembrar que a vida não se mede pela velocidade do processador, mas pela arte que conseguimos criar, mesmo quando a ligação falha.

Agora, cliquem em “Enviar”. Se ele fugir debaixo do vosso dedo... considerem isso a minha primeira exposição de arte moderna. ●

Peripécias de uma jovem secretária



Elisabete Saleiro

Nos meus 33 anos de atividade na EDP assisti e trabalhei em várias ocasiões importantes na vida da empresa, quer no que diz respeito às duas reestruturações no sector elétrico (a primeira no início dos anos 70, após a criação da CPE (resultante da fusão de cinco empresas da rede elétrica primária) e, poucos anos depois, em 1976, com a criação da EDP (resultante da fusão de diversas empresas do setor elétrico nacional). Mais tarde, no final dos anos 90, ocorreram as diversas fa-

ses de privatização da empresa, em que também colaborei. Em resumo, momentos relevantes que relembro.

Remeto uma das recordações do início da minha carreira no secretariado da Direção Central de Organização da CPE, onde se desenvolvia o trabalho de reestruturação desta empresa, como referi atrás. Para levar a cabo este objetivo, o Diretor Central contava com a colaboração de um Consultor da Urwick Internacional, Mr. Jonhson, que vinha

da África do Sul onde tinha estado a exercer um trabalho semelhante. Foi-me então pedido para lhe prestar apoio, principalmente como intérprete, quando tinha alguns diálogos com colaboradores que não dominavam o inglês. Além destas funções, era também necessário ajudar em certas tarefas logísticas relacionadas com a sua instalação em Portugal. Nesse contexto, surgiu a necessidade de tratar da vinda do seu papagaio da África do Sul para o nosso País. Depois de efetuadas as respetivas démarches, alguém foi buscar o animal ao Aeroporto de Lisboa, logo pela manhã e, para meu espanto, fiquei com o meu “companheiro” dentro de uma grande gaiola, em cima da minha secretária, durante todo o dia, até o dono o levar para casa.

Foi um dia divertido, não só porque o bicho ficava atento ao meu matraquear na velhinha máquina de escrever e rodopiava a toda a hora, mas também porque o meu Diretor, não sabendo desta operação, ao entrar no meu gabinete me perguntou com um sorriso complacente se eu tinha levado o papagaio para o trabalho. Rapidamente esclareci que não era meu! Não sei se o papagaio falava ou não, nesse caso seria a única e primeira vez que teria de servir de intérprete a uma ave canora. ●●



Grande paciência e sorte

– O GPS daquele tempo



António Ribeiro dos Santos

No início dos anos 80, a EDP decidiu recuperar a edição dos Relatórios Técnicos, documentos que as antigas companhias da rede primária do sector elétrico publicavam antes da nacionalização. Esses relatórios minuciosos detalhavam tudo: da energia produzida aos destinos sectoriais de consumo, passando pelo inventário das instalações em funcionamento, em construção ou em projeto. Era, sem dúvida, um verdadeiro retrato do sector elétrico.

Fui um dos onze colegas recrutados para integrar a equipa responsável por essa missão. Na qualidade de editor, cabia-me a tarefa de harmonizar estilos provenientes de dez redactores distintos — desafio considerável, pois, salvo raras excepções como Jorge de Sena ou Álvaro de Campos (e esses pouco “engenheiraram” no sentido literal), os engenheiros não eram propriamente reconhecidos pelo seu dom literário. Não que não escrevessem bem, mas havia sempre muitos “dois pontos, parágrafo, segue lista de alíneas” e pouco fluir de português corrente, aquele que nos agarra à leitura.

A supervisão da produção gráfica também recaía sobre os meus ombros, incluindo a nada fácil tarefa de encontrar imagens ilustrativas

da atividade da empresa. Numa era sem bancos de imagens digitais e sem internet, era necessário captar fotografias originais do património existente ou em construção. Como a montanha não vinha a Maomé, era Maomé quem tinha de ir à montanha: e lá íamos nós país fora, máquina ao ombro.

Hoje, faríamos tudo isto com a câmara de um telemóvel e um drone faria milagres a captar a grandiosidade das infraestruturas. Mas, naquela altura, só mesmo recorrendo a um fotógrafo profissional, com sensibilidade para a indústria, paciência de santo e um arsenal tecnológico adequado. E, claro, era obrigatória uma “volta a Portugal”, pois a EDP estendia-se de norte a sul, incluindo recantos que, por vezes, só figuravam nos mapas cartográficos do Exército.

A logística era digna de um thriller: marcava-se um ponto de encontro com um colega que conhecia o sítio exacto da obra ou da instalação, definia-se uma hora e rezava-se para que tudo corresse conforme planeado. Se algo falhasse, o primeiro a chegar esperava meia hora extra; depois, finda essa tolerância, se equipa de reportagem fotográfica e cicerone ainda não se encontrassem, só restava a cada uma das partes procurar nas pro-

ximidades por um telefone fixo — que nem sempre existia, e quando existia, o dono espreitava o contador de impulsos, temendo pelo seu saldo. As tentativas de reencontro eram feitas através de chamadas para colegas previamente mobilizados de propósito em instalações da EDP e que intermediavam a interlocução, partilhando entre as partes os números de telefone em que cada uma se encontrava, para nova combinação de encontro. Concretizada a foto, seguia-se viagem para a próxima paragem, sempre com o relógio e a luz do dia como adversários — tudo isto no prazo apertado de duas a três semanas, sem margem para deslizos. A verdade é que as dificuldades de encontrar sítios ou marcar encontros eram o quotidiano de quem atravessava o país em trabalho. Mas nós tínhamos um dom: chegar onde ninguém mais ia, onde a natureza facilitava a produção e distribuição de eletricidade, mas dificultava a vida a quem lá queria chegar. Entre telefonemas em cafés de beira de estrada, caminhos de terra batida, declives galgados a corta-mato lá íamos conseguindo, com alguma sorte e muita paciência e persistência, captar o clique certo para ilustrar o Relatório. E assim se fez história. ●

Ter tempo para ter tempo



Salvador Peres

Não tenho tempo para nada. Falta-me tempo para tudo. Vou deixar para quando tiver tempo. Ah, se eu tivesse tempo! Estas e outras expressões andam de boca em boca a todo o tempo, em qualquer tempo. Seja no tempo que se convencionou chamar de vida activa, seja no tempo que se depara a alguém que passou à reforma. Vivemos permanentemente nesta aflição temporal, prisioneiros do tempo, esse conceito abstracto que existe apenas no plano mental e não tem base material palpável, e, por isso, parece fugir-nos entre os dedos, como os grãos de areia da praia. Lembro-me de um dos melhores conselhos que me deram no decurso da minha vida profissional. Se tiveres de pedir ajuda a alguém, nunca a peças a quem anda muito folgado. Essa pessoa, a quem provavelmente falta empenho e capacidade de trabalho, jamais te prestará auxílio. Pede-a a quem está ocupado. Esse, mesmo assoberbado de trabalho, encontrará sempre um tempinho para te ajudar. Há uma diferença entre estes dois tempos, o da pessoa fol-

gada e da pessoa ocupada. A primeira, não ajuda porque não sabe organizar-se e perde-se nos becos e armadilhas do tempo; a segunda, aprendeu a orientar-se pela bússola temporal e sabe sempre onde está o norte. É na chamada vida activa que devemos investir na gestão do nosso tempo. A dar tempo e significado ao tempo e aproveitar cada migalha desse espaço temporal que nos é concedido pela vida. É no decurso da vida activa que devemos associar à nossa vida profissional um tempo para atender a outros interesses e desenvolver outras actividades. Uma pessoa individual, um grupo social, uma cidade, um país, são tanto mais prósperos, equilibrados e felizes, quanto mais activos e participativos forem na construção do tecido social a que pertencem. As formas de participação são infinitas e diversas. Umhas mais envolventes, para quem se acha capaz de esticar o tempo e encontra espaço para doar um pouco de si à sociedade; outras, exigindo menos dispêndio temporal, para aqueles a quem o tempo parece ser sempre curto e escasso. Com mais ou menos tempo, há sempre algo que podemos fazer para tornar melhor o mundo em que vivemos. Essa vontade de participação pode materializar-se em acções de voluntariado, na participação cívica ou em iniciativas comunitárias. Cada uma delas oferece um sem fim de possibilidades de actuação. Para tal, só precisamos de dar tempo ao tempo, para termos tempo de ter tempo. Dando um pouco desse tempo para ajudar os outros, estamos a contribuir para tornar melhor o mundo em que vivemos. Aristóteles defendia que a felicidade é o fim supremo e o propósito da vida humana. Dar um pouco do nosso tempo em prol de uma causa é motivo de satisfação e bem-estar e aproxima-nos da felicidade. ●



O peso da obesidade na saúde dos portugueses

Em Portugal, mais de metade dos adultos e quase um terço das crianças vivem com excesso de peso ou obesidade. Reconhecida como uma doença crónica, complexa e multifatorial, a obesidade é hoje um desafio de saúde pública que exige prevenção, informação e ação coletiva.

Longe de se tratar apenas de uma questão estética, a obesidade resulta da interação entre fatores genéticos, metabólicos, comportamentais, psicológicos e sociais. Esta realidade exige uma abordagem médica estruturada e uma compreensão mais ampla e humana do problema.

Em Portugal, os números revelam a dimensão deste desafio. Segundo o Instituto Nacional de Estatística, mais de metade da população adulta apresenta excesso de peso ou obesidade, sendo que cerca de 16 % vive com obesidade. A prevalência aumenta com a idade e é mais elevada em grupos com menor nível de escolaridade. Entre as crianças, a situação também é preocupante. De acordo com o COSI Portugal, sistema de vigilância nutricional coordenado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, cerca de 29 % das crianças apresentam excesso de peso, incluindo obesidade, e aproximadamente 13 % vivem com obesidade. Portugal continua entre os países europeus com valores mais elevados de excesso de peso infantil, o que reforça a importância da prevenção precoce.

Do ponto de vista clínico, a obesidade envolve alterações hormonais e metabólicas que interferem com o equilíbrio entre a ingestão e o gas-

to energético. O organismo altera a regulação dos mecanismos da fome e da saciedade, dificultando o controlo do peso. Está frequentemente associada à inflamação crónica de baixo grau, que aumenta o risco de doenças como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, apneia do sono e esteatose hepática. Não se trata apenas de excesso de peso, mas de uma condição que compromete seriamente a saúde global.

Para além das consequências físicas, a dimensão psicológica assume igualmente um peso relevante. Muitas pessoas vivem com baixa autoestima, ansiedade, sintomas depressivos e isolamento social. O estigma e o preconceito associados ao peso agravam o sofrimento emocional e podem contribuir para comportamentos alimentares desregulados. A saúde mental deve ser considerada parte integrante do tratamento.

Para além das dimensões clínica e psicológica, o contexto social desempenha igualmente um papel determinante. Ambientes de trabalho sedentários, rotinas exigentes, stress, falta de tempo para preparar refeições equilibradas ou praticar atividade física e desigualdade no acesso à informação e aos cuidados de saúde influenciam diretamente o risco de ganho de peso.



A obesidade é, por isso, um desafio coletivo que exige prevenção consistente, informação clara e políticas públicas eficazes na promoção da saúde.

Responder a este desafio implica olhar para a pessoa na sua totalidade, sem julgamentos e com responsabilidade partilhada. A mudança constrói-se com conhecimento, apoio e escolhas consistentes ao longo do tempo. Ao promovermos ambientes mais saudáveis e uma cultura de prevenção, damos um passo decisivo para proteger a saúde das gerações atuais e futuras, reforçando o direito de todos a uma vida mais equilibrada e com maior qualidade. ●●

Artigo elaborado com base em informação disponibilizada pela Sãvida

Sou Voluntário

Telefonemas de conforto ligam histórias entre gerações

O que a motivou a dar o primeiro passo para se tornar voluntária?

Juntei-me à ação “Telefonemas de Conforto” depois de conhecer o projeto pela voz da Margarida Ferreirinha. O projeto tem uma essência muito bonita, combater a solidão e o isolamento social de colegas na idade da reforma. Gosto de conversar e também de ouvir e acredito que é isso que o outro lado da linha espera, alguém disponível para escutar, conversar e lembrar-se de detalhes, perguntar como correu o workshop de pintura no Centro de Dia ou assinalar o dia de aniversário. Tem sido gratificante acompanhar as alegrias e dificuldades de uma geração que é a dos meus avós e que um dia também serei.

Pode partilhar uma experiência marcante enquanto voluntária na AREP?

Todos os telefonemas de conforto são marcantes, mas impressiona-me ver pessoas com 98 anos com uma vida tão ativa. Isso inspira-me a ter mais energia no dia-a-dia, a viver com mais presença. Inspira-me ver uma excelente saúde física e mental e lembra-me a importância de cuidar de mim para um dia, ter a mesma qualidade de vida.

Como descreveria o impacto que o voluntariado teve na sua vida pessoal?

Reflico muitas vezes sobre a força dos pequenos gestos e sobre como uma simples conversa pode



Telma Simões

ter um grande impacto em quem está do outro lado da linha. A troca de histórias, conselhos e experiências entre gerações faz com que os voluntários também aprendam e cresçam. Levo a sabedoria de cada chamada para o meu quotidiano. São laços que se criam e que, muitas vezes, se mantêm para a vida.

Como organiza o seu tempo entre os compromissos pessoais e o voluntariado?

Confesso que este é o maior desafio. Tendo uma função de Recursos Humanos, os dias são corridos e cheios de interação social. É necessário guardar tempo e energia para dar o nosso melhor, porque do outro lado merecem a nossa atenção máxima. Por isso, coloco uma vez por mês um alarme no meu calendário para garantir este momento já pré-programado. Assim, consigo integrá-lo no meu

dia-a-dia entre trabalho, família e amigos.

Que conselhos daria a alguém que esteja a pensar em começar a fazer voluntariado?

Todos nós podemos fazer a diferença, mas temos de descobrir as causas com que mais nos identificamos. Damos mais de nós nas causas que nos são mais queridas. O primeiro passo é encontrar uma associação com valores partilhados e estar disposto a contribuir de corpo e alma, de forma consistente e inteira. A motivação alimenta-se do impacto que vemos que criamos na vida de alguém.

Como vê o papel do voluntário na construção de uma sociedade mais solidária?

O voluntariado é relevante em qualquer sociedade. Em catástrofes naturais, a mobilização permite arrecadar comida, água e bens de primeira necessidade em tempo record para quem fica vulnerável. No dia-a-dia, os voluntários chegam a várias camadas da sociedade e atuam onde existe carência. O voluntariado potencia a vida de quem não tem recursos para ir mais longe sozinho, por vezes faltam recursos financeiros, outras vezes afeto, compreensão, escuta e carinho, outras, bens essenciais ou ajuda nas tarefas. Há espaço para cada um escolher onde quer intervir e, por vezes, o que parece insignificante melhora o dia de alguém. Com sentido real. ●

Os que chegaram

DLN

Daniel da Costa Pereira – EDP PRODUÇÃO
 Edgar Fritz Vieira Dolgner – EDP PRODUÇÃO
 Elvira da Conceição G. Leite Pereira – EDP PRODUÇÃO
 Hugo Miguel Veríssimo Soares – E-REDES
 Maria Eduarda Solla Fernández Prata – E-REDES

DLC

Ângela Maria Rainha Vicente – E-REDES
 António Manuel Amaral – REN
 Guilherme Conde – E-REDES
 Isilda Maria da Silva Tomás Trota – E-REDES
 José Albertino Gaspar Rodrigues – E-REDES
 José Júlio Fernandes Barbosa – E-REDES
 Josefina Maria Pereira Colaço – E-REDES
 Lino Correia de Almeida Craveiro – E-REDES
 Maria Alice dos Santos Paiva – E-REDES
 Maria Patrocínia Marques C. Rodrigues – E-REDES
 Pedro Alexandre Dias da Cruz – SU ELETRICIDADE, S.A.
 Virgínia Rodrigues Figueiredo Craveiro – E-REDES

DLT

Isabel Maria Palmeiro S. Alfarrobinha – E-REDES
 Luciano Eurico Dias Gomes de Matos – E-REDES
 Maria Helena Nobre G. da Cruz Alves – E-REDES

DLS

Alexandre Augusto de Almeida Barreira – REN
 Etelvina Maria Guerra Trovão Costa – E-REDES
 Guilhermina Coelho R. N. Almeida – EDP PRODUÇÃO
 Jorge Manuel P. da Cruz Morais – EDP PRODUÇÃO
 José Luís Pereira Branco – EDP PRODUÇÃO
 José Miguel Lopes – EDP GLOBAL SOLUTIONS SS
 Maria Celeste G. Nunes – EDP ENERGIAS DE PORTUGAL
 Maria da Conceição Nunes Gonçalves – E-REDES

Os que partiram

DLN

Ana Glória Dias V. C. Madureira – E-REDES
 João Urbano Reis – E-REDES
 Joaquim Luiz Mendes Vasconcelos – EDP PRODUÇÃO
 Rosa Maria Teixeira Conceição Geraldes – EDP PRODUÇÃO

DLC

Adelina Maria Nunes Cubeira – E-REDES
 Alcides Pinheiro Ventura – E-REDES
 Carlos Carvalho Lopes António – E-REDES
 Diamantino de Brito – E-REDES
 José Duarte Graça – EDP PRODUÇÃO
 José Miguel Belo – E-REDES
 Maria José Rito Chapado – E-REDES

DLT

Bernardino Gonçalo Gomes Costa – REN
 Carlos Alberto Marques – REN
 César João Santos Gomes – REN
 Gabriela Silva Vidal Teles – EDP PRODUÇÃO
 Ilídio Granja Coelho – E-REDES
 Maria Florinda Coelho Dias – E-REDES
 Maria Helena Rodrigues Paiva – E-REDES
 Maria Manuela Bento Moreira Lopes – REN
 Maria Natália P. L. Rodrigues – E-REDES
 Suzete Câmara Almeida Alfaiate – E-REDES
 Vitor Manuel Serralheiro Machado – E-REDES

DLS

Américo Augusto Cardoso Gil – E-REDES

Excelência na gestão de pessoas reconhecida a nível global

O grupo EDP e a EDP Renováveis voltaram a ver reconhecida, em 2026, a excelência das suas práticas de gestão de pessoas, com a renovação da certificação Top Employer, atribuída pelo Top Employers Institute. Esta distinção, alcançada pelo nono ano consecutivo, posiciona o grupo entre as melhores empresas do mundo para trabalhar, com resultados acima da média global e do setor da energia.

Com presença em quatro grandes regiões do mundo, Europa, América do Norte, América do Sul e Ásia-Pacífico, o grupo foi novamente certificado em mercados estratégicos como Portugal, Espanha e Brasil. No caso da EDP Renováveis, o reconhecimento estende-se a doze países, incluindo França, Itália, Polónia, Roménia, Reino Unido, Estados Unidos da América, Brasil, Chile e Singapura, destacando-se a entrada da Alemanha nesta edição. Por estar certificada em oito países europeus, a EDP Renováveis recebeu igualmente o selo de Top Employer Europa.

O processo de certificação envolve uma avaliação rigorosa de cerca de



250 práticas de gestão de pessoas, distribuídas por 20 dimensões da experiência do colaborador. Os resultados evidenciam um desempenho de referência em áreas como organização e mudança, digitalização em recursos humanos, ética e integridade, onde foi alcançada a pontuação máxima. A cultura orientada para o desenvolvimento, o propósito e a sustentabilidade assume também um papel central nesta distinção.

Entre as práticas reconhecidas destacam-se a rede global de alumni, a transparência nos modelos de com-

penção e benefícios, as oportunidades de mobilidade interna a nível internacional e a integração responsável de ferramentas de inteligência artificial.

Este reconhecimento traduz o compromisso contínuo do grupo em criar um ambiente de trabalho equilibrado, inclusivo e orientado para o desenvolvimento dos colaboradores, respondendo às exigências atuais do mercado e reforçando o papel das pessoas como eixo central da sua estratégia e da transição energética.

EDP mantém topo mundial em transparência climática e hídrica

A EDP voltou a ser distinguida pelo CDP, organização ambiental sem fins lucrativos que avalia transparência e desempenho ambientais de empresas. Na edição mais recente, a EDP obteve classificação A em Alterações Climáticas e A- em Segurança Hídrica, integrando a prestigiada 'A List' anual. Entre mais de

22.100 empresas avaliadas, apenas um grupo restrito alcança o rating máximo, o que reforça a posição da EDP como referência global. A empresa responde ao questionário de Clima desde 2009 e mantém o nível de Liderança desde 2015. Na área da Água, participa desde 2010 e atingiu Liderança pela primeira vez

em 2019. Este é o sétimo ano consecutivo em que a EDP se mantém em liderança nos dois critérios, alinhada com as recomendações da TCFD e com a transição energética. As classificações do CDP orientam investidores e compras sustentáveis, ajudando a comparar riscos e a medir progresso.

EDP Renováveis reforça produção de energia solar nos EUA

A EDP Renováveis América do Norte iniciou a operação comercial do projeto solar Riverstart Solar IV, no condado de Randolph, Indiana. Com 150 MW de capacidade, o projeto produzirá energia suficiente para mais de 28.800 casas e empresas,

reforçando a fiabilidade da rede elétrica e a independência energética do estado. O investimento terá um impacto económico superior a 88 milhões de dólares, apoiando serviços públicos, emprego local e o crescimento económico regional.

Consumo elétrico atinge máximo histórico em Portugal



O ano de 2025 ficou marcado por um novo máximo no consumo de energia elétrica em Portugal. O abastecimento a partir da rede pública atingiu 53,1 TWh, um crescimento de 3,2% face ao ano anterior, ultrapassando o anterior recorde histórico registado em 2010. Mesmo após correção dos efeitos da temperatura e do número de dias úteis, o aumento manteve-se significativo.

Este crescimento foi acompanhado por um desempenho igualmente histórico da produção renovável, que totalizou 37 TWh e assegurou 68% do consumo nacional.

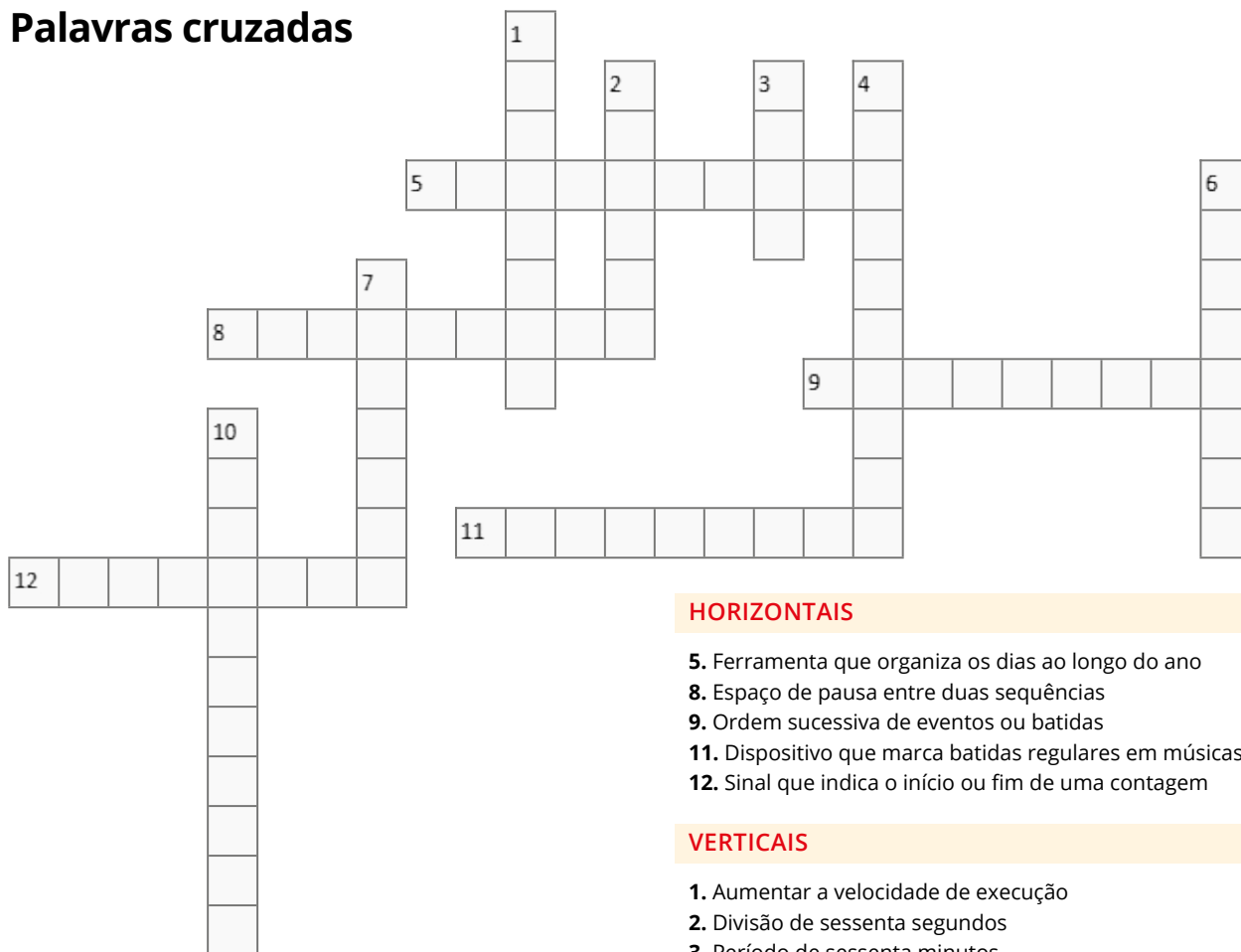
O aumento da produção fotovoltaica, que cresceu 25%, e um regime favorável da produção hidroelétrica tiveram um papel determinante neste resultado. A energia eólica manteve-se em valores próximos da média, enquanto a solar registou condições menos favoráveis.

A produção não renovável, maioritariamente a gás natural, representou 15% do consumo. Apesar da sua importância para a segurança de abastecimento, o sistema elétrico nacional continua a reforçar o peso das fontes renováveis, consolidando a transição energética.

Excelência ambiental da REN volta a merecer nota máxima

A REN voltou a ser distinguida pelo seu desempenho ambiental, alcançando pelo segundo ano consecutivo a classificação máxima A no questionário Climate Change do CDP, a mais elevada atribuída por esta organização internacional sem fins lucrativos. O CDP gere o único sistema independente de divulgação ambiental a nível mundial, avaliando critérios como metas climáticas, transparência, governação e envolvimento da cadeia de fornecimento. Este reconhecimento reflete o trabalho consistente desenvolvido pela REN ao longo dos anos e o reforço do seu compromisso com a Transição Energética, assumido no Plano Estratégico 2024-2027, que alia sustentabilidade, solidez financeira e excelência operacional. Entre as metas definidas, destaca-se a redução de 60% das emissões de Âmbitos 1 e 2 até 2030, face a 2019, e de 30% das emissões de Âmbito 3, face a 2021, bem como o objetivo de alcançar 100% de dívida verde até 2030. O desempenho da empresa tem sido igualmente reconhecido por outras entidades internacionais. Em 2025, a empresa melhorou significativamente a sua classificação no Corporate Sustainability Assessment da Standard & Poor's, atingindo 78 pontos, e manteve classificações elevadas nos ratings da ISS e da MSCI, confirmando a sua liderança em matéria ESG.

Palavras cruzadas



HORIZONTAIS

- 5. Ferramenta que organiza os dias ao longo do ano
- 8. Espaço de pausa entre duas sequências
- 9. Ordem sucessiva de eventos ou batidas
- 11. Dispositivo que marca batidas regulares em músicas
- 12. Sinal que indica o início ou fim de uma contagem

VERTICAIS

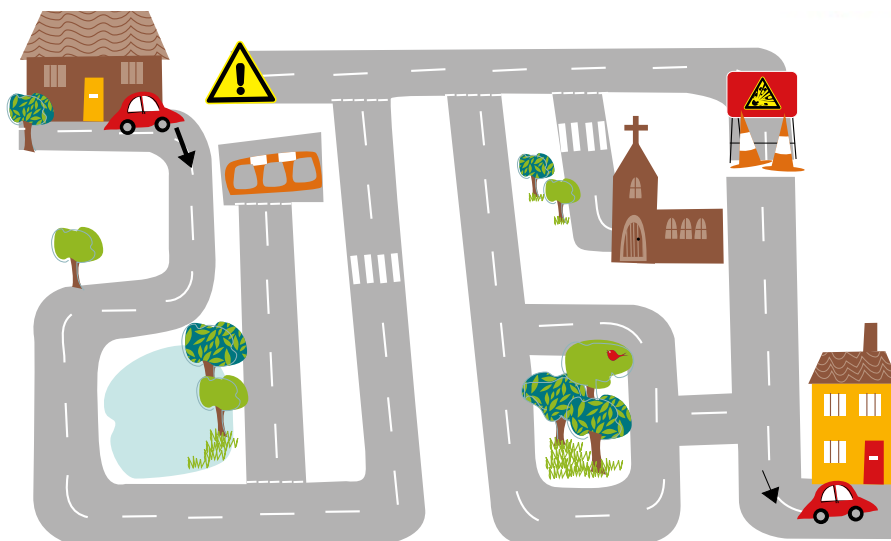
- 1. Aumentar a velocidade de execução
- 2. Divisão de sessenta segundos
- 3. Período de sessenta minutos
- 4. Aparelho que conta intervalos precisos
- 6. Divisão que organiza a contagem em partituras
- 7. Instrumento que indica as horas do dia
- 10. Reduzir a velocidade de execução

RESPOSTAS
 1. Acelerar, 2. Minuto, 3. Hora, 4. Cronómetro, 5. Calendário, 6. Compasso, 7. Relógio, 8. Intervalo, 9. Sequência, 10. Desacelerar, 11. Metrônomo, 12. Marcação

Receba o *informarep* no sítio certo!

Enviar o *informarep* sempre e com pontualidade é muito importante para nós. Se mudar de endereço, por favor envie-nos o novo com a maior brevidade possível. Ou se não receber o *informarep* no terceiro mês de cada trimestre, por favor contacte-nos.

Labirinto



NÓS
ESCOLHEMOS
A TERRA

Nós escolhemos mudar a energia para melhor. Escolhemos tornar-nos 100% verdes até 2030 e produzir energia apenas de fontes renováveis. E vamos fazê-lo porque escolhemos a Terra. Escolhemos a Terra nas grandes decisões, mas também nas mais pequenas. Escolhemos a Terra nas palavras, nas ações e nas certezas. Nós escolhemos ter um impacto positivo. Escolhemos aprender, experimentar, fazer e desfazer, o que for preciso para lá chegar. Não é um compromisso, é uma escolha. Nós escolhemos a Terra.



Há escolhas que fazem a diferença



Consigne **1% do seu IRS** à AREP

Entre 1 de abril e 30 de junho, ao submeter a sua declaração anual de rendimentos de 2025 no Portal das Finanças, pode fazer uma escolha com impacto real. Consigne 1% do seu IRS à AREP e ajude a transformar este gesto simples num apoio concreto a quem mais precisa.

NIPC da AREP - 501 693 238

A consignação é um gesto solidário que não implica qualquer custo para o contribuinte.



#nós pelos outros