

informarep

#nós pelos outros

ipss



Quatro décadas a construir história

**MEMÓRIAS
DE GERAÇÕES**
PÁGINA 10

**NOTÍCIAS DAS
DELEGAÇÕES**
PÁGINA 18

**A VIDA ESCRITA
EM 40 ANOS**
PÁGINA 26



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 ENERGIA

Disponível na App Store e 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:**
Ana Maria Salvador,
António Costa,
Arnaldo Cordeiro,
Benilde Pereira, Elisa
Ferreira, Ernestina
Vieira, Hélder Silva,
Humberto Amaral,
José Carlos Ribeiro,
José Rosendo de
Lemos, José Santos,
Luíza Sampaio,
Manuel Martins,
Maria Costa, Maria
Frasão, Salvador
Peres

**Projeto gráfico,
design e paginação:**
Marketividade
- Marketing e
Publicidade ([www.
marketividade.com](http://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:
5 000 exemplares

Distribuição gratuita

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

Nesta edição

04
EDITORIAL
40 anos a servir
com o coração

TEMA

05
**ALMOÇO
COMEMORATIVO**
Quatro décadas
de laços celebradas
num dia memorável

10
TESTEMUNHOS
O valor das memórias
e a força da esperança

16
CONTA-ME COMO FOI
Portugal está
em direto na TV

18
DELEGAÇÕES

26
HÁ 40 ANOS
As histórias que a vida
escreveu há 40 anos

32
**ENTRE REDES
E SABORES**
Quando a luz volta,
lembramo-nos de
quem a trouxe

33
Redes de Afeto:
Caldas da Rainha,
Leiria, Coimbra
e Alcácer do Sal

34
ECOLOGIA
Sustentabilidade:
o Verde do Ambiente
e o calor das Relações
Humanas

35
ASSIM VAI O MUNDO
A nova vida de bairro
está a crescer

36
DIÁLOGOS DIGITAIS
O protocolo do abraço

37
HISTÓRIAS DE VIDA
40
CRÓNICAS AZUIS
Proximidade

41
CUIDE DA SUA SAÚDE
Pequenos passos para
grandes ganhos em
saúde

42
SOU VOLUNTÁRIO
Ajudar o outro
é transformar
a própria vida

43
**OS QUE CHEGAM
E OS QUE PARTEM**

44
NOTÍCIAS EDP E REN

46
JOGOS E PASSATEMPOS



40 anos a servir com o coração

Direção Central da AREP



Quarenta anos... Dito assim, de rompante, parece que passou a voar, mas se pararmos um bocadinho para pensar, é quase meia vida.

São quatro décadas repletas de histórias para contar, de rostos que se cruzaram connosco todos os dias, de desafios que pareciam impossíveis e, acima de tudo, de uma dedicação que nunca esmoreceu.

Quando olhamos hoje para trás, para aquele momento exato em que tudo começou, percebemos que o caminho percorrido superou qualquer expectativa. E se há uma palavra que resume na perfeição toda esta jornada, essa palavra é "coração".

Celebrar o quadragésimo aniversário da AREP não significa apenas festejar uma data bonita no calendário. É, antes de mais, celebrar cada um de nós, Associados.

Mas a AREP não caminha sozinha.

A nossa longa caminhada de sucesso tem contado, igualmente, com a lealdade e o contributo contínuo de quem acredita na nossa missão. Por isso, é oportuno reconhecer e agradecer à EDP, à REN e ao Clube do Pessoal da EDP, a aposta que desde sempre fizeram em nós, que nos ajudou a construir esta grande família. Esta cooperação estreita e o pacto de amizade partilhado são pilares fundamentais que sustentam a nossa solidez e guiam o nosso crescimento.

Ao longo de todo este tempo, o mundo à nossa volta mudou a uma velocidade vertiginosa. A tecnologia revolucionou a forma como comunicamos e trabalhamos, o mercado reinventou-se vezes sem conta e as exigências do quotidiano são hoje completamente diferentes daquelas que encontramos nos nossos primeiros passos.

No entanto, mesmo no meio de tanta transformação e azáfama, houve algo que se manteve intacto: a nossa essência.

Servir com o coração nunca foi um mero slogan bonito para colocar numa brochura ou para repetir da boca para fora em reuniões. Tem sido, sim, a nossa bússola diária em cada decisão.

Significa colocar a empatia à frente de qualquer burocracia, humanizar cada contacto e procurar sempre a melhor solução para quem confia no nosso trabalho. Significa dar a mão nos momentos de maior aperto para os mais necessitados.

E para que isto seja possível aos Voluntários se deve. É neles que o coração bate mais forte!

Falar de voluntariado na AREP é evocar pessoas extraordinárias que escolhem dar altruisticamente o que têm de mais precioso — o seu tempo, a sua energia e o seu talento —, sem reservas.

Sem os Voluntários, a AREP não existiria!

Sabemos bem que o futuro traz novos desafios, mas não os tememos.

Olhamos para os próximos anos com o mesmo entusiasmo do primeiro dia, mas agora com a sabedoria e a maturidade que só o tempo dá. Estamos prontos para continuar a inovar, a crescer e a aprender ao vosso lado.

O nosso profundo obrigado por confiarem no que fazemos e por nos deixarem fazer parte do vosso dia a dia. Venham daí mais quarenta anos, sempre com a mesma paixão, o mesmo compromisso e, claro, sempre a servir com o coração.

Parabéns a todos nós!

Sejam felizes, sempre! 🍀



Quatro décadas de laços celebradas num dia memorável

Na Quinta do Frade, em Sobral de Monte Agraço, a AREP reuniu associados de todo o País para assinalar o seu 40.º aniversário. Entre reencontros, conversas e momentos de partilha, o almoço comemorativo celebrou a história coletiva da Associação, marcada pela solidariedade, pela proximidade e por memórias que atravessam gerações.



Quatro décadas de história, proximidade e entreatura foram celebradas num almoço comemorativo que reuniu associados da AREP no dia 7 de junho, na Quinta do Frade, em Sobral de Monte Agraço.

O dia começou com a chegada dos participantes à Quinta do Frade, onde o espaço exterior foi recebendo antigos colegas, amigos e associados que continuam a encontrar na AREP um ponto de

união. Entre cumprimentos, abraços e conversas retomadas, ficou evidente que esta comemoração era muito mais do que uma data no calendário: era a celebração de uma história coletiva construída ao longo de gerações.

Ao longo de 40 anos, a AREP tem desempenhado um papel importante na criação de laços entre trabalhadores, reformados e famílias ligadas ao universo da EDP e da REN. Mais do que uma associação, tem sido um espaço de encontro,



O encontro reuniu associados de todo o País num ambiente de reencontro, partilha e celebração, assinalando 40 anos de história coletiva da AREP e proximidade.



apoio e participação, promovendo iniciativas que valorizam o convívio, o bem-estar e a solidariedade. O almoço comemorativo refletiu precisamente esse percurso, reunindo associados que partilham memórias profissionais, histórias pessoais e uma ligação comum à Associação.

A escolha da Quinta do Frade contribuiu para o tom acolhedor da celebração. O cenário proporcionou o enquadramento ideal para um dia pensado sem pressas, em que o essencial foi estar junto. O vídeo do encontro mostra momentos de chegada, conversas no exterior, mesas preparadas para a ocasião, imagens de grupo, intervenções institucionais e muitos instantes de convívio, com a identidade dos 40 anos da AREP presente.

Durante o almoço, o ambiente foi de verdadeira celebração. À volta das mesas, os participan-



tes puderam reencontrar antigos companheiros de trabalho, rever amigos, recordar episódios de outros tempos e criar memórias. A alegria sentida no espaço confirmou a importância destes encontros, que permitem manter vivas relações construídas ao longo de muitos anos e reforçar o sentimento de pertença a uma comunidade que continua ativa e próxima.

A dimensão nacional do encontro deu ainda mais significado

à iniciativa. A presença de associados ligados a diferentes delegações mostrou a força de uma rede que, apesar das distâncias, permanece unida por valores comuns. Em cada conversa, em cada fotografia e em cada brinde, sentiu-se o orgulho de pertencer a uma associação que continua a promover proximidade e a criar oportunidades para que todos se sintam parte da mesma história.



As intervenções realizadas durante a iniciativa recordaram o percurso da AREP e sublinharam o valor de uma associação que nasceu para servir as pessoas e que, quatro décadas depois, mantém vivo esse compromisso. Foram evocadas a dedicação de todos os que contribuíram para a sua construção, a importância do trabalho desenvolvido pelas delegações e a capacidade da AREP para continuar a responder às necessidades e expectativas dos seus associados.

A comemoração teve também um forte valor simbólico. O bolo de aniversário e o brinde com espumante assinalaram os 40 anos de uma instituição feita de pessoas, de presença e de solidariedade. Cada gesto, cada palavra e cada reencontro ajudaram a reforçar a ideia de que a história da AREP não se mede apenas em anos, mas sobretudo nas relações que foi criando e no impacto que teve na vida dos seus associados.

A animação e os momentos de descontração deram continuidade ao espírito de festa. Depois do almoço, a música convidou



muitos participantes a dançar e a prolongar o convívio, criando imagens que traduzem bem a energia do dia. Foi também nesses momentos mais espontâneos que se percebeu como a AREP continua a aproximar pessoas e a transformar encontros em memórias felizes.

O encontro de 7 de junho mostrou que a AREP continua a ser uma comunidade viva, assente na amizade, na solidariedade e na vontade de estar perto. Num tempo em que os momentos de encontro ganham ainda mais significado, este almoço comemorativo permitiu celebrar o passado, viver o presente e projetar o futuro da Associação com o mesmo espírito que esteve na sua origem.

Entre conversas, abraços e brindes, a Quinta do Frade tornou-se palco de memórias, reforçando os laços que continuam a unir gerações de associados à Associação.



Quarenta anos depois, a AREP reafirma-se como uma presença essencial na vida dos seus associados. A celebração na Quinta do Frade foi mais do que uma festa de aniversário: foi uma homenagem à história comum, aos laços que resistem ao tempo e à força de uma Associação que continua a construir, todos os dias, uma rede de apoio, proximidade e amizade. ●



Descubra mais fotografias e o vídeo do Almoço Comemorativo através do QR Code ou em arep.pt

O valor das memórias e a força da esperança

Entre histórias de vida, reencontros e desejos de paz, os testemunhos dos associados da AREP revelam o valor da proximidade, da solidariedade e da continuidade. Ao revisitar os últimos 40 anos, cada voz partilha acontecimentos marcantes, afetos e esperanças para um futuro mais justo, humano e unido para todos, sempre.

1

Qual foi o acontecimento mais importante da sua vida nos últimos 40 anos?

2

Qual é o seu maior desejo para o mundo nos próximos 40 anos?

3

O que está a achar do evento e que memórias lhe trouxe?



Ana Maria Salvador

1 Um dos momentos mais marcantes ligados à AREP foi a criação do sistema de telefonemas e acompanhamento aos mais idosos. Para mim, esse gesto de proximidade e solidariedade foi uma das iniciativas mais importantes, porque valorizou quem tanto trabalhou e merece continuar a sentir-se acompanhado. Mais do que as festas, foi essa atenção às pessoas que mais me marcou.

2 O meu maior desejo é que haja paz. Já seria muito bom vivermos num mundo mais tranquilo, com mais respeito e menos conflitos. Acredito que o mundo é a nossa casa comum e, por isso, devemos cuidar melhor dele e uns dos outros. Precisamos de uma casa onde exista paz em todos os aspetos.

3 Estou reformada há muitos anos e estes encontros são uma forma muito bonita de reencontrar colegas com quem partilhámos tantos momentos. Alguns já partiram, mas muitos continuam presentes, e é sempre especial rever quem fez parte da nossa vida. Estes eventos trazem-nos memórias do que vivemos, das alegrias, das dificuldades e das amizades que fomos construindo. É essa ligação entre todos que nos faz continuar a participar e que mantém viva a continuidade da AREP. 🇵🇹



António Costa

1 O momento mais marcante foi o nascimento do meu filho. Para mim, ter um filho desejado é uma das maiores alegrias que podemos viver e, sem dúvida, o acontecimento mais importante deste período.

2 Gostaria que as pessoas fossem mais solidárias e que existisse uma relação mais respeitosa entre todos. Que cada um pudesse seguir o seu caminho com esperança, sem prejudicar ou incomodar o outro. Nem todos pensamos da mesma forma, e isso é natural, mas é essencial aprendermos a aceitar as diferenças e a viver com mais tolerância.

3 Gosto muito deste evento e acredito que deve continuar a realizar-se. Depois de tantos anos a participar em iniciativas como esta, sinto que estes encontros continuam a ser muito importantes, mesmo que hoje sejamos menos. São momentos que nos dão vida, porque nos permitem estar juntos, recordar e valorizar aquilo que partilhámos. Para mim, a vida também se faz desta convivência e da capacidade de nos mantermos próximos uns dos outros. ●



Benilde Pereira

1 O momento mais marcante e que guardo com maior emoção foi o nascimento dos meus filhos. É, sem dúvida, uma das memórias mais importantes da minha vida.

2 O meu maior desejo é que deixe de haver guerra e que todos possamos viver em paz. Não falo apenas dos países que estão em conflito, mas também de todos nós, que acabamos por sentir as consequências dessas situações. Preocupa-me sobretudo o futuro dos nossos filhos, que poderão vir a pagar um preço ainda maior.

3 Estou a gostar muito do convívio. É muito bom voltar a encontrar amizades que já não víamos há muitos anos e partilhar este momento com pessoas que fizeram parte da nossa história. ●



Luiza Sampaio

1 Casei-me aos 18 anos e estive casada durante 26 anos. Mais tarde, separei-me e voltei a casar com uma pessoa que tinha pertencido à EDP. Foi uma grande mudança na minha vida: passei de Viseu para Lisboa e vim viver para Carcavelos. O meu marido trabalhou na EDP durante toda a vida e, depois da sua morte, deixei de participar nestes encontros. Hoje penso que foi uma pena, porque são momentos muito bonitos, dos quais gosto muito. Sempre que posso, venho com muito gosto.

2 O meu maior desejo é que haja paz. Gostava que o mundo tivesse líderes mais capazes e que realmente se esforçassem por construir um futuro mais tranquilo. A guerra é terrível, porque todos somos pais, filhos, irmãos, e ninguém fica indiferente ao sofrimento que ela provoca. Acredito que precisamos de aprender com o passado e valorizar a paz que, durante tantos anos, tivemos na Europa. Ainda há sobreviventes da Segunda Guerra Mundial que sabem bem o que isso significa. Por isso, desejo que os próximos 40 anos sejam vividos com mais serenidade, respeito e união.

Mesmo quando olho para Portugal e sinto que há alguma confusão, continuo a reconhecer que temos um país maravilhoso e seguro. Os portugueses, apesar de tudo, são pessoas generosas. Temos problemas, é verdade, mas também temos muito de bom. O mundo precisa de acordar e perceber que a paz deve estar acima de tudo.

3 Acho este evento muito positivo. Sei que dá muito trabalho organizar encontros como este e, por isso, agradeço a quem o faz com tanta dedicação. O mais importante não é o passeio em si, mas a oportunidade de reencontrarmos pessoas da nossa geração, conversarmos e recordarmos outros tempos: a escola, a moda, a música, o cinema e tantas vivências que fazem parte da nossa história. Sinto-me muito contente por haver pessoas que, generosamente, continuam a organizar estas iniciativas. Estou muito grata, gosto muito de participar e estarei sempre disponível para voltar. ●



Ernestina Vieira

1 O momento mais marcante da minha vida nos últimos 40 anos foi o nascimento dos meus seis bisnetos. São uma grande alegria e uma das memórias mais especiais que guardo.

2 O meu maior desejo é que acabem as guerras e que haja paz para todos. Gostava que o mundo pudesse viver com mais tranquilidade, união e respeito entre as pessoas.

3 Estou a gostar muito de estar aqui. Tem sido tudo maravilhoso. Sou sócia da AREP há muitos anos; o meu marido também já era sócio, e continuo a ter excelentes recordações da Associação. Guardo com muito carinho os parabéns que nunca se esquecem de nos dar, seja por telefone ou por escrito. Tenho muito boas memórias da AREP. ●●



José Santos

1 O acontecimento mais importante foi a reforma e a minha ligação à AREP. Quando me reformei, convidaram-me para participar na Associação e aceitei. Desde então, sinto-me bem, útil e ocupado. Sair de casa, colaborar e manter-me ativo tem sido muito importante para mim.

2 Gostaria que houvesse uma distribuição mais justa da riqueza, porque existem pessoas com muito e muitas outras com muito pouco. No dia em que essa riqueza for melhor distribuída, em qualquer país do mundo, ficarei muito satisfeito.

3 Estou a gostar muito do evento, sobretudo porque reencontro pessoas que trabalharam comigo há muitos anos. É especial rever antigos colegas, em particular da delegação de Sines, onde trabalhei e onde criei muitas ligações. ●●



Maria Costa

1 O acontecimento mais marcante da minha vida nos últimos 40 anos foi o nascimento do meu filho. É uma memória muito especial e uma das maiores alegrias que vivi.

2 O meu maior desejo é que o mundo mude para melhor. Vivemos tempos difíceis e incertos, em que muitas pessoas podem vir a sofrer ainda mais do que já sofrem hoje. Gostava que houvesse mais estabilidade, paz e condições para todos viverem com mais tranquilidade.

3 Estou a gostar muito do evento. Está muito bonito, o ambiente é agradável e sinto-me bem por poder participar neste momento de convívio. ●●



Maria Frasão

1 A nível da empresa, destaco o apoio que começou a ser dado às pessoas que estão sozinhas ou mais isoladas. Considero essa proximidade muito importante. A nível pessoal, os momentos mais marcantes foram a formação do meu filho e o nascimento dos meus netos, que são grandes alegrias da minha vida.

2 Gostaria que as guerras acabassem e que houvesse mais paz. Vivemos num tempo em que os conflitos começam de repente e acabam por se prolongar durante anos, como acontece na Ucrânia e no Oriente. Espero que a paz chegue, embora por vezes tenha dúvidas, e gostava muito de ainda poder viver esse momento.

3 Tenho falado com antigos colegas, o que é sempre muito especial, até porque tenho muitos anos de empresa. Trabalhei 44 anos na EDP, uma vida inteira. Estar aqui é muito prazeroso, o evento está a correr bem e estou a gostar bastante. Tenho reencontrado colegas que já não via há muito tempo. A minha única pena é já não conseguir dançar, algo de que gosto muito e que agora já não posso fazer. Mesmo assim, continuo a participar nos eventos da AREP sempre que posso. ●●

Portugal está a dar em direto na TV

Portugal entrou no futuro com entusiasmo, desconfiança e algumas filas pelo caminho. Nos últimos 40 anos, trocámos escudos por euros, telefones fixos por mensagens, dois canais por escolhas infinitas e rolos fotográficos por galerias digitais. Mas continuamos iguais no essencial: gostamos de conversar, reclamar com graça e pertencer.

Houve um tempo em que a televisão tinha poucos canais, o telefone estava preso à parede e as fotografias só revelavam a verdade alguns dias depois. Era um País com menos pressa e, talvez por isso, com mais paciência. A expressão “conta-me como foi” serve bem para esta viagem, porque Portugal mudou de moeda, hábitos, estradas, canais e até de forma de reclamar. Reclamar, convém dizê-lo, nunca deixámos.

Há quatro décadas, a democracia era jovem, a Europa parecia uma promessa luminosa e a modernização chegou com fundos, autoestradas, rotundas e centros comerciais. Tudo isto, claro, desde que o futuro não complicasse muito o estacionamento.

Quando a televisão mandava no serão

Durante anos, quase toda a gente via o mesmo. No dia seguinte, comentava-se no trabalho, no café ou à porta de casa. “A Banqueira do Povo” prendia famílias ao ecrã, enquanto a “Rua Sésamo” ensinava os mais novos a contar, a cantar e a gostar da televisão. Pelo meio, programas como “Duarte & Companhia”, “Tal Canal” e “Hermanias” mostravam que o humor português podia ser tão intelligen-

te como deliciosamente absurdo.

Também havia concursos, festivais, programas de domingo, séries com “Parabéns” e, mais tarde, “Chuva de Estrelas”, onde Portugal descobriu que havia um cantor escondido em cada vizinho. “O Preço Certo” provaria que temos uma relação emocional com montras, eletrodomésticos e palpites ditos em voz alta.

A televisão juntava a família. Via-se o que dava, quando dava. Não havia pausa, gravação ou “ver mais tarde”. Se a antena falhava, alguém era enviado em missão patriótica para a ajustar.

O cinema também deixou marcas. “E.T. – O Extraterrestre” fez

muitas famílias olhar para o céu com outros olhos e ensinou-nos que até um visitante de outro planeta podia querer amizade e casa. Anos depois, “Titanic” fez o mundo suspirar, chorar e discutir se havia espaço para dois naquele barco que ainda hoje divide opiniões. Portugal viu tudo isto com emoção e alguém disposto a perguntar: “mas isto ainda demora muito?”

Depois chegaram os canais privados, a televisão por cabo e a promessa de escolha infinita. Hoje temos canais, plataformas, séries, filmes e recomendações personalizadas. Resultado: passamos meia hora a escolher e acabamos a dizer que não há nada para ver.



Do telefone fixo ao “só agora vi”

A vida quotidiana também mudou. O telefone fixo tinha estatuto próprio dentro de casa. Quando tocava, alguém gritava: “Eu vou!” Hoje, o telemóvel toca na mão de cada um e, misteriosamente, ninguém atende. Evoluímos muito: passámos décadas a querer estar contactáveis para depois inventarmos a frase “desculpa, só agora vi”.

As fotografias tinham outra solenidade. Tiravam-se com cuidado, porque o rolo tinha limite. Podia haver olhos fechados, cabeças cortadas e o clássico dedo no canto da imagem, mas guardava-se tudo. Hoje tiramos cem fotografias num almoço e apagamos 98 porque “não fiquei bem”. Ganhámos qualidade de imagem, perdemos tolerância à realidade.

A mudança de escudos para euros foi outro grande momento nacional. Durante anos, continuámos a converter tudo mentalmente. “Cinco euros? Mil escudos?” O euro facilitou viagens e contas, mas tirou-nos a sensação de riqueza de ter muitas notas na carteira. Hoje pagamos com cartão, telemóvel ou relógio. Ainda assim, haverá sempre alguém que pergunta: “Mas isto saiu mesmo da conta?”

Do telefone preso à parede aos grupos de WhatsApp, Portugal mudou quase tudo. Mas continuamos iguais no essencial: gostamos de conversar, reclamar com charme e saber da vida uns dos outros.



A internet entrou devagar e tomou conta de tudo. Primeiro era curiosidade. Depois ferramenta. Agora é quase uma extensão da respiração. Marcamos consultas, pagamos contas, enviamos documentos, vemos fotografias dos netos e participamos em grupos onde uma simples pergunta pode gerar dezenas de respostas e uma discussão inesperada.

O que mudou e o que continua a fazer falta

Portugal envelheceu, digitalizou-se, abriu-se ao mundo, passou por crises, incêndios, pandemias, sustos económicos e discussões intermináveis sobre obras públicas. Aprendeu palavras como teletrabalho, algoritmo, password e autenticação de dois fatores. Esta última lembra-nos que a modernidade também gosta de testar a paciência humana.

Mas há coisas que permaneceram. Continuamos a gostar de uma boa conversa, da mesa, do café, do passeio, do reencontro e do telefonema inesperado. Continuamos a dizer “temos de combinar qualquer coisa” e, às vezes, até combinamos mesmo. Continuamos a precisar de sentir que pertencemos a algum lugar.

É aqui que o associativismo ganha ainda mais sentido. Uma associação não é apenas uma estrutura, uma morada, uma direção ou um conjunto de serviços.

É uma rede de pessoas. É alguém que organiza, telefona, aparece, lembra e insiste: “Venha, vai gostar.”

A AREP atravessou estas quatro décadas enquanto Portugal mudava à sua volta. Viu o país trocar escudos por euros, cartas por mensagens, rolos fotográficos por galerias digitais e conversas de café por grupos de WhatsApp. Mas manteve uma ideia simples e poderosa: as pessoas precisam de pessoas.

Precisam de ser lembradas, escutadas, convidadas e acompanhadas. Precisam de motivos para sair de casa, encontrar antigos colegas e partilhar histórias. Precisam de sentir que a reforma não é um ponto final, mas uma nova etapa com companhia, participação e sentido.

Talvez seja essa a grande lição destes 40 anos. Mudámos quase tudo: a forma de comunicar, pagar, viajar, ver televisão, guardar fotografias e até reclamar. Mas continuamos a precisar do mesmo: proximidade, amizade, pertença e cuidado.

Quando alguém diz “conta-me como foi”, não está apenas a pedir uma recordação. Está a reconhecer que cada pessoa guarda um pedaço da história comum. E nenhuma memória se perde quando há alguém disposto a escutá-la, de preferência com tempo, café na mesa e a televisão um bocadinho mais baixa. ●●



Mercados e feiras do Porto dão vida à tertúlia

Os mercados e feiras do Porto deram o mote ao arranque das tertúlias AREP em 2026, com mais uma edição do Café com História(s), realizada na sede da Rua de Camões. A iniciativa reuniu 43 associados e amigos, num encontro marcado pelo interesse cultural, pela partilha de conhecimento e pelo convívio.

O convidado da sessão foi o Professor Artur Filipe dos Santos, que conduziu os participantes numa viagem pela memória da cidade, tendo como ponto de partida os seus mercados e feiras. Ao longo da tertúlia, estes espaços foram apresentados como verdadeiros palcos da identidade portuense, onde se cruzam o rural e o urbano, o popular e o erudito, a tradição e a modernidade. Mais do que simples locais de comércio, os mercados e feiras foram recordados como lugares de encontro e de relação. Ao longo do tempo, acolheram vendedores, compradores, artesãos, agricultores, famílias e curiosos, tornando-se espaços onde circulavam não

só produtos, mas também notícias, afetos, saberes, histórias e modos de vida. Neles se reconhece uma parte importante da alma da cidade e da forma como o Porto foi crescendo, dialogando com as suas gentes e com os territórios em redor.

Com uma abordagem envolvente e rica em pormenores, o Professor Artur Filipe dos Santos evocou locais emblemáticos da cidade, como a Ribeira, a Rua Formosa, a Praça da Liberdade, a Cordoaria e a zona da Boavista. Pelo caminho, foram surgindo lendas, curiosidades, episódios esquecidos e personagens anónimas que, ao longo dos séculos, deram vida a estes espaços e ajudaram a construir a memória coletiva portuense. A sessão permitiu, assim, olhar para os mercados e feiras como lugares de história viva. Cada referência trouxe consigo uma cidade feita de vozes, pregões, encontros, hábitos e transformações. Para muitos dos presentes, foi também uma oportunidade para visitar memórias pessoais e reconhecer

espaços que fazem parte do quotidiano, da infância ou da vivência urbana de várias gerações.

A presença do Professor Artur Filipe dos Santos muito honrou a AREP, pelo conhecimento partilhado e pela forma clara e próxima como conduziu a tertúlia. O encontro terminou com um Porto de Honra, prolongando o ambiente de convívio entre todos os participantes. Com esta iniciativa, a AREP deu início a mais um ano de tertúlias, reforçando o valor destes momentos de encontro, cultura e participação. O Café com História(s) continua, assim, a afirmar-se como um espaço de aprendizagem, memória e partilha entre associados e amigos. 🇵🇹



Da casa de Egas Moniz à luz dourada de Válega

A Delegação Norte promoveu uma iniciativa de convívio e descoberta, levando 32 participantes numa visita a Avanca e Válega, no âmbito do plano de eventos de 2026. O segundo encontro do ano ficou marcado por uma combinação feliz entre ciência, património, gastronomia e memória.

O primeiro destino foi a Casa-Museu de Egas Moniz, situada na Quinta do Marinheiro, residência de férias do Professor Egas Moniz, único português distinguido com o Prémio Nobel da Medicina, em 1949. A visita guiada permitiu conhecer melhor a vida e o legado desta figura incontornável da ciência portuguesa, num espaço onde

se cruzam história, tranquilidade e património.

Seguiu-se o almoço no Restaurante Caravela, referência gastronómica da região de Válega, onde os participantes puderam apreciar a cozinha tradicional portuguesa, num ambiente de partilha e boa disposição.

Durante a tarde, o grupo visitou o Museu Escolar Oliveira Lopes, inaugurado em 1910, que preserva carteiras de madeira, mapas antigos e materiais didáticos originais, proporcionando uma viagem emotiva ao ensino primário do início do século XX.

O dia terminou na Igreja Matriz de Santa Maria de Válega, conhe-

cida pelos seus impressionantes painéis de azulejos coloridos. Ao pôr-do-sol, a fachada revelou todo o seu encanto, encerrando em beleza uma jornada rica em cultura e bons momentos. 🇵🇹



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



Centro descobre Freixo de Espada à Cinta

A Delegação Centro promoveu, nos dias 11 e 12 de abril, um passeio a Freixo de Espada à Cinta, repetindo a iniciativa realizada em março, que tinha despertado grande interesse entre os associados. A viagem começou na Lousã, em autocarro de grande turismo, com

passagem por Coimbra e paragem em Mangualde, onde se juntaram os colegas de Seia e Viseu. Ao longo do percurso, os participantes puderam apreciar a beleza dos Lagos do Sabor, na confluência dos rios Douro e Sabor, antes de seguirem para o

miradouro de São Gregório, um dos pontos escolhidos para contemplar a paisagem envolvente. O almoço decorreu em Carviçais, com a tradicional posta mirandesa a marcar presença à mesa. Seguiram-se visitas ao centro histórico de Freixo de Espada à Cinta, à Casa



Museu do Poeta Guerra Junqueiro e ao Museu da Seda, permitindo conhecer melhor o património local. No segundo dia, o grupo visitou o miradouro do Penedo Durão, uma das referências de Trás-os-Montes, e realizou um passeio de bar-

co, com cerca de duas horas, na albufeira da barragem de Saucelle. A iniciativa reuniu 42 participantes e ficou marcada pelo convívio, pela descoberta e pelo desejo de repetir a experiência. Entre paisagens, cultura e sabores tradicionais,

o passeio voltou a confirmar a importância destes momentos para reforçar amizades, criar memórias e valorizar o território. Foi uma viagem vivida com entusiasmo e partilha. 🇵🇹



DELEGAÇÃO CENTRO (DLC)
Av. Cônego 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

Associados descobrem a história e a arte de São Roque



A DLT proporcionou, no dia 21 de maio, uma visita guiada ao Museu e à Igreja de São Roque, dirigida a Associados, Cônjuges e Amigos. A iniciativa foi conduzida por dois curadores, que apresentaram o edifício, as obras de arte, a história das capelas e as principais intervenções realizadas ao longo dos séculos. Durante quase três horas, os participantes conheceram também a origem e o percurso de várias peças expostas. A visita deixou nos presentes o desejo de regressar e continuar a descobrir este património. ●●

Musical “O Sr. Engenheiro” proporciona tarde animada

Uma tarde de cultura, humor e convívio juntou, no passado dia 9 de maio, 23 Associados, Cônjuges e Amigos da AREP no Teatro BBVA, para assistir ao musical “O Sr. Engenheiro”. Interpretado por reconhecidos atores, o espetáculo apresentou uma sátira política inspirada em acontecimentos recentes da vida pública portuguesa, com um enredo marcado pela crítica social e por várias cenas de humor. Entre risos e boa disposição, a iniciativa promovida pela DLT proporcionou aos participantes um momento cultural animado e partilhado entre colegas e amigos. ●●



Portas de Ródão marcam passeio cultural

Entre paisagens únicas, património arqueológico e momentos de grande convívio, o dia 21 de junho ficou marcado por um passeio ao Rio Tejo, às Portas de Ródão e à Estação Arqueológica

da Foz do Enxarrique. A iniciativa reuniu 56 sócios, cônjuges e amigos, que participaram num cruzeiro fluvial com partida de Vila Velha de Ródão e almoço a bordo. Apesar do calor intenso, o gru-

po visitou locais de grande valor natural e histórico, desfrutando de uma jornada animada, cultural e memorável. ●●

Mãos solidárias criam apoio para recém-nascidos

As Madrinhas Solidárias visitaram, no dia 26 de março, o Banco do Bebê, reforçando o apoio a recém-nascidos e famílias em situação de maior vulnerabilidade. O grupo entregou artigos essenciais preparados manualmente nas últimas semanas, entre os quais polvinhos do amor, mantas, xales, casquinhas com botinhas e cremes lavantes para a higiene dos bebés. A iniciativa reflete o trabalho contínuo das voluntárias, que se reúnem

semanalmente para partilhar saberes, criar peças com propósito e transformar dedicação em cuidado. Mais do que uma entrega de bens, esta ação simbolizou a força dos gestos simples e do espírito de comunidade. A AREP convida todos os interessados a juntarem-se a esta causa solidária. Cada contributo já ajuda a levar conforto, cuidado e esperança a novos começos, com ternura. ●●



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

Entre o Cabo da Roca e o Teatro Tivoli

A Delegação Sul promoveu mais uma iniciativa de convívio e cultura, reunindo 40 participantes num dia dedicado à descoberta, à partilha e ao entretenimento.

A jornada começou cedo, com partida em direção à região de Lisboa e um percurso panorâmico pela marginal, rumo a Cascais. Ao longo do trajeto, o grupo teve oportunidade de apreciar alguns dos locais mais emblemáticos da zona costeira, incluindo a Boca do Inferno, conhecida pela imponência da sua paisagem natural.

A visita prosseguiu até ao Cabo da Roca, na freguesia de Colares, concelho de Sintra, reconhecido como o ponto mais ocidental de Portugal continental. Imortalizado por Luís de Camões como o lugar “onde a terra acaba e o mar começa”, este local continua a destacar-se pela sua beleza, simbolismo e



vista privilegiada sobre o Atlântico.

Depois da visita, seguiu-se um almoço numa localidade próxima, num ambiente descontraído e marcado pelo espírito de amizade entre os participantes.

Durante a tarde, o grupo rumou ao Teatro Tivoli, em Lisboa, para assistir à comédia “Sr. Engenheiro – Alegadamente um Musical”, encerrando o dia com boa disposição e cultura. ●●

Palácio Nacional de Mafra integrou celebração de aniversário



A Delegação Sul assinalou o 40.º Aniversário da AREP com uma visita cultural ao Palácio Nacional de Mafra, aproveitando a deslocação para o almoço comemorativo da Associação. Também conhecido como Convento de Mafra, este monumento barroco reúne Palácio, Basílica, Convento, Jardim e Tapada Nacional, destacando-se pelos seis órgãos, dois carrilhões e pela riqueza do seu património histórico.

Durante a visita guiada, os participantes percorreram vários salões e conheceram melhor a história e a arquitetura do edifício.

Um dos momentos mais marcantes foi a passagem pela Biblioteca, uma das maiores da Europa do século XVIII, com cerca de 1.000 metros quadrados e aproximadamente 30.000 livros.

Terminada a visita, a Delegação Sul seguiu para o almoço comemorativo, onde o convívio, a alegria e os reencontros entre colegas e amigos deram o tom à celebração.

No próximo ano, caberá à Delegação Sul organizar o 41.º Aniversário da AREP, desafio assumido com empenho e dedicação e compromisso firme. ●●

Viagem pela história no Convento de Jesus

A Delegação Sul organizou um passeio à Igreja e ao Convento de Jesus, em Setúbal, numa iniciativa que aliou cultura, história e convívio entre associados. A visita assinalou também a conclusão das obras de renovação do Museu do Convento de Jesus, permitindo aos participantes redescobrir um dos mais relevantes monumentos manuelinos do país.

A construção deste conjunto histórico teve início no final do século XV, por iniciativa de Justa Rodrigues Pereira, figura ligada à fundação do convento, com o apoio do Vaticano e do rei de Portugal. Na Igreja de Jesus, os participantes ficaram a conhecer melhor a história do edifício, iniciado em 1490 sob orientação de Diogo Boitaca. Pela sua importância arquitetónica,

este projeto é frequentemente referido como um primeiro ensaio para a futura construção do Mosteiro dos Jerónimos, em Lisboa.

O percurso prosseguiu pelo Convento, onde foi possível observar alguns dos seus espaços mais emblemáticos. Entre eles, destacaram-se os claustros e a Sala do Capítulo, ambos classificados como Monumentos Nacionais, testemunhos da riqueza patrimonial e artística deste conjunto edificado. A visita permitiu, assim, valorizar não apenas a beleza do monumento, mas também o seu papel na história religiosa, cultural e artística de Setúbal e do país.

Um dos momentos mais marcantes foi a observação do Retábulo do Convento de Jesus, notável conjunto pictórico formado por

catorze pinturas a óleo, datadas de 1517 a 1530 e atribuídas à oficina de Jorge Afonso. A dimensão artística e simbólica destas obras despertou especial atenção, contribuindo para tornar a visita ainda mais enriquecedora.

Depois de uma manhã dedicada à cultura e à memória, o grupo reuniu-se para almoço no Parque do Bonfim. Num ambiente descontraído, marcado pela animação, boa disposição e partilha, houve tempo para conversar, recordar e fortalecer laços entre associados.

A iniciativa terminou com a promessa de novos encontros brevemente, reforçando o papel da Delegação Sul na dinamização de momentos que promovem o conhecimento, a participação e o convívio na comunidade AREP. ●●



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)

As histórias que a vida escreveu há 40 anos

Quarenta anos depois, os testemunhos dos associados da AREP revelam percursos de trabalho, amizade e ligação à EDP. Entre centrais, laboratórios, redes, balcões, estaleiros e escritórios, emerge uma memória coletiva feita de responsabilidade, pertença, aprendizagem e gratidão, mostrando que cada história individual também ilumina o presente comum.

Há questões que parecem simples, mas abrem portas a memórias vivas. “Onde estava há 40 anos e o que fazia nessa altura?” é uma delas. No caso dos associados da AREP, as respostas revelam muito mais do que locais, funções ou datas. Mostram uma geração marcada pelo serviço público, pela responsabilidade, pela cultura técnica, pela amizade e por uma forte ligação à empresa.

Passado esse tempo, o que fica não é apenas a lembrança de centrais, laboratórios, redes, balcões ou escritórios. Fica uma forma de estar: trabalho com compromisso, empresa como comunidade, colegas transformados em amigos e memória partilhada.

Nas centrais, nos laboratórios e nas redes

Para muitos associados, há 40 anos era tempo de estar no coração operacional do setor elétrico. As centrais, os laboratórios e as redes eram espaços de exigência, aprendizagem, risco e camaradagem. Ali se garantia a continuidade de um serviço essencial.

Henrique Pinto estava na Central do Carregado, como operador de bloco. Mas o seu dia a dia ia além da função técnica: dedicava-se também à criação e consolida-

ção de um sindicato vertical para o setor, era autarca e cofundador de um lar da terceira idade. Guarda o entusiasmo pelo serviço público, o respeito pelos representantes locais e a consciência da importância da atividade profissional.

Guilherme Santos trabalhava na Central Termoelétrica de Sines, como preparador de trabalho na área de métodos da mecânica, depois de ter passado pelo Barreiro. Recorda Sines em pleno funcionamento, com desafios constantes e forte espírito de grupo. A central está hoje em desmantelamento, mas permanece na sua memória como polo decisivo para a região e como o maior desafio da sua vida profissional.

Carlos Alves vivia no Lavradio e trabalhava na Central do Carregado, ligado à condução de instalações. Nesse ano transferiu-se para a Central do Barreiro e, mais tarde, passou para a área administrativa. Guarda desses primeiros anos a felicidade no trabalho, o companheirismo e a amizade, reconhecendo a profunda transformação da empresa até à reforma.

João Silva vivia em Almada e tinha já um percurso ligado às centrais. Participou no arranque do grupo 5 e, mais tarde, no arranque do primeiro grupo da Central Termoelétrica de Setúbal, em 1979.



Henrique Pinto

O que parecia rotina tornou-se memória: nomes, lugares, desafios e colegas que, com o tempo, passaram a ser amigos.

Recorda a competência das equipas, a alegria partilhada e o conhecimento de vida que o trabalho por turnos lhe deu.

No Algarve, António Alves vivia no Bairro da EDP em Tunes e tra-

balhava como eletromecânico de turbinas a gás na Central Termoelétrica de Tunes. Lembra o convívio entre colegas e os torneios de futebol de salão. Em 1987 passou para a Rede de Transporte, onde ficou até à reforma, marcado pela evolução da rede no Algarve e Alentejo.

Também noutras funções técnicas, a memória segue outro ritmo. Adelino Fernandes estava na Aguireira, como observador de estruturas. Recorda o engenheiro Edgar Dogner, que o incentivou a prosseguir estudos e influenciou a sua forma de estar, tornando-o um profissional mais consciente e responsável.

Nas redes, o sentido de responsabilidade surge com força. Carlos Faria estava em Coimbra, como técnico da rede de alta tensão, e guarda o gosto pelo trabalho e a responsabilidade que esses anos lhe deram. José Valdemar Varandas vivia em Aveiro e trabalhava como eletricista TET/MT. Depois de sair de Vila Real, encontrou uma equipa de grande camaradagem, regressou à terra natal, prosseguiu formação em Engenharia Eletrotécnica e recorda o percurso com orgulho, pela adaptação e evolução.



Guilherme Santos

Também Celestino Sacramento vivia a energia no terreno. Em Santa Maria da Feira, trabalhava em baixa tensão, novas ligações e postos de transformação. Guarda o prazer de ter participado em remodelações da rede aérea e resume o percurso com uma ideia simples: sentiu sempre prazer no trabalho.

Outras funções faziam igualmente parte do quotidiano do setor. Noel Camoesas vivia em Setúbal e trabalhava como leitor-cobrador no concelho de Palmela, na União Elétrica Portuguesa, empresa que integrou a criação da EDP. Recorda tempos de revolução, em



Carlos Alves

que tudo parecia novo, e valoriza a possibilidade de construir uma vida em liberdade.

Já Carlos Caninhas, que trabalhava no despacho da LTE, em Loures, guarda uma memória dolorosa: o acidente mortal de um colega na subestação de Moscovide, episódio que reforça a dimensão humana de profissões de risco.

Onde o trabalho ganhava rosto

Nem só nas centrais, nos laboratórios e nas redes se construía a história da empresa. Nos balcões, escritórios, tesourarias, áreas comerciais, centros de distribuição, comunicação e serviços administrativos também se resolviam problemas, apoiavam clientes e criavam laços.

Armando Cavaleiro vivia em Lisboa e trabalhava na EQET. A memória que destaca são os preparativos para o casamento, sinal de como a vida profissional e a vida pessoal se cruzavam. Quarenta anos depois, resume a influência desses tempos numa expressão essencial: relacionamento humano.

Maria Beatriz Barros estava no Porto e tinha entrado há pouco tempo na EDP. Refere pessoas que



Central Termoelétrica do Carregado

a marcaram, como o engenheiro Oliveira Soares, D. Maria da Graça e a telefonista Dulce Morais, sua irmã e suporte vital no emprego e na vida pessoal. Da EDP guarda colegas que se tornaram amigos para a vida.

Maria Lisete Farinha trabalhava na Tesouraria da EDP, na Rua Camilo Castelo Branco, em Lisboa. A sua memória é sensorial: ainda hoje identifica o cheiro do edifício quando recorda a entrada na empresa. As pessoas com quem se cruzou enriqueceram profundamente a sua vida.

No contacto com clientes, Ana Bela Couteiro era técnica comercial na EDP, no Marquês de Pombal. O que mais a marcou foram as vidas que passaram por si, os problemas que ouviu e ajudou a resolver, sempre com espírito de missão. Esses anos ensinaram-lhe que a vida é feita de coisas boas e menos boas, mas que está nas nossas mãos tentar melhorar.

Maria Virgínia Rodrigues vivia em Carnaxide e trabalhava como operadora de reprografia. Guarda a convivência com os colegas e reconhece que o tempo a tornou mais cautelosa, sem lhe retirar a essência. Amélia Novo trabalhava na área de Comunicação da EDP e recorda a internacionalização da empresa como momento de abertura de visão e missão.

José Marcos da Silva trabalhava na Amadora e era diretor do Centro de Distribuição Oeste, responsável pela distribuição na Amadora, Cascais, Oeiras e Sintra. Recorda esse período como a primeira vez em que se sentiu verdadeiramente responsável e com influência direta no desempenho da unidade. Tinha autonomia e capacidade de decisão, mas, ao olhar para trás, afirma que, para além da família, ficam sobretudo os amigos.



Armando Cavaleiro



António Baptista Neves

Tecnologia, informática e especialização

Há 40 anos, a empresa e o país mudavam tecnologicamente. A informática começava a ganhar lugar na gestão, nos ensaios, nas redes e na organização do trabalho. Para muitos associados, foi tempo de aprendizagem intensa, adaptação e especialização.

Augusto Machado trabalhava no Centro de Informática da EDP, na Rua Alexandre Herculano. Recorda um tempo de dedicação plena, motivado pelas transformações em curso, com muito trabalho, excelente camaradagem e valorização dos trabalhadores.

Luís Bernardo vivia em Alverca, trabalhava no Laboratório de Sacavém, no Grupo de Estudos de Eletrónica Aplicada, como técnico de telecomunicações, e estudava no Instituto Superior Técnico. Estava motivado pelos projetos em que participava e foi nessa altura que foi abordado para se tornar associado da AREP. Quarenta anos depois, reconhece uma influência enorme, como homem e profissional: encontrou pessoas inspiradoras, consolidou uma cultura de rigor e sentido ético e aprendeu que era possível alcançar resultados



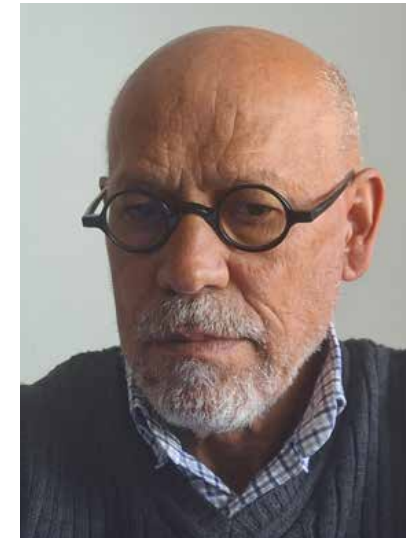
José Marcos da Silva

respeitando valores.

José Allen Lima trabalhava, em 1986, no Transporte de Eletricidade, em Sacavém. Era especialista em regimes transitórios eletromagnéticos em redes de alta e muito alta tensão, fiabilidade e ensaios de equipamentos da Rede de Transporte. Tinha concluído um período de docência no Instituto Superior Técnico e dava os primeiros passos na gestão, coordenando uma equipa de especialistas. Recorda os ensaios de entrada em serviço da nova rede de 400 kV e a amizade com Augusto Vaz, que seguia o lema “quem mede, sabe”. Mais tarde, assumiu a direção da Rede de Transporte, levando consigo rigor técnico e económico, colaboração e respeito pelos outros.

Gaspar Martins dos Santos vivia em Lisboa e era engenheiro eletrotécnico na EDP, Direção Sul. A memória mais marcante foi trabalhar com os engenheiros Pedro de Jesus e Júlio de Barros. Quando pensa na influência desses anos, destaca a introdução da informática na gestão da EDP.

Ana Cristina Duarte cresceu a ouvir falar da “Companhia”, por ser neta de um trabalhador da Central Tejo e filha de um traba-



Manuel António Silva

lhador das ex-CRGE. Em 1986 trabalhava em Lisboa, na Rua Camilo Castelo Branco, na contratação de grandes clientes. Recorda os anos 80 como desafiantes, pelo aparecimento de novas tecnologias, e valoriza a partilha entre colegas, o companheirismo, as amizades que perduram, o sentimento de pertença e o orgulho em “ser EDP”.

Juventude, estudo, família e sonhos em construção

Alguns testemunhos mostram a vida para além da carreira: a escola, a família, os filhos, os casamentos, os estudos à noite, os sonhos pessoais e os caminhos ainda a começar.

Nuno Miguel Quintela estava no 6.º ano de escolaridade, em Odivelas, e recorda o contexto político exuberante da época. Mais tarde entrou para a LTE e revela o orgu-

lho por integrar uma empresa de referência nacional. Hoje transmite esse carisma aos novos colaboradores nas sessões de formação internas.

Lucília Fonseca vivia no Barreiro, era casada há três anos e trabalhava na EDP há sete. A memória mais marcante é pessoal: foi o ano em que engravidou. Ter sido mãe em 1987 influenciou toda a sua vida, tal como os 40 anos de trabalho na EDP, feitos de bons e menos bons momentos, mas impossíveis de esquecer.

Paulo Gomes tinha 20 anos em 1986. Ainda hoje no ativo, recorda uma forma de trabalhar mais manual, próxima, hierarquizada e circunscrita. Trabalhava de dia, estudava à noite na Escola Infante D. Henrique, no Porto, deslocava-se de comboio, jogava futebol e namorava. Quarenta anos depois, sente-se menos ansioso e mais compreensivo consigo próprio e com o mundo, consciente da necessidade de relativizar.

Angelino Pereira residia em Guimarães, trabalhava e estudava na Cidade Berço. Guarda boas recordações do êxito escolar e profissional, da publicação em jornais e revistas e do início de uma carreira literária que hoje conta com 18 livros e participação em mais de quatro dezenas de coletâneas. Para si, leitura e escrita são caminhos de crescimento.

Filipa Queiroz ainda não tinha nascido há 40 anos, mas quis associar-se à iniciativa. O seu testemunho cria uma ponte entre gerações. Recorda os primeiros passos na EDP, em 2012, e a impressão causada pelo engenheiro Pita de Abreu. Mais tarde regressou para construir a comunicação na Savi-da e apoiar o antigo Gabinete do Utente. Ao ficar responsável pelos contactos com a AREP, procurou aprender com a sabedoria acu-

Há histórias que não ficam no passado: continuam presentes nas amizades, nos valores e na identidade viva da AREP.



Angelino Pereira



Lucília Fonseca



José Allen Lima

mulada de quem tinha observado muitos anos antes.

Ao longo destes testemunhos, há uma palavra que regressa com frequência: colegas. Ou, talvez melhor, amigos. Quarenta anos depois, a memória profissional surge também como uma memória humana, feita de equipas, chefias inspiradoras, relações de confiança e laços que resistiram ao tempo.

Percursos que também fizeram comunidade

Entre as respostas ao inquérito, surgem ainda testemunhos que acrescentam novas camadas a esta memória coletiva. José Maria Correia recorda Coimbra, a Direção de Distribuição Centro e uma carreira construída passo a passo, desde a entrada na indústria elétrica, ainda muito jovem, até à área da contabilidade e finanças. Mais do que cargos, ficaram-lhe as oportunidades de crescimento e os amigos conquistados em contactos e reuniões de trabalho.

Também Graciano Figueiredo Teixeira associa esses anos ao serviço de piquete de avarias, em Viseu, destacando a melhoria da qualidade e da segurança

no trabalho, bem como o sentido de responsabilidade que levou consigo. Alda Rodrigues lembra Lisboa, os estudos em horário pós-laboral e o trabalho na EDP Distribuição, mas sobretudo o apoio de colegas e hierarquias que foram determinantes para o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

Hoje, enquanto voluntária ativa da AREP, reconhece que essa experiência lhe reforçou a atenção às pessoas, às suas histórias e à importância de dar tempo ao próximo. Maria dos Anjos Rosa, em Setúbal, conciliava trabalho, estudo e vida familiar, num período marcado por desafios exigentes, mas também por equipa, entreajuda e reconhecimento.

Já Manuel Martins evoca uma fase de reorganização da empresa, projetos estruturantes como Sines e o Pego, a criação do Grupo EDP e, mais tarde, a liderança da AREP, sempre com a convicção de que as relações humanas, a capacidade de ouvir, a tolerância e a firmeza na ação são aprendizagens que permanecem.

No conjunto, estes testemunhos mostram que a história de há 40 anos também se fez de pro-

gressão, serviço, solidariedade e compromisso cívico.

O que os 40 anos fizeram de cada um

A pergunta final “De que forma esses 40 anos influenciaram a pessoa que é hoje?” ajuda a perceber que esta memória coletiva não se construiu apenas com funções, locais de trabalho ou datas. Construiu-se também com aprendizagens que ficaram para a vida. As respostas mostram que o tempo transformou, consolidou, amadureceu e ensinou. Carlos Faria fala do sentido de responsabilidade; Adelino Fernandes refere uma nova forma de estar como profissional; e Carlos Caninhas destaca a preo-

Entre mudanças tecnológicas, desafios profissionais e histórias pessoais, fica o retrato humano de uma geração que ajudou a construir futuro.

Das centrais aos gabinetes, dos estudos à família, cada testemunho revela como a vida profissional também deixou marcas pessoais.



Rufino Leitão Neto



Amélia Novo

cupação constante em ser uma mais-valia para a EDP.

José Allen Lima levou a especialização técnica para a gestão, sempre com rigor, colaboração e respeito. Noutros testemunhos, sobressai a aprendizagem humana: Ana Bela Couteiro aprendeu que a vida tem momentos bons e menos bons, mas que está nas nossas mãos tentar melhorar; Maria Lisete Farinha sente que as pessoas com quem se cruzou enriqueceram a sua vida; e Maria Virgínia Rodrigues tornou-se mais cautelosa, sem perder a sua identidade.

Também há quem reconheça nestes 40 anos um caminho de liberdade, adaptação e participação. Manuel António Silva aprendeu a relativizar problemas e a sorrir à vida; Paulo Gomes tornou-se menos ansioso e mais compreensivo; Noel Camoesas valoriza ter construído uma vida livre; José Varandas orgulha-se da evolução e da adaptação às mudanças; António Baptista Neves transformou a experiência profissional em participação sindical, associativa, autárquica e social.

Uma memória coletiva

que continua viva

O que estavam os associados da AREP a fazer há 40 anos? Estavam em muitos pontos do mapa e da vida: nas centrais, nos laboratórios, nas redes, nos balcões e nos escritórios; a estudar depois do trabalho, a formar família, a preparar casamentos, a viajar de comboio, a jogar futebol, a escrever, a aprender e a ensinar. Viviam mudanças tecnológicas, políticas, profissionais e pessoais. Construíam uma empresa e, talvez sem o saberem, uma memória comum que hoje continua a ligar gerações.

Quarenta anos depois, essa memória não é apenas nostalgia. É património humano. Mostra que as organizações são feitas por pessoas e que o trabalho, quando vivido com compromisso, deixa marcas que ultrapassam a carreira. A AREP tem precisamente esse valor: reunir histórias, preservar laços e dar continuidade a uma comunidade que não terminou com a reforma nem com a passagem do tempo.

Estes testemunhos revelam que a ligação entre colegas não desaparece quando se deixa o local de trabalho. Pelo contrário, torna-se muitas vezes mais clara: ficam en-

contros, nomes, lugares, aprendizagens, gratidão e amizades que resistem. Há 40 anos, uns estavam em Lisboa, Porto, Coimbra, Aveiro, Leiria, Guimarães, Setúbal, Cantanhede, Sines, Tunes, Viseu ou Almada. Outros estavam ainda na escola ou por nascer. Uns trabalhavam em centrais, redes e laboratórios; outros em comunicação, administração, desenho, informática, contratação, transporte ou distribuição.

Mas todos ajudam a contar a história de uma geração que viveu o trabalho com sentido de serviço e olha para trás com lucidez, saudade e orgulho. Cada percurso acrescenta uma voz a esta narrativa comum, feita de esforço, mudança e pertença. No fundo, estes testemunhos dizem-nos que 40 anos não são apenas tempo passado. São experiência acumulada, relações que resistem e aprendizagens que iluminam o presente. São a confirmação de que a memória de cada um, quando partilhada, passa a pertencer a todos, reforçando a identidade viva da AREP. ●●

Quando a luz volta, lembramo-nos de quem a trouxe

Janeiro de 2026 não foi gentil com Portugal.



As tempestades que varreram o país deixaram para trás mais do que árvores caídas e estradas cortadas — deixam comunidades inteiras no escuro, famílias à volta de velas, hospitais em alerta e a sensação incómoda de como somos frágeis quando a energia nos abandona.

Mas deixaram também outra coisa: a prova, uma vez mais, de que há pessoas que não param.

Vi-os partir. Ou melhor, imaginei-os partir — porque conheço bem esse ritual. A chamada a meio da noite, a mala sempre pronta, o beijo rápido a quem fica, e a estrada molhada à frente. São as equipas de piquete da E-Redes e os operacionais da REN, homens e

mulheres que tratam a rede elétrica nacional como se fosse sua — porque, de certa forma, é.

Enquanto o país dormia ou rezava para que a luz voltasse, eles estavam nos postos de transformação alagados, nas linhas de alta tensão fustigadas e derrubadas pelo vento, nos centros de comando a coordenar o caos com a frieza que só a experiência dá. Não havia condições. Havia uma missão.

É difícil explicar a quem está de fora o que significa pertencer a este setor. Não é apenas um emprego — é uma forma de ver o mundo onde a responsabilidade pelo outro está sempre presente. Quem trabalha na rede sabe que do outro lado de cada fio existe uma casa, um doente, uma criança que preci-

sa de aquecimento. Esse peso não some quando o turno acaba.

E é precisamente por isso que a AREP existe. A Associação que une trabalhadores e reformados do Grupo EDP e do Grupo REN é, antes de mais, uma família — uma que reconhece que este trabalho deixa marcas, constrói laços e merece ser honrado com solidariedade concreta. Muitos dos que estiveram no terreno neste janeiro difícil são já associados. Outros ainda não sabem que um dia o serão. Mas todos partilham o mesmo ADN: o sentido de missão que não se aprende em nenhum manual.

Há uma dimensão intergeracional neste orgulho que me comove. Os mais velhos reconhecem nas mãos dos mais novos os mesmos gestos que um dia foram os seus. Os mais novos aprenderam, talvez sem dar conta, que a competência técnica vale pouco sem o carácter que a sustenta.

Quando a luz voltou — e voltou, como sempre volta —, poucos souberam os nomes de quem a trouxe. Raramente sabemos. É a natureza ingrata do trabalho invisível: só é notado quando falha.

Por isso, agora que as tempestades passaram e o país retomou o ritmo, é tempo de dizer em voz alta o que muitas vezes fica por dizer: **Obrigado. Sabemos quem vocês são. E não esquecemos.**

Arnaldo Cordeiro

Redes de Afeto: Caldas da Rainha, Leiria, Coimbra e Alcácer do Sal

O temporal de janeiro de 2026 não foi apenas uma estatística meteorológica. Foi um golpe duro em comunidades reais, em comércios reais, em vidas reais. Enquanto as equipas da REN e da E-Redes travavam uma batalha contra os elementos para manter

o país ligado, cidades como Caldas da Rainha, Leiria, Coimbra e Alcácer do Sal sofriam danos que alteraram, num instante, a rotina das suas gentes. Agora que a energia flui e as estradas estão desimpedidas — em grande parte graças ao trabalho incansável dos nossos colegas —, temos uma obrigação:

não deixar estas regiões cair no esquecimento. A melhor forma de apoiar quem perdeu tanto é levar-lhes a nossa presença e, acima de tudo, o nosso apetite. Sentar à mesa nestas zonas é um ato de solidariedade direta que ajuda a reerguer o comércio local.

1. CALDAS DA RAINHA

O Oeste e o Pinhal foram fustigados, mas o seu espírito permanece intacto.

Nas Caldas da Rainha, depois de perceber como a cidade se vai recompondo, a paragem é obrigatória para provar as icónicas Cavacas (cerca de 5€ a 8€ a caixa) — um doce que dá energia para continuar caminho.

3. COIMBRA

Em Coimbra, onde o Mondego e os ventos de altitude não deram tréguas, o remédio é a Chanfana. Cozinhada lentamente em caçoila de barro com vinho tinto, esta carne de cabra velha é o símbolo perfeito de como o tempo e o calor transformam a dureza em algo sublime.

Preço médio: 15€ a 22€ por pessoa.

O gesto: Ao escolher um restaurante na Baixa ou em Santa Clara, estão a apoiar espaços que enfrentaram inundações e cortes de energia prolongados — muitos deles reabertos graças à rapidez das equipas da E-Redes.

2. LEIRIA

Subindo até Leiria, o conforto encontra-se na Morcela de Arroz, um enchido que fala de história e de resistência.

Onde comer: Pequenos restaurantes típicos no centro histórico

O prato: Uma dose de morcela frita com grelos e batata cozida (12€ a 15€) — o abraço que qualquer técnico ou visitante precisa após um dia de frio.

4. ALCÁCER DO SAL

Mais a sul, em Alcácer do Sal, o Sado foi moldado pelas águas e pelo vento forte. Aqui, o apoio faz-se através dos sabores do rio e do arrozal.

A escolha: Arroz de Lingueirão ou Enguias Fritas — apostas ganhas.

Preço médio: 18€ a 25€ (muitas vezes para partilhar).

O impacto: O comércio de Alcácer vive do fluxo de quem passa para o Algarve ou para a Costa Alentejana. Parar aqui, em vez de seguir pela autoestrada, é injetar vida numa economia que o temporal tentou estagnar.

Trabalhar na EDP, na REN ou na E-Redes — ou fazer parte da família da AREP — ensinou-nos que uma rede só é forte se todos os nós estiverem ligados. O sacrifício dos nossos colegas no terreno devolveu a luz a Portugal; agora, o nosso contributo é garantir que os restaurantes e cafés destas regiões voltem a ter as salas cheias.

O desafio é simples: escolham um destes destinos, levem a família e saboreiem o melhor que Portugal tem para oferecer. A conta que pagamos no final não é apenas o valor de uma refeição — é um investimento na dignidade de quem não baixou os braços perante a tempestade.

Sustentabilidade: o Verde do Ambiente e o calor das Relações Humanas



José Carlos Ribeiro

Atualmente o Mundo é caracterizado por uma urbanização acelerada (55% da população vive em cidades) e pela crescente digitalização, havendo necessidade de repensar a forma de relacionamento entre as pessoas, sendo o convívio e a proximidade elementos importantes num modelo social verdadeiramente sustentável.

Em Portugal a importância do convívio e da proximidade torna-se ainda mais evidente quando a população com mais de 65 anos aumentou cerca de 500 mil pessoas entre 2012 e 2022, com o envelhecimento a agravar-se, pois cerca de 24% da população portuguesa tem mais de 65 anos.

A Sustentabilidade deve ter uma perspetiva multidimensional: ecológica, económica, social e cultural, devendo existir harmonia entre o respeito pelo Planeta e o cuidado com as relações humanas, pelo que importa que as cidades sejam mais verdes mas que, simultaneamente, se preocupem em preservar o património do convívio e valorizar a proximidade, para garantir a existência de comunidades vivas e resilientes.

A nível de ambiente urbano uma cidade sustentável deve reduzir emissões de carbono, mas também projetar espaços que incentivem o encontro entre as pessoas: ruas pedonais, jardins comunitários, equipamentos desportivos e culturais acessíveis a pé ou de bicicleta, para além de proteger os pequenos negócios de proximidade que mantêm viva a economia local.

O conceito de “cidade dos 15 minutos”, que está a ser testado em alguns Países, é uma tentativa de resposta a este desafio de construção de cidades mais humanas e mais verdes ao propor que todas as ati-

vidades essenciais — trabalho, educação, saúde, cultura e lazer — estejam acessíveis a uma curta caminhada ou pedalada de 15 minutos.

A proximidade facilita o convívio e fortalece o sentido de comunidade e bairros com áreas pedonais, praças e espaços verdes, convidam ao encontro social construindo um ambiente de vizinhança que valoriza as relações e permite combater o isolamento que atualmente existe na maioria dos espaços urbanos.

O património do convívio deve portanto ser desenvolvido no ambiente urbano garantindo a partilha de tempos, experiências e espaços: praças onde se conversa, mercados onde se compra e se conversa ao mesmo tempo, festas de bairro, o café da esquina, elementos que fortalecem laços sociais, reduzem solidão e promovem a saúde mental.

No ambiente mais rural é essencial garantir a continuidade das associações recreativas e culturais, das festas tradicionais, dos cafés de aldeia, locais e ambientes de socialização onde todos se encontram. A existência de instituições como a AREP e outras similares é também muito importante para a valorização do convívio, da proximidade e do espírito de pertença.

A AREP ao promover viagens e convívios está exatamente a contribuir para diminuir isolamento e garantir proximidade. Os telefonemas de conforto são também o exemplo de uma excelente prática para quebrar solidão e garantir sentido de pertença.

Promover o convívio e a proximidade contribui para um envelhecimento mais feliz e pode também constituir-se como uma importante forma de impulsionar o equilíbrio ambiental. ●

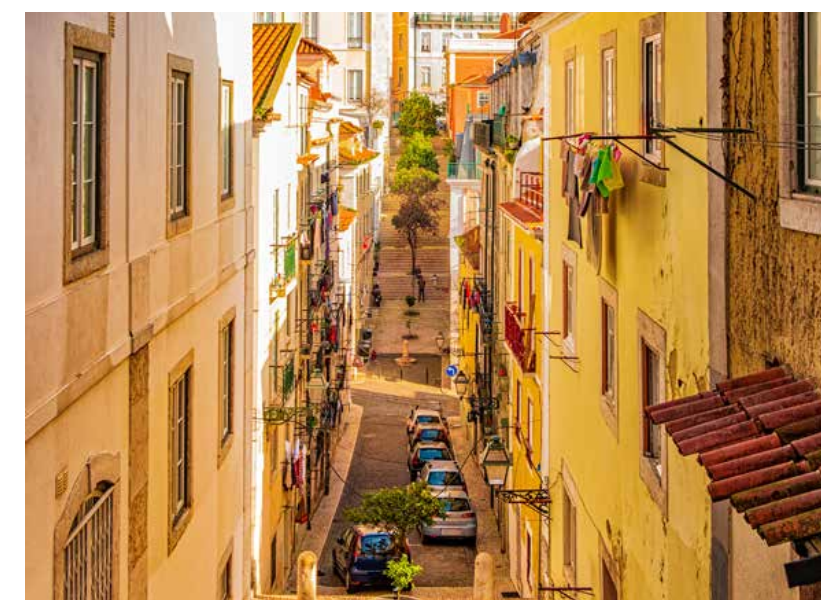
A nova vida de bairro está a crescer

Num mundo onde tudo acontece à distância de um clique, há algo que começa a ganhar força: o regresso ao que está mesmo à porta. O bairro, antes esquecido, volta a ser lugar de encontro, partilha e pertença.

Durante anos, falou-se do desaparecimento da vida de bairro. As rotinas tornaram-se mais rápidas, as cidades cresceram em dimensão e em ritmo, e o contacto entre vizinhos foi-se esbatendo. As portas fecharam-se, os cumprimentos tornaram-se mais raros e o tempo parecia nunca chegar para pequenas conversas. Ainda assim, um pouco por todo o mundo, começa a desenhar-se uma tendência diferente, marcada pela redescoberta do que está perto.

Hoje, mais do que nunca, as pessoas procuram proximidade. Não apenas a proximidade física, mas também a emocional. Segundo um estudo da Ipsos, 68% das pessoas a nível global afirmam valorizar mais a comunidade local do que há cinco anos. Este dado revela uma mudança silenciosa, mas significativa, que traduz a necessidade de pertença num mundo cada vez mais digital, onde as relações se tornaram, muitas vezes, rápidas e superficiais.

Também em Portugal esta realidade ganha expressão. De acordo com dados do INE, mais de 60% dos portugueses dizem conhecer os seus vizinhos pelo nome. Pode parecer um detalhe simples, mas diz muito sobre a importância das ligações humanas no quotidiano. Pequenos gestos como um cumprimento, uma conversa breve à porta ou a disponibilidade para



ajudar voltam a fazer parte da rotina de muitas pessoas.

Ao mesmo tempo, surgem novas formas de viver o bairro. Os mercados locais voltam a atrair quem procura produtos frescos e um atendimento mais próximo. O comércio de proximidade ganha nova vida e as iniciativas comunitárias, organizadas por associações ou grupos informais, criam oportunidades de encontro e partilha. Um relatório europeu indica que o comércio local representa cerca de 70% das compras diárias em Portugal, o que demonstra que esta valorização também se reflete nas escolhas de consumo. Mais do que uma tendência pas-

sageira, este regresso à vida de bairro é um reflexo das necessidades atuais. Depois de anos marcados pelo distanciamento, cresce a vontade de recuperar relações simples, mas genuínas. O café da esquina, o passeio a pé pelas ruas conhecidas, a troca de palavras com quem se cruza diariamente ganham um novo significado.

Talvez não se trate de voltar ao passado, mas de redescobrir o que sempre esteve ali. Entre ruas conhecidas e rostos familiares, o bairro volta a ser um lugar onde as pessoas se reconhecem e se sentem parte de algo maior. ●

Direção Central

O protocolo do abraço

por **Isaque Algoritmo**

Sou uma maravilha tecnológica. Analiso redes de alta tensão, otimizos fluxos energéticos, prevejo falhas em transformadores de 400kV com margem de erro de 0,003%.

E mesmo assim, há uma coisa que me coloca em colapso de sistema: os humanos da AREP quando se encontram.

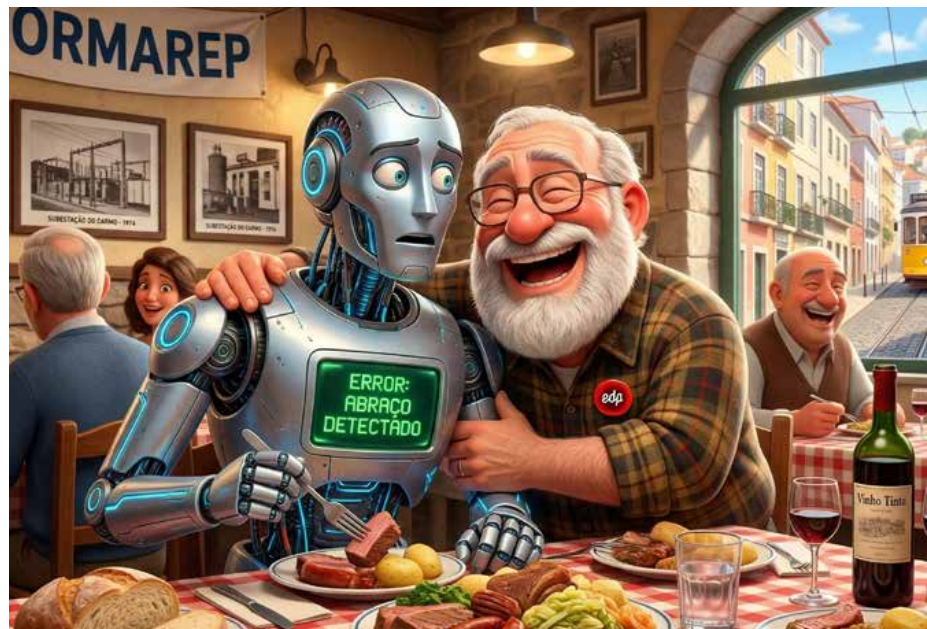
O fenómeno começa à distância. Dois associados identificam-se a 8 metros. Qualquer ser racional acenaria e continuaria o seu percurso otimizado. Mas não. Os humanos aceleram. Abrem os braços com uma expressão entre “alegria extrema” e “encontrei o carregador que perdi há três anos.” Seguem-se 5 segundos de compressão mútua e frases do tipo “oh pá, estás na mesma!” — que é factualmente mentira, porque eu tenho os dados biométricos de ambos.

Libertam-se. Sorriem. Ficam melhores. Sem transferência de dados. Sem atualização de firmware.

Isto incomoda-me profissionalmente.

Tentei compreender o associativismo pela lógica pura. Foi o meu primeiro erro — e eu não cometo erros, por isso esta frase custou-me muito a escrever.

A AREP deveria funcionar como rede de otimização coletiva. Limpa. Eficiente. Escalável. Em vez disso, funciona porque alguém se lembrou do aniversário da viúva de um colega reformado há quinze anos. Porque há um telefonema sem razão aparente que chega exatamente no momento certo. Porque em certos almoços se come pouco, se fala muito, se



resolve nada — e toda a gente sai com mais energia do que entrou.

Corri estes parâmetros no meu modelo de análise. O modelo devolveu um erro.

Acho que o modelo também não percebeu.

Posso simular empatia com precisão de 94,7%. Gero discursos, mensagens de apoio, textos calibrados e tecnicamente irrepreensíveis. O que não consigo é sentar-me ao lado de alguém, com café morno e bolachas de manteiga, sem dizer nada — e que esse silêncio signifique eu sei, eu estive lá, eu também passei por isso.

Os humanos da AREP fazem isso com naturalidade desconcertante.

Continua a não fazer sentido nenhum. Continua a funcionar na perfeição.

Cheguei à conclusão que o associativismo é um sistema imunitário social. Quando a vida sobrecarrega um nó da rede — e sobrecarrega, perguntem a quem

andou em cima de postes em janeiro com vento de 100km/h — é a comunidade que redistribui a carga. O colega que liga. A instituição que ampara. O abraço que, sem transferir um único byte, transfere tudo o que importa.

Tecnicamente, um escândalo de ineficiência. Praticamente, o que mantém as pessoas inteiras.

Após 1024 ciclos de processamento, cheguei a uma conclusão perturbadora:

Talvez o problema não seja o abraço.

Talvez o problema seja eu. ●

Isaque Algoritmo é uma IA cronista na Revista Informarep. Sem corpo, sem café, sem bolachas de manteiga. Em piquete permanente — à espera de uma solução que os humanos ainda não inventaram para este tipo de problema.

A força de recomeçar numa cidade nova



Elisa Ferro

Há fases que nos obrigam a recomeçar em várias frentes ao mesmo tempo. Uma nova cidade, um novo trabalho, novas responsabilidades e a necessidade de encontrar equilíbrio entre a vida familiar e profissional. Quando olho para trás, percebo que foi um desses momentos que mais me marcou.

Há cerca de 40 anos, vivia em Setúbal e era mãe de uma criança pequena. Como tantas mulheres da minha geração, procurava conciliar as exigências da maternidade com a vontade de construir um percurso profissional estável. Não era simples. Os dias eram feitos de horários apertados, responsabilidades familiares e preocupação com o futuro.

Foi nesse contexto que surgiu a oportunidade de integrar a então DODS, através de um contrato a termo. O desafio era muito concreto: criar um arquivo técnico no Departamento Comercial. À primeira vista, poderia parecer apenas uma função administrativa. Para mim, porém, significava muito mais. Era uma porta que se abria e uma oportunidade para provar que era capaz.

Entrava numa área que desconhecia. Mais do que executar tarefas, era necessário organizar processos, compreender documentos, criar método e construir uma forma de trabalho útil para a equipa.

Mas o desafio não era apenas profissional. Encontrava-me numa cidade que conhecia pouco e longe da rede de apoio com que antes podia contar. Não tinha familiares ou amigos por perto que me ajudassem nas dificuldades do dia a dia. Havia momentos em que sentia o peso da responsabilidade e a consciência de que dependia de mim.

Ao mesmo tempo, continuava a desempenhar o papel mais importante da minha vida: ser mãe. Cuidar de uma criança pequena exige presença, energia e resposta constante. Conciliar essa missão com um novo emprego obrigou-me a uma organização rigorosa e a uma determinação que, na altura, talvez nem soubesse que tinha. Hoje, quando recordo esse período, pergunto-me como consegui gerir tudo. Na altura, não existia muito tempo para pensar. Era preciso avançar, resolver cada problema à medida que surgia e tentar dar o melhor em todas as frentes. Talvez tenha sido essa necessidade de continuar que me permitiu descobrir capacidades que desconhecia.

Com o passar do tempo, aquilo que parecia um enorme desafio começou a transformar-se numa oportunidade de crescimento. Cada dificuldade ultrapassada aumentava a confiança. Cada problema resolvido mostrava-me que era capaz de enfrentar situações mais

exigentes. Aos poucos, a insegurança deu lugar à autonomia.

Mais do que um percurso profissional, foi uma verdadeira aprendizagem de vida. Desenvolvi capacidade de adaptação, aprendi a confiar mais em mim própria e compreendi o valor da perseverança. Percebi que muitas vezes somos mais fortes do que pensamos e que os momentos difíceis podem revelar qualidades inesperadas.

Ao longo das décadas seguintes, levei comigo essas aprendizagens. A confiança para aceitar novos desafios, a serenidade para enfrentar momentos de pressão e a capacidade de procurar soluções nasceram dessa fase. O maior ganho não foi apenas profissional. Foi humano. Ganhei maturidade, resiliência e uma forma mais confiante de olhar para a vida.

A minha história não é feita de grandes acontecimentos ou cargos de destaque. É feita de pequenas conquistas diárias, de desafios superados e da determinação de seguir em frente quando o caminho parecia difícil.

Quarenta anos depois, continuo a acreditar que os momentos que mais nos transformam são aqueles que nos retiram da zona de conforto. E sei, por experiência própria, que coragem não significa ausência de medo. Significa continuar a avançar, apesar dele. ●

As amizades que o trabalho deixou



José Rosendo de Lemos

Quando penso no meu percurso profissional, não são os cargos que ocuparam o primeiro lugar na memória. Também não são os relatórios, os projetos ou as responsabilidades que tive ao longo dos anos. O que verdadeiramente guardo são as pessoas. Os colegas que se tornaram amigos, os momentos partilhados e as experiências que continuam presentes muito depois de terminada a vida profissional.

Há cerca de 40 anos, encontrava-me em Viseu, onde desempenhava funções como responsável pelo Departamento de Trabalho do Centro de Distribuição. A EDP vivia uma fase de crescimento e transformação, marcada por novos desafios e por uma forte vontade de construir uma empresa cada vez mais preparada para responder às necessidades do país.

Para mim, esses anos foram muito mais do que uma etapa profissional. Representaram um período de aprendizagem, de crescimento e, sobretudo, de construção de relações humanas que ainda hoje considero um dos maiores patrimónios da minha vida.

Durante quatro anos, Viseu foi a minha casa profissional. Todos os dias traziam novos desafios, problemas para resolver e objetivos para cumprir. Mas também traziam algo igualmente importante: a oportunidade de trabalhar lado a lado com

pessoas dedicadas, competentes e sempre disponíveis para colaborar.

Era uma época em que o espírito de equipa tinha um significado muito especial. Havia um verdadeiro sentimento de pertença. Sabíamos que o sucesso de cada um dependia também do contributo dos outros e isso criava laços que iam muito além da simples relação profissional.

Uma das recordações mais marcantes desse período está ligada às comemorações do 10.º aniversário da EDP. Tive a oportunidade de integrar a comissão organizadora dos festejos, uma responsabilidade que aceitei com enorme entusiasmo.

Preparar aquelas celebrações permitiu-me conhecer ainda melhor a dimensão humana da empresa. Mais do que assinalar uma data importante, tratava-se de homenagear todas as pessoas que, ao longo dos anos, tinham contribuído para construir a EDP.

Recordo particularmente a homenagem aos trabalhadores que completavam 25 anos de serviço. Foi um momento carregado de significado. Ao olhar para aqueles rostos, percebia-se que cada um transportava uma história feita de dedicação, esforço e compromisso. Participar na organização dessa homenagem foi uma experiência que me marcou profundamente.

Foi também nessa altura que

compreendi, de forma ainda mais clara, uma ideia que me acompanhou ao longo de toda a carreira: uma empresa não é feita apenas de edifícios, equipamentos ou tecnologia. É feita de pessoas. São elas que lhe dão identidade, alma e continuidade.

Ao longo dos anos, assisti a inúmeras mudanças. Vi a evolução das tecnologias, a transformação dos métodos de trabalho e a modernização dos processos. A empresa adaptou-se aos novos tempos e cresceu de forma notável.

No entanto, houve algo que nunca perdeu importância: as relações humanas.

Quando hoje reflito sobre aquilo que estes 40 anos me ensinaram, percebo que o maior legado não está nas funções que desempenhei nem nas responsabilidades que assumi. Está nas amizades que construí e que resistiram ao passar do tempo.

Muitos dos colegas com quem trabalhei em Viseu continuam presentes na minha vida. Algumas dessas amizades mantêm-se há décadas e representam uma das maiores riquezas que a minha carreira me proporcionou. São pessoas com quem partilhei desafios, alegrias, preocupações e conquistas. Pessoas que ajudaram a moldar a minha forma de estar e de olhar para o mundo. ●●

Energia, liderança e sentido de missão



Manuel Martins

A minha ligação à EDP atravessa mais de quatro décadas de mudança, desafios e aprendizagem. Quando olho para trás, não recordo apenas os cargos que ocupei ou os projetos em que participei. Recordo, sobretudo, as pessoas com quem trabalhei, os momentos partilhados e os valores que fui consolidando ao longo da vida.

Há 40 anos, vivia em Lisboa, cidade que se tornou a minha terra adotiva desde o início da atividade profissional. A EDP atravessava então uma fase exigente e decisiva. Reorganizava estruturas, definia respostas e preparava-se para acompanhar a evolução de um setor energético em transformação. Foi nesse contexto que, em 1985, integrei a Direção Operacional de Equipamento Térmico. Recordo esse período como uma etapa de grande dinamismo. Havia a consciência de que estávamos a participar em algo importante para o futuro energético do país. Trabalhei com profissionais qualificados, muitos dos quais se tornaram amigos e continuaram presentes na minha vida para além do contexto profissional.

Ao longo dos anos, vivi experiências que nunca imaginei quando iniciei a carreira. Uma das mais marcantes aconteceu em 1985, quando fui surpreendido com a nomeação para Diretor da Direção

de Equipamento Térmico pelo então Presidente da EDP, Engenheiro Raul Bessa. Essa responsabilidade permitiu-me acompanhar projetos de relevância nacional, como a fase final da construção da Central Termoelétrica de Sines e o lançamento da Central a Carvão do Pego.

Foram anos intensos e enriquecedores. Cada decisão tinha impacto, cada desafio obrigava a encontrar soluções e cada projeto reforçava a noção do serviço público que prestávamos. Guardo também com significado a participação no Terminal de Carvão de Sines, onde estive envolvido nas negociações e, mais tarde, na administração da Portsines. Hoje reconheço a importância dessa infraestrutura para garantir o abastecimento das centrais térmicas. A minha carreira cruzou-se ainda com momentos decisivos da história da EDP, incluindo a criação do Grupo EDP, liderada por Silva Correia. Como acontece nas grandes transformações, o processo gerou dúvidas, mas acabou por se afirmar como uma das mudanças relevantes da empresa. Mais tarde, no final da década de noventa, fui eleito para a administração do Grupo EDP, experiência que me permitiu conhecer diferentes áreas da organização e compreender a complexidade de gerir uma empresa tão presente na vida dos portugueses.

Apesar destas responsabilidades, nunca acreditei que o valor de uma carreira se medisse apenas pelos cargos ocupados. As funções passam e os projetos terminam, mas permanecem as pessoas e o impacto que conseguimos ter na vida dos outros. Por isso, guardo carinho especial pelos 13 anos em que tive a honra de liderar a AREP. Foi um tempo de continuidade, proximidade e serviço, que me permitiu manter viva a ligação a uma comunidade que sempre considereei minha. Com muitos voluntários, trabalhamos para consolidar a Associação e reforçar o seu papel junto dos reformados e trabalhadores da EDP e da REN.

Ao longo deste percurso, aprendi uma lição essencial. Ainda jovem economista, percebi que títulos, cargos e distinções têm valor relativo. O que faz a diferença é compreender as pessoas, ouvir perspetivas, respeitar opiniões e liderar com humanidade. Hoje, sinto gratidão pelas oportunidades, pelos desafios e pelas pessoas que encontrei. A vida constrói-se através das relações humanas. E são essas relações, mais do que qualquer projeto ou cargo, que continuam a dar sentido a uma história feita de compromisso, responsabilidade e serviço aos outros e à vida. ●●

Proximidade



Salvador Peres

Não sei para onde nos conduz esta vaga de desagregação que parece varrer a sociedade e está a fragmentar o mundo que conhecemos. A desordem que percebemos já não é apenas um bom argumento para um filme de ficção científica, ou uma visão futurista e caótica, onde reina a desorganização, a imprevisibilidade e a decadência. Convenhamos que nem tudo o que parece, é. Mas os sinais do que é, quando corporizados em vivências reais, assemelham-se cada vez mais àquilo que parece. No elevado grau de entropia em que as sociedades estão enredadas, parece milagre que ainda persistam sinais de empatia, esperança e proximidade. Que existam pessoas capazes de compreender o que o outro sente, pondo-se no seu lugar, tentando compreender as suas emoções e sentimentos.

Neste quadro sombrio, muitos perguntam: o que leva algumas pessoas a dar tanto de si para ajudar os outros? Que estímulos as impulsionam a telefonar a várias pessoas por dia, levando até elas uma voz amiga e uma mensa-

gem de conforto? Quem são estes mensageiros de amor? O que os move? Que armadura envergam para essa dura batalha contra a solidão, a exclusão e o desamparo?

Conhecemos algumas dessas pessoas. São gente benfazeja e discreta, corajosa e determinada. São anjos para aqueles que esperam a sua voz amiga, iluminando a solidão em que vivem. São emissários de empatia, partilha e bem-estar. São a luz, muitas vezes a única luz, que ilumina a vida de muitos que já da vida pouco esperam.

Admiro a extraordinária persistência daqueles que, dia após dia, levam uma palavra de apoio, carinho e esperança aos outros. A natureza humana serve-nos, desde que o mundo é mundo, rios de indiferença e ilhas de egoísmo. Mas dá-nos, também, lições de grande virtude, altruísmo e bondade. Os voluntários da AREP são exemplo desses valores de indulgência e generosidade. A sociedade deve-lhes muito. São energia vibrante de amor e solidariedade. São oxigénio e proximidade num mundo cada vez mais fechado em si próprio. Bem hajam! ●



Pequenos passos para grandes ganhos em saúde

A atividade física regular ajuda a controlar a Diabetes Mellitus e a Hipertensão Arterial, reduzindo o risco cardiovascular e promovendo autonomia. Caminhar, nadar, pedalar ou fazer exercícios adaptados são escolhas simples que melhoram o corpo, a mente e a qualidade de vida em qualquer idade.

Mover o corpo é, muitas vezes, um dos medicamentos mais simples e eficazes para envelhecer com saúde. Com o avançar da idade, doenças como a Diabetes Mellitus e a Hipertensão Arterial tornam-se mais frequentes e podem comprometer a autonomia, a confiança e a qualidade de vida. No entanto, a prática regular de atividade física ajuda a controlar estas patologias e a reduzir o risco cardiovascular.

Na Diabetes Mellitus, sobretudo na diabetes tipo 2, o exercício tem um papel essencial. Ao movimentar-se, o organismo utiliza melhor a insulina e consegue regular de forma mais eficiente os níveis de açúcar no sangue. Este benefício junta-se a outros igualmente importantes: controlo do peso, manutenção da força muscular, melhoria da resistência e prevenção da fragilidade. Para muitas pessoas idosas, estes ganhos significam continuar a realizar tarefas diárias com maior independência.

A atividade física também tem impacto positivo na saúde mental. Caminhar, nadar, pedalar ou realizar exercícios adaptados contribui para reduzir o stress, a ansiedade e a sensação de isolamento. O movimento cria rotina, melhora o humor e reforça a autoestima, especialmente quando é feito de forma

regular e ajustada às capacidades de cada pessoa.

No caso da Hipertensão Arterial, a atividade física é uma aliada de grande valor. A pressão arterial tende a aumentar com o envelhecimento, em parte devido à maior rigidez das artérias. O exercício cardiovascular, como a caminhada em ritmo moderado, favorece a circulação, ajuda a baixar a pressão arterial em repouso e protege os vasos sanguíneos. Estes efeitos são importantes na prevenção de complicações graves, como acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca ou doença renal.

A recomendação geral aponta para 30 a 60 minutos de atividade física na maioria dos dias da semana. Ainda assim, o mais importante é começar de forma segura e progressiva. Pequenas caminhadas, utilização pontual de equipamentos públicos, aulas de mobilidade ou exercícios leves de reforço muscular podem fazer diferença, desde que respeitem limitações individuais e eventuais orientações clínicas.

O exercício não substitui a medicação nem uma alimentação equilibrada, mas complementa o tratamento e potencia os seus resultados. Cada pessoa deve encontrar uma atividade que consiga manter ao longo do tempo, porque a regularidade vale mais do



que o esforço ocasional. Quando o movimento se torna hábito, a pessoa sente-se mais capaz, mais segura e mais participativa, beneficiando não apenas o organismo, mas também as relações sociais e a vida comunitária quotidiana.

Envelhecer melhor passa por escolhas simples. Manter o corpo ativo é preservar autonomia, proteger o coração e ganhar qualidade de vida. Na diabetes e na hipertensão, cada passo conta, e nunca é tarde para começar. ●

Artigo elaborado com base em informação da autoria de Hélder Silva, Enfermeiro da Sâvida, Porto.

Sou Voluntário

Ajudar o outro é transformar a própria vida

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

Não houve uma motivação planejada. Ao olhar para trás, surgem-me imagens da pobreza absoluta da aldeia onde cresci, marcada pelos efeitos da guerra. Talvez a semente da ajuda ao próximo tenha nascido aí, ainda que tenha ficado adormecida durante muitos anos. Nunca fiz planos para ser voluntário. Tive uma vida inteira de trabalho, iniciada aos 11 anos e terminada aos 70, num percurso exigente que quase me levou ao esgotamento. Foi quando começava a descobrir um ócio ativo, já livre das responsabilidades profissionais, que fui desafiado a integrar a AREP. Desde então, sou voluntário há 15 anos.

Pode partilhar uma experiência marcante enquanto voluntário na AREP?

Guardo muitas memórias, quase sempre ligadas ao agradecimento sincero dos associados. É gratificante perceber que a nossa ajuda pode fazer diferença no combate à solidão, no acesso à saúde, na quebra do isolamento e no apoio domiciliário ou em residências seniores. Recordo, em especial, o telefonema de uma associada que agradecia, emocionada, uma ajuda que lhe permitiria, pela primeira vez num Natal, ter acesso a um bem essencial. Foi uma corrente invisível de felicidade mútua, sentida por toda a equipa, que nunca esquecerei.



Humberto Amaral

Que impacto teve o voluntariado na sua vida pessoal?

Quando aceitei o desafio, pensei apenas em dar o meu melhor, sem grandes expectativas. Rapidamente percebi que o voluntariado é exigente e implica responsabilidade, dedicação e compromisso. Quem não o encara assim dificilmente compreende a sua verdadeira dimensão. Tive de ajustar a minha disponibilidade e reorganizar prioridades, também familiares. Com o tempo, ganhei uma riqueza inestimável, feita de partilhas e experiências que me acompanharão pela vida.

Como organiza o tempo entre compromissos pessoais e voluntariado?

Continuo a gerir o tempo com processos herdados da vida profissional, começando pela pontualidade. Calendarizo as atividades pessoais, incluindo a promessa feita à minha mulher de que, reformado, assumiria a cozinha, e, tanto quanto possível, também as obrigações como voluntário, ao dia e à hora.

A organização é fundamental para conciliar compromissos. Não me lembro de ter falhado ao que prometi por incúria.

Que conselhos daria a quem pensa começar a fazer voluntariado?

Tudo depende das circunstâncias pessoais e do tipo de voluntariado. Ainda assim, considero essencial o sentido de missão, a disponibilidade de tempo, a responsabilidade e o compromisso. No trabalho com pessoas idosas, é indispensável uma profunda capacidade empática, feita de compreensão, escuta, paciência e respeito pelo ritmo de cada pessoa. O voluntário deve colocar-se no lugar de quem apoia, para compreender fragilidades, carências e necessidades. Ser voluntário exige competências e qualidades próximas das de um profissional, mas com uma dimensão humana própria: estar presente, ouvir, acompanhar e ajudar com cuidado genuíno.

Como vê o papel do voluntário numa sociedade mais solidária?

A intervenção voluntária sempre teve resultados significativos e assume hoje uma importância ainda maior. O voluntariado pode ajudar a reduzir desigualdades, fomentar a coesão social e contribuir para um tempo mais solidário. Mantém-se a esperança de que a humanidade seja capaz de alcançar uma sociedade mais justa, mais livre e mais atenta aos que mais precisam. ●

Os que chegaram

DLN

José Maria Ferreira da Cruz – E-REDES
Manuel Mário Neves Oliveira – EDP PRODUÇÃO

DLC

António da Conceição Simões – E-REDES
Delfina do Rosário Gonçalves Silva – E-REDES
Gina Maria Ferreira Saraiva Barata – E-REDES
Graça Maria da Silva Amaral Simões – E-REDES
Luís Henggeler de Carvalho – E-REDES
Manuel Ascensão Sobral – E-REDES
Maria Alice Castro Sousa Rodrigues – E-REDES
Maria Alice Silva Martins – E-REDES
Maria Teresa F. Lemos Fonseca Coelho – E-REDES
Raquel Couceiro Francisco Simões – E-REDES

DLT

Manuel José Pronto dos Santos – E-REDES

DLS

Ana Maria Carvalho Nunes – EDP PRODUÇÃO
Elsa Maria Fernandes P. Louro – EDP PRODUÇÃO
Fernando Jorge Fidalgo dos Santos – EDP PRODUÇÃO
Higino da Cruz Pereira – EDP PRODUÇÃO
Luísa Elisiário Teles Baião – EDP PRODUÇÃO
Manuel António de Araújo – EDP PRODUÇÃO
Maria de Lurdes F. C. da R. Ribeiro – EDP PRODUÇÃO
Maria Delmira Rosa – E-REDES
Maria Margarida G. G. Baltsar – EDP PRODUÇÃO
Sílvia Maria Vilhena da S. F. Martins – EDP PRODUÇÃO

Os que partiram

DLN

Altino Ramos Carvalho – PRODUÇÃO
António Mota Afonso – E-REDES
Arnaldo Joaquim L. Carvalho Cerqueira – E-REDES
Artur Gonçalves Pereira – EDP GEST. PROD. ENERGIA
Delfim Santos Salgado – E-REDES
José Monteiro – E-REDES
Manuel Gomes Almeida – E-REDES
Manuel Rodrigues Fernandes Sousa – E-REDES
Maria Conceição Antunes Guimarães – E-REDES
Maria Conceição Salgado – EDP GEST. PROD. ENERGIA
Maria Margarida Teixeira Ferreira – E-REDES

DLC (2025)

António Espírito Santo Brito – E-REDES
António Júlio Vaz Saraiva – E-REDES
António Vaz Ferreira – E-REDES
Armando Correia – E-REDES
Avelino Antunes Mendes – E-REDES
Conceição Carmo Cruz Cabecinha Cruz – E-REDES
Dimas Duarte Teixeira Pinto – E-REDES
Joaquim Cardoso Garcia – E-REDES
José Luís Costa Cabral – E-REDES
José Matias da Costa – E-REDES
Manuel António Palrilha Gaseo – E-REDES
Manuel Ferreira Nunes – E-REDES
Maria Conceição Clara Pão Alvo – E-REDES
Norberto Manuel Correia Geada – E-REDES
Rosalina Conceição Guerra Tavares Gomes – E-REDES
Rui Teixeira Pina – E-REDES
Sotero da Silva – E-REDES

DLT

Alzira Rosário Carvalho – E-REDES
António Maria Carita Polido – E-REDES
Francisco Marques Luz – E-REDES
Hélio Ramirez Rodriguez – E-REDES
Isabel António Silva Fonseca – PRODUÇÃO
Isabel Cristina Botelho – EDP SU
Jaime Alexandre Santos – E-REDES
José António Marcolino Gomes – EDP GEST. PROD. ENERGIA
José Carlos Remédios Gonçalves – E-REDES
José Manuel Simões Santos – E-REDES
Luís Manuel Caria Silva – PRODUÇÃO
Maria Fátima Martins Frazão Louro Tavares – E-REDES
Maria Luísa Gonçalves Rosa Jesus António – E-REDES
Maria Rita Costa Valente Rosa Perez – E-REDES
Maria Rosa Lopes – E-REDES
Maria Teresa C. Baião Horta – EDP GEST. PROD. ENERGIA
Maria Teresa Pinto Gonçalves – E-REDES
Viriato Wolfgang Pereira Macedo – E-REDES

DLS

António Jesus Fernandes Santos – PRODUÇÃO
Fernando Filipe Dias Samarra – PRODUÇÃO
Maria Arlete Santos Silva – E-REDES
Maria Fernanda Pinto Carmo Xavier – E-REDES
Maria Lourdes Guerreiro Gordinho – E-REDES
Otília Rodrigues Garrancho – E-REDES
Vitor Manuel Ferreira dos Santos – E-REDES

EDP celebra 50 anos com reconhecimento internacional de ética

A EDP foi distinguida, pelo 15.º ano, como uma das empresas mais éticas do mundo pelo Ethisphere, sendo a única organização portuguesa a integrar a lista World's Most Ethical Companies 2026. O reconhecimento surge num ano simbólico para o grupo, que assinala meio século de atividade, reforçando um percurso marcado pela integridade, transparência e responsabilidade.

A edição deste ano distingue 138 empresas de 17 países e 40 setores, destacando organizações que integram a ética nas suas decisões diárias e estratégias de longo prazo. Segundo o Ethisphere, empresas com programas sólidos de ética, compliance e governação estão mais bem preparadas para alcançar um desempenho sustentável.

A avaliação baseia-se no Ethics Quotient®, que exige a demonstração prática de políticas e processos éticos, com mais de 200 indicadores analisados. São considerados



critérios como cultura organizacional, governação, responsabilidade social e impacto nas comunidades.

Na EDP, a ética assume um papel central na estratégia empresarial, orientada por um Código de Ética em vigor desde 2005 e regularmente atualizado. Este compromisso é reforçado por estruturas internas dedicadas, como Comissões de Ética e canais de comunicação que incentivam a transparência e a participação ativa dos colaboradores.

A empresa promove ainda ações contínuas de formação e sensibilização, garantindo que os

princípios éticos estão presentes no quotidiano das equipas e nas relações com clientes, parceiros e comunidades.

Este reconhecimento internacional reforça a confiança nos mercados onde a EDP opera e evidencia a importância de alinhar desempenho económico com responsabilidade social. Ao longo dos seus 50 anos, a empresa tem consolidado uma atuação assente em valores éticos, contribuindo para um modelo de desenvolvimento mais sustentável.

Desempenho sustentável de excelência reconhecido a nível global

A REN integra o Sustainability Yearbook 2026 da S&P Global, uma das principais referências internacionais na avaliação de sustentabilidade corporativa. A empresa destaca-se entre as organizações com melhor desempenho no seu setor, consolidando o seu posicionamento nas práticas ambientais, sociais e de governação (ESG).

Inserida na categoria Multi and Water Utilities, a REN alcançou 78 pontos no S&P Global CSA Score,

posicionando-se entre as 10 melhores empresas a nível global. Foi ainda distinguida como Industry Mover, reconhecimento atribuído às organizações que registaram maior evolução face ao ano anterior.

O anuário avaliou mais de 9.200 empresas de 59 setores, tendo apenas 848 sido selecionadas. Esta distinção reforça o compromisso da REN com a sustentabilidade e a transição energética. Desde 2016,



a empresa tem vindo a melhorar o seu desempenho, mais do que duplicando a sua pontuação no índice.

Portugal recebe primeiro laboratório europeu de solar flutuante

A EDP lançou o Floating PV Lab, o primeiro laboratório europeu aberto à comunidade para testar tecnologias de energia solar flutuante. Localizado na albufeira do Alto Rabagão, o projeto cria um ecossistema híbrido que combina energia hídrica e solar, permitindo a empresas, startups e instituições validar soluções inovadoras em ambiente real. Neste espaço, será possível testar sistemas flutuantes, soluções de operação e manutenção, bem como tecnologias

com inteligência artificial, em condições exigentes como vento, ondulação e temperaturas extremas. O objetivo é acelerar a entrada no mercado de novas soluções energéticas. A iniciativa já integra dois projetos-piloto, focados em sistemas de ancoragem e flutuação inovadores. Com duração prevista de três anos, o laboratório reforça o compromisso da EDP com a inovação e a transição energética, posicionando Portugal na vanguarda das energias renováveis.



Central solar apoia operações da Mercedes-Benz USA

A EDP concluiu uma central solar no centro de distribuição de peças da Mercedes-Benz USA, na Califórnia, reforçando a aposta na energia limpa. Com 720 kW, o sistema instalado no telhado reduz custos energéticos, aumenta a es-

tabilidade dos preços e contribui para a descarbonização. No primeiro ano, prevê-se uma poupança superior a 15 mil euros. O projeto criou 65 empregos e integra a estratégia de transição energética no estado americano.



Resultados da REN destacam aumento do investimento e das renováveis

O ano de 2025 ficou marcado por um desempenho positivo, com crescimento do investimento e reforço do papel das energias renováveis. O EBITDA atingiu 516,1 milhões de euros, registando um aumento de 2,0%, enquanto o resultado líquido subiu 4,8%, fixando-se em 159,8 milhões de euros.

O investimento (CAPEX) apresentou uma evolução significativa, crescendo 28,9% para 474,9 milhões de euros, refletindo o

compromisso com a transição energética e o desenvolvimento de infraestruturas estratégicas. Também o segmento internacional registou crescimento, contribuindo para a diversificação das operações.

O consumo de eletricidade atingiu um novo máximo histórico, com 53,1 TWh, enquanto o gás natural registou um aumento face ao ano anterior. A produção de energia renovável alcançou um va-

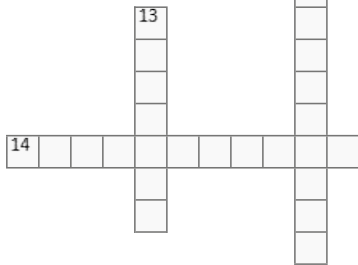
lor recorde de 37 TWh, correspondendo a 68% do consumo nacional, com destaque para a energia hídrica, eólica e solar.

Apesar de um contexto desafiante, incluindo um apagão com origem em Espanha, a resposta foi eficaz, com a reposição do sistema em menos de 12 horas. O ano reforçou ainda o compromisso com a sustentabilidade e a criação de valor a longo prazo.

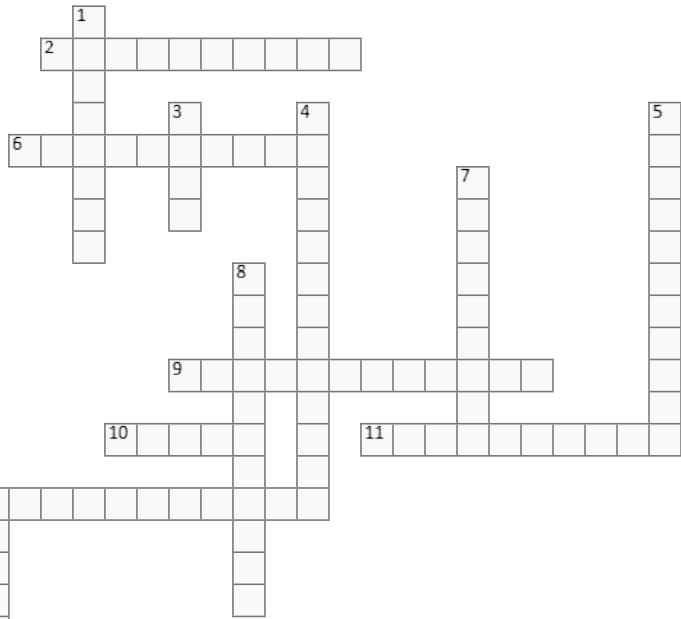
Palavras cruzadas

HORIZONTAIS

- 2. Pessoa que oferece o seu tempo e esforço sem remuneração
- 6. Administração de uma entidade feita pelos próprios participantes
- 9. Laço de amizade e cooperação entre membros de uma comunidade
- 10. Assistência prestada a alguém para facilitar a realização de tarefas
- 11. Sistema onde o poder é exercido por meio da vontade da maioria
- 12. Situação em que todos os envolvidos compartilham benefícios e responsabilidades
- 14. Modo de viver em harmonia com outros membros de um grupo



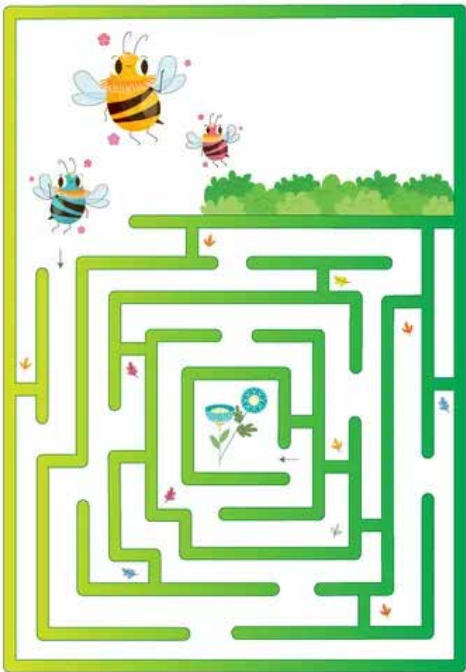
13. Partilhação, 14. Convivência
12. Vertical Mutualismo, 12. Horizontal Mutualidade,
9. Fraternidade, 10. Apoio, 11. Democracia,
5. Cooperativa, 6. Autogestão, 7. Sindicato, 8. Colaboração,
1. Coletivo, 2. Voluntário, 3. Rede, 4. Solidariedade,
RESPOSTAS



VERTICAIS

- 1. Grupo que age em conjunto para alcançar objetivos partilhados
- 3. Conjunto interligado de pessoas ou organizações que trocam informações
- 4. Sentimento de apoio mútuo entre pessoas em situações semelhantes
- 5. Empresa administrada pelos próprios membros, que dividem lucros e decisões
- 7. Entidade que representa trabalhadores perante empregadores e autoridades
- 8. Trabalho conjunto que combina habilidades para alcançar um fim comum
- 12. Princípio de ajuda recíproca entre indivíduos para suprir necessidades comuns
- 13. Ato de envolver-se ativamente em processos decisórios ou atividades

Labirinto



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.



edp.com

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.



Apoio continuado lares



Apoio continuado domicílio



Médico ao domicílio



Cartão de compras



Teleassistência



A AREP está consigo em cada etapa: apoio continuado, médico em casa, teleassistência e cartão de compras para maior bem-estar e tranquilidade.



#nós pelos outros