

EDITORIAL



José de Figueiredo Costa

No Outono da vida

Nada melhor no outono da vida, que apreciar o cair das folhas e o cromático das suas tonalidades, sentir a brisa que as faz voar, e sobretudo saborear o prazer desses momentos, sabendo que a seguir virá o inverno que nos há-de gelar a alma e cobrir de neve a nossa cabeça.

É assim, sem rodeios, que defino o olhar de um reformado que já atingiu o patamar do “decanato do guerreiro”. Há muito que a primavera dos amores com odores a flor de laranjeira deixou de ser romântica e idílica. Hoje não passa de uma doce recordação juntamente com o calor dos sorrisos de um verão que morreu na praia e que ainda a acalenta. Assim defino o ciclo da vida de cada um de nós, independentemente do montante de cada conta bancária.

Tudo isto a propósito do que representa hoje o Boletim da ARGE para a comunidade dos reformados e suas famílias. Também ele passou pela primavera da iniciativa criativa, estando hoje numa fase de maturação apurada que se pretende continuar no tempo. Elogiado por todos, é cada vez mais um veículo de informação que se pauta por seguir uma linha editorial isenta e atenta à realidade da empresa e da sociedade em geral. Constitui uma ponte entre o passado e o presente, onde a amizade e o companheirismo de outrora, são hoje revisitados com a nostalgia natural das recordações. Neste ponto, merece realce a informação que damos dos colegas falecidos. Não fora este meio de comunicação e dificilmente seriam lembrados.

Indo ao encontro de inúmeros pedidos, o Boletim passará a ter doze páginas, mantendo-se a mesma exigência e qualidade gráfica. Com este aumento de informação, queremos que os leitores desfrutem de um maior leque de notícias, não só do foro interno da empresa, como também de temas generalistas dos mais diversos.

Convido desde já os associados a enviarem os seus artigos para publicação, através da sua Delegação – Norte, Centro e Sul, podendo anexar fotografias ou outro material de suporte. Queremos fazer do nosso Boletim um repositório de informação relevante, divertida, de lazer, de partilha de ideias e sentimentos, com

propostas inovadoras e até críticas, sem nunca contribuir para dividir os associados perante as suas opções políticas, religiosas, sociais ou outras.

Somos pela união entre todos, uma vez que todos não somos demais.

Neste número encontramos matérias do maior interesse, referindo desde logo o artigo da nossa Presidente sobre o Orçamento de Estado para 2018, conselhos pelo Dr. Jorge Neves sobre a vacinação para a terceira idade, as entrevistas e o anúncio dos próximos Almoços de Natal.

Dado ser o último Boletim de 2017, não podia deixar de enviar a todos os associados e suas famílias, os meus sinceros votos de um Natal Feliz e um excelente Ano Novo, com saúde, paz e muita tolerância.

BOAS FESTAS

É usual ouvir-se dizer que “Natal é quando o Homem quiser” mas, embora concorde com esse ditado, considero que é no Natal que o espírito “natalício” que a todos envolve, é sempre mais visível.

Refiro-me a um espírito mais solidário e de amizade que atravessa, se não todos, pelo menos a maioria das pessoas. Olhamos com outros olhos para o próximo e estamos até mais receptivos a campanhas de solidariedade que proliferam nesta altura do ano.

Sejamos solidários para os demais mas olhem também para a nossa Família, envolvendo-a em ambiente festivo e sobretudo promovendo dádivas de Amor e Paz.

Para todos os Associados e vossos Familiares desejo um Feliz Natal e que, passada a época natalícia, o novo ano de 2018 lhes proporcione uma realidade sempre melhor.

Boas-Festas!

Elisabete Sequeira



DESTAQUES

ORÇAMENTO DE ESTADO DE 2018 pág.2

CONSELHOS SOBRE VACINAÇÃO pág.6

VISITA ÀS REFINARIAS pág.4

ALMOÇOS DE NATAL 2017 pág.10

SOLIDARIEDADE



Joaquim Moreira

Balanço de mais um Ano

A exemplo do que tem acontecido noutros anos, também o ano de 2017 tem o seu balanço de actividade, dentro do mesmo e habitual espírito solidário. Não nos poupamos a esforços para encontrar a melhor forma de resolver questões bem delicadas de alguns dos nossos associados. Tivemos intervenção direta em diversos processos, alguns dos quais resultaram em apoio material. Reconhecemos que algumas solicitações não foram totalmente satisfeitas, porque configuravam carácter de continuidade, situação que neste momento a estrutura da ARGE não pode suportar.

Deslocamo-nos regularmente a alguns Lares para nos inteirarmos de colegas ali internados a quem levamos sempre uma palavra amiga e de conforto. Efectuamos inúmeras visitas a associados internados em hospitais e ainda a colegas nas suas residências com problemas de saúde e alguns em total solidão.

Para uma área mais abrangente no que concerne a Lares e de acordo com o plano que traçamos, efectuamos um Protocolo com a Residência Sénior "Professora Maria Ofélia Leite Ribeiro" localizada em Alcoitão e pertença da Santa Casa da Misericórdia de Cascais. Temos em estudo outras propostas de parceria com a mesma matriz.

Todo este trabalho contou com a prestimosa colaboração, disponibilidade e entajuda das Delegações do Norte, Centro e Sul. Sem esse empenho, a missão tornava-se muito mais difícil.

De acordo com o calendário e porque se aproxima a época Natalícia e sendo este o último Boletim da ARGE de 2017, desejamos a todos os nossos Associados e Familiares, "BOAS FESTAS E UM FELIZ 2018."

A todos bem hajam.

ORÇAMENTO DO ESTADO PARA 2018

(Proposta)

A proposta do Orçamento do Estado para 2018 foi entregue pelo Governo ao Presidente da Assembleia da República em 13 de Outubro passado, estando prevista a votação global no dia 27 de Novembro.

No momento da elaboração deste Boletim, só conhecemos a proposta apresentada e que poderá ter ainda alterações na discussão na especialidade e na votação final mas, não obstante estas reservas, indicamos os itens que consideramos mais importantes para a generalidade dos Associados da ARGE:

O enquadramento macroeconómico apresentado nesta proposta **prevê um crescimento económico de 2,2%**, muito à custa da procura interna; **a subida do emprego deverá ser de 0,9%** e **a dívida**, o rácio em relação ao PIB, **deve situar-se nos 123,5%**. Prevê-se que **o investimento deverá subir**, segundo a proposta, mais 40% e que **o défice orçamental rondará 1%** no próximo ano.

Na política fiscal o **IRS** terá dois novos escalões (de cinco passam para sete) e mudam as taxas marginais aplicáveis em cada faixa de rendimento. **Confirma-se que se deixa de aplicar a sobretaxa de IRS** mas mantém-se a taxa adicional de 2,5% para rendimentos entre 80mil e 250mil euros anuais e de 5% para rendimentos acima de 250mil euros/ano.

Os pensionistas terão em Janeiro uma actualização da pensão de acordo com a lei. Esta actualização é feita de acordo com uma fórmula que tem em conta a inflação disponível em Dezembro e o crescimento médio do PIB nos dois anos anteriores ao do aumento. Se se concretizar o valor previsto da inflação, as pensões mais baixas poderão ter uma actualização de 1,6%, as do escalão seguinte 1,1% e as mais elevadas 0,85%.

Em Agosto haverá uma actualização extraordinária de 10€ quando o montante global de pensão seja igual ou inferior a 1,5 vezes o valor do Indexante dos Apoios Sociais. Mas

Ficha Técnica

Boletim da Arge, nº 26
Novembro 2017

Director: José de Figueiredo Costa

Distribuição Gratuita

Tiragem: 2750 exemplares

Periodicidade: Trimestral

Colaboram neste número:

Elisabete Sequeira
Tomé Martins
Pedro Paulo de Faria
Helena Duarte – 962462720
Joaquim Moreira – 962461487

- Delegação Norte
- Delegação Centro
- Delegação Sul

Propriedade e edição:

Associação dos Reformados da Galp Energia
Rua do Alecrim nº 57 - 3º 1200-014 LISBOA
(NIPC 509485642)
IBAN PT50 0033 0000 0000 0510777 83

Composição e Impressão:

Onda Grafe

Rua da Serra, nº1 - A-das-Lebres
2660-202 Stº Antão do Tojal



www.arge.pt

arge.reformados.galpennergia@gmail.com

ORÇAMENTO DO ESTADO PARA 2018 (Continuação)

para os pensionistas que recebam pelo menos uma pensão cujo montante tenha sido atualizado entre 2011 e 2015, a atualização prevista passa para 6€.

Há novos aumentos nos Impostos Especiais de Consumo, que vão ter impacto nas finanças pessoais:

O imposto sobre o álcool e as bebidas alcoólicas tem uma proposta de agravamento em cerca de 1,4% e os concentrados também verão as suas taxas agravadas.

Aparece um **novo imposto sobre os alimentos com elevado teor de sal**, isto é, quando o teor de sal seja igual ou superior a 1 g por cada 100g de bolachas, biscoitos pré-embalados, alimentos que integrem flocos de cereais e cereais prensados, batatas fritas ou desidratadas pré-embaladas, a taxa de imposto aplicável é de 0,80 cêntimos/kg.

Refira-se que a receita obtida com este imposto será consignada a programas para a promoção da saúde e prevenção da doença geridos pela Direção Geral da Saúde.

No **Imposto sobre os Produtos Petrolíferos e Energéticos (ISP)** prevê-se um agravamento, em cerca de 1,4%, das taxas de imposto aplicáveis ao metano e aos gases de petróleo. Mantém-se também em vigor em 2018 o adicional às taxas de ISP, no montante de € 0,007/l para a gasolina e € 0,0035/l para o gasóleo rodoviário e o gasóleo colorido e marcado.

No que respeita ao gás natural utilizado como carburante, consagra-se uma descida da taxa aplicável, de € 2,87/GJ para € 1,15/GJ. Em contrapartida, quando seja utilizado como combustível, prevê-se um aumento da taxa de € 0,303/GJ para € 0,307/GJ.

O **Imposto sobre o Tabaco** terá um agravamento do elemento específico relativo aos cigarros de cerca de 1,4% e um desagravamento da taxa ad valorem em 1%. Propõe-se ainda um agravamento no valor mínimo do imposto aplicável aos charutos e cigarilhas de € 400/milheiro para € 405,6/milheiro e de € 60/milheiro para € 60,84/milheiro, respetivamente.

O **Imposto sobre Veículos (ISV)** terá um agravamento generalizado (das componentes de cilindrada e ambiental) da taxa de imposto em cerca de 1,4%, aplicável a veículos novos.

E o **Imposto Único de Circulação (IUC)** também terá as taxas agravadas em cerca de 1,4%.

Adicionalmente, a Proposta do OE prevê a redução das taxas adicionais de CO₂ em vigor relativa aos veículos de categoria B e **a isenção de IUC às viaturas dedicadas ao transporte de doentes.**

Mantém-se em vigor a taxa adicional criada pela Lei do Orçamento do Estado para 2015, aplicável a veículos da Categoria A e B movidos a gasóleo.

No que diz respeito ao Património e concretamente ao **Imposto Municipal sobre Imóveis (IMI)** não vai haver alterações de vulto.

A reabilitação de imóveis para habitação permanente, seja para arrendamento ou habitação própria, poderá dar lugar a isenção de IMI até oito anos.

Há a considerar a existência de **nova obrigação declarativa**: a Proposta do OE prevê que os sujeitos passivos casados passem a ter de comunicar à autoridade tributária, até ao dia 15 de fevereiro, a identificação dos prédios que são bens comuns do casal sempre que essa informação não conste no Portal das Finanças.

Com base nesta comunicação, a autoridade tributária procede à atualização da matriz com efeitos a 1 de janeiro desse ano. Caso os sujeitos passivos não identifiquem os prédios que são bens comuns do casal, a liquidação respeitante a esse ano terá por base a informação constante na matriz.

Imposto do Selo - A Proposta do OE **prevê o aumento das taxas em vigor na utilização de crédito no âmbito dos contratos de crédito ao consumo.**

Outros pontos a salientar:

-A **Taxa Social Única (TSU)** penalizará as empresas que recorram a contratos precários, sendo assim diferente de acordo com a modalidade de contrato de trabalho;

-O **Governo propõe que uma parte das receitas do IRC pago pelas empresas (0,5 pontos percentuais) seja consignada ao Fundo de Estabilização Financeira da Segurança Social (FEFSS);**

-Os jovens que estudem “fora de casa” vão poder deduzir parte da despesa com a renda, no IRS dos Pais;

-**As importâncias auferidas ao abrigo do contrato de trabalho por estudantes dependentes estão sujeitas a retenção na fonte a título definitivo, à taxa de 10%, em sede de IRS.** Podem, contudo, continuar a optar pelo englobamento dos seus rendimentos, para efeitos de tributação;

-**Prevê-se ser possível deduzir no IRS a totalidade do IVA suportado com a aquisição de serviços de mobilidade partilhada, p.e. automóveis e bicicletas;**

-A **taxa de audiovisual** mantém-se;

-**Prevê-se o fim da isenção de IRS nos vales-educação;**

-**Haverá incentivos fiscais à produção cinematográfica e audiovisual e,**

Por último, uma boa notícia para a música e **a aquisição de instrumentos musicais**, que em vez de ser taxada à taxa máxima de IVA (23%) passará para 13%, já a partir do próximo mês de Janeiro.

Bom ano com boa música!

VISITAS ÀS REFINARIAS DA GALP

Realizaram-se, tal como oportunamente anunciado, visitas às Refinarias da Galp, dinamizadas pelas Delegações da ARGE no Norte, Centro e Sul.

Tiveram lugar nos passados dias 3 e 17 de Outubro e constituíram uma oportunidade muito interessante para os Associados da ARGE poderem conhecer (ou conhecer melhor) a realidade do sistema refinador da Galp, não só pela observação in loco mas também visionando uma apresentação e filme esclarecedores.

Tal não seria possível sem a amável disponibilidade do Diretor Operacional de Refinação, Eng.º Martinho Correia, e seus colaboradores mais diretos, a quem a ARGE dirige os melhores agradecimentos.

Foram com certeza momentos que os Associados reterão nas suas memórias e que ficaram registados nas fotos que se seguem:



Visita da Deleg. Norte à Refinaria de Sines



Visita da Deleg. Centro à Refinaria de Sines



Visita da Deleg. Sul à Refinaria de Matosinhos

ENTREVISTA DELEGAÇÃO NORTE



Fonseca Filho

ENGº FONSECA FILHO

REFINARIA DE MATOSINHOS

1. Por favor, faça-nos uma pequena apresentação da sua pessoa

Jaime Fonseca Filho, nascido em 1940, em Belém do Pará (Brasil). Por circunstâncias da vida dos meus pais, vim para Portugal com 6 anos.

Fiz os estudos normais para a época e fui licenciado em Engenharia Mecânica pela Universidade do Porto.

2. A Engenharia esteve desde cedo no seu horizonte, ou veio mais tarde, com o decorrer dos estudos?

Na minha infância quis ser bombeiro e logo no início do liceu defini como objectivo de futuro formar-me em Engenharia Mecânica, o que consegui com total satisfação em 1966.

3. Completada a formatura, foi fácil entrar no mercado de trabalho?

Nessa época era relativamente fácil encontrar e escolher o emprego desejado. Inicialmente, aceitei colocação numa fábrica de carbonetos na Figueira da Foz, onde estive cerca de 6 meses. Entretanto, nesse decurso, fui contactado pela SACOR, acabando por ser contratado para estagiar em Cabo Ruivo, onde entrei em Janeiro de 1967. Trabalhei lá cerca de 18 meses, tendo transitado para a Refinaria do Porto em meados de 1968.

4. Poder-nos-á fazer um resumo da sua passagem pela SACOR/Petrogal?

A minha passagem pela Refinaria de Cabo Ruivo foi riquíssima pela aprendizagem que me foi proporcionada pela Indústria Petrolífera em Refinarias. Destaco, na minha formação, o apoio dos Srs. Engº Soares de Mendonça, Engº Técº Mário Martelo e Sr. Rifana, entre outros.

Quando cheguei à Refinaria do Porto fui colocado como Engº Mercênicico na Divisão de Engenharia da Direcção de Manutenção. A minha missão era dar resposta às mais diversas solicitações relacionadas com as instalações industriais e os seus equipamentos, provenientes das áreas processuais, operacionais e da manutenção.

Para minha satisfação fui envolvido na coordenação de diversos revampings e ampliações de Unidades, tais como a Linha 2 da Fábrica de Combustíveis e do revamping da Fábrica de Óleos Base, etc.

Durante alguns anos fui Director dos Serviços de Manutenção. Antes de sair para a Pré-Reforma fui nomeado Director de uma Unidade para o Desenvolvimento e Optimização Processual.

5. Tem algumas situações que mais o tenham marcado e que queira contar aos nossos leitores?

Ao longo dos anos tive muitas situações que me marcaram profundamente na vida profissional: umas engraçadas, outras dramáticas e outras de grande satisfação.

Vou apenas debruçar-me sobre uma que me deu grande alegria. Tratou-se da montagem de uma passerelle a interligar o topo da RDC da fábrica de óleos base a uma plataforma distanciada cerca de 15 metros. Dada a complexidade do projecto quis a Direcção da Refinaria obter um parecer técnico da F.W.F. para avaliar a proposta que tínhamos apresentado. A F.W.F. desaconselhou. Todavia, com a minha insistência e o total apoio da Direcção da Refinaria, decidiu-se montar a passerelle. Uma semana depois aquela mostrou-se muito útil, aquando do grande incêndio no topo do RDC, pois facilitou a saída aos dois operadores que lá estavam e procediam a operações de rotina, escapando sãos e salvos, o que de outra forma não seria possível.

6. Chegada a merecida reforma, como tem enfrentado esta mudança de vida?

A entrada na Pré-Reforma só não foi "pesada" porque os colegas que se ocuparam do projecto e montagem do novo pipeline da Refinaria para o Terminal de Leixões, para o qual eu havia efectuado os estudos preliminares, solicitaram o meu apoio que eu aceitei, sem qualquer remuneração.

Estou eternamente grato aos Engºs Forte Machado, José Rebelo e Belém Monteiro, pelos 3 anos que com eles passei, permitindo-me uma deslustragem gradual e activa.

Entrando propriamente na Reforma, não tenho tempo para desenvolver tudo o que queria e gostaria. As quatro netas que tenho, a conservação das instalações que habito, os "hobbies" que mantenho, entre os quais a pesca, ocupam-me todo o tempo.

7. Antes de terminar esta entrevista, pretende abordar mais algum pormenor?

Gostaria de expressar a grande felicidade que sinto, quando encontro pessoas com quem convivi no dia a dia das Refinarias, tanto na rua como em reuniões ocasionais, ou nas habituais visitas que ainda faço aos escritórios de Leça.

Agradecemos a disponibilidade e simpatia ao ter-nos concedido esta entrevista.

POEMA ENVIADO POR CATARINA LASSEN

O meu partido é a Paz

Se todos os políticos
fossem pacifistas
nasceria a Paz.

Que não haja mais guerras,
e, se houver,
que todos os soldados
se declarem em greve!

Liberdade não é ter um bom amo,
liberdade é não ter nenhum.

O meu partido é a Paz.
Não sou a sua líder.
Não peço votos.

Peço sapatos para os descalços,
que ainda há muitos.

Gloria Fuertes

ENTREVISTA AO DR. JORGE NEVES



Jorge Neves

VACINE-SE... PELA SUA SAÚDE

A gripe é uma “companheira” que nos visita regularmente todos os anos no princípio do inverno.

A este propósito, tendo em conta o universo dos nossos associados, julgamos ser aconselhável alguma precaução adicional para todos aqueles que, em função da idade ou de doença, podem potenciar maior risco.

Decidimos por isso, pedir a colaboração e o conselho do Dr. Jorge Neves, nosso associado, que, como certamente muitos se recordam, exerceu durante longo tempo as funções de Médico Coordenador da Medicina Curativa da Empresa, a quem colocámos as seguintes questões:

Qual o grau de importância que atribui à vacinação no grupo etário de que vamos fazendo parte?

Muito grande. A vacinação é globalmente reconhecida como a maior conquista da Medicina do século XX. As vacinas são cada vez mais efectivas e seguras, permitindo evitar mais casos de doença e salvar mais vidas do que qualquer tratamento médico. No nosso grupo etário a capacidade de resistência às agressões infecciosas é francamente menor, não só devido à frequente existência de patologias que nos debilitam, mas também a

uma menor capacidade de formação de anticorpos que conduz a uma significativa quebra da imunidade natural. Daí a grande importância da vacinação que estimula a produção de defesas pelo próprio organismo.

Que vacinas recomendaria?

Salvo determinadas condições de excepção, tais como alergias pré existentes, a todos os que me procuram, com idade superior a 65 anos e, com especial ênfase aos doentes asmáticos, bronquíticos crónicos, diabéticos, doentes hepáticos, renais, cardíacos e imunocomprometidos, recomendo a manutenção em validade da vacina anti-tetânica, a vacina contra o vírus da gripe e as vacinas disponíveis no mercado contra o “Streptococcus Pneumoniae” (mais vulgarmente conhecido por Pneumococo) responsável mais frequente pelas pneumonias.

A vacina contra a gripe é igual todos os anos?

Não. O vírus “Influenza” sofre frequentes mutações. A Organização Mundial de Saúde, duas vezes por ano, analisa as matrizes dos vírus circulantes e, com base em complexos cálculos estatísticos, prevê quais serão as linhagens dos vírus que irão prevalecer no próximo inverno. A produção da vacina inicia-se em Fevereiro, os vírus seleccionados serão injectados em ovos, onde incubarão, provocando uma reacção imunitária, morrendo depois, restando no final anticorpos produzidos pelo ovo e restos dos vírus mortos. Será pois com base neste material que vai ser produzida a nova vacina. Todo este processo é longo, leva cerca de seis meses, e nada impede que durante este período os vírus seleccionados sofram novas mutações, tornando-se resistentes à vacina em produção. Mas já não haverá tempo para alterar a produção em curso.

Então a vacina pode não proteger integralmente as situações de gripe?

Exactamente. Quando os vírus não fintarem os cálculos dos técnicos da OMS, a eficácia da vacina atinge valores entre os 70% e os 95%. Não sendo esse o caso, a percentagem de sucesso é bastante inferior, mas a percepção geral é de que, a haver doença, esta não configurará formas tão violentas.

Algumas pessoas referem que, após a administração da vacina, desenvolvem quadro de gripe. Será isto possível?

Não em consequência da vacina, uma vez que é produzida a partir de material inactivo. Saibamos que após a administração da vacina, o seu efeito só se torna efectivo ao fim de duas semanas, tempo que o organismo leva a responder ao estímulo agressor e produzir os seus próprios anticorpos. Porém, podem previamente existir vírus em incubação no nosso corpo, dos contemplados na vacina ou outros, susceptíveis de desencadear quadros semelhantes.

Qual a melhor altura para ser vacinado ?

A vacina antigripal é produzida anualmente e deve ser administrada no Outono. Pessoalmente prefiro fazê-lo em Novembro pois a protecção conferida prolonga-se por três ou quatro meses e assim estender-se-á até Março do ano seguinte, mês em que ainda existe gripe circulante significativa.

A pneumonia é um factor de risco que pode resultar de uma gripe?

A própria doença gripal, mesmo sem interferência de bactérias, pode conduzir a um mau desfecho, mas a pneumonia causada pelo pneumococo é a grande complicação da gripe, ocorrendo nesta faixa etária com alguma frequência, sendo a principal causa de morte pós síndrome gripal. O pneumococo está muito presente no tracto respiratório, não provocando doença, mas em situações que conduzam a uma fragilização multiplica-se, causando bacteriemia e invasão de órgãos, nomeadamente o pulmão, colonizando e levando a doença pneumónica muito complicada.

Existe vacina específica para a protecção contra a pneumonia?

Existem duas vacinas disponíveis no mercado especialmente dirigidas à prevenção da pneumonia causada por várias estirpes do Pneumococo que estão na origem da maioria dos casos. Uma (PN13) contempla 13 estirpes, outra (PN23), mais 23 estirpes.

Quem as deve preferencialmente tomar, como se designam e qual a duração do seu efeito?

Recomendo a todos os meus doentes com mais de 65 anos, com especial ênfase aos que associam patologias crónicas debilitantes, já referenciadas acima. A vacina polisacárida conjugada (PN13) com 13 valências, confere uma imunidade vitalícia, portanto será aplicada apenas uma vez, em injeção IM. A vacina polisacárida (PN23) com 23 valências, será aplicada 1 ano após a anterior e sucessivamente repetida de cinco em cinco anos. Esta ordem pode ser invertida, desde que seja respeitado o intervalo entre as duas. Podem ser administradas simultaneamente com a vacina anti-gripal, em seringas diferentes e em locais do corpo diferentes.

Onde poderemos ser vacinados?

Em vários locais, Centros de Saúde da residência, ou nos próprios Centros Médicos da Empresa. Naturalmente será necessário o parecer prévio do nosso médico assistente e consequente emissão de receita.

NOTÍCIAS DA ACTUALIDADE GALP

COMERCIALIZAÇÃO DE ELECTRICIDADE E GÁS NATURAL GALP

NOVO SISTEMA DIGITAL DE SUPORTE

Em Agosto, o negócio de retalho de Electricidade e Gás Natural, em mercado livre, passou a assentar a 100% em novas capacidades digitais. Deste modo, entrou-se num novo ciclo de modernização.

Comentário do Boletim da Arge: *São sempre de louvar todas as alterações que conduzam a uma maior eficiência. No entanto, na relação das empresas com os consumidores, os pequenos clientes, por vezes, encontram enormes dificuldades para resolver problemas relativamente simples. Essas experiências negativas serão devidas, talvez, a uma certa rigidez dos sistemas implementados, que não mostram forma adequada de tratar questões que não se enquadrem nos automatismos preconcebidos. Esperamos, pois, que não seja esse o caso do novo sistema digital de suporte da comercialização de gás natural e electricidade da Galp.*

Paulo de Faria

FUNDAÇÃO GALP E EPIS PROMOVEM PROGRAMA DE BOLSAS SOCIAIS

A Fundação Galp, em parceria com a EPIS (Empresas Pela Inserção Social), irá premiar o mérito académico de alunos do 9º ano de escolaridade dos concelhos de Matosinhos e Sines com uma bolsa social. Assim, durante três anos, dois alunos de escolas destes concelhos que tenham terminado o 9º ano de escolaridade com sucesso em 2016/2017 e que estejam a iniciar estudos no 10º ano de escolaridade, ou equivalente, em 2017/2018, irão receber uma bolsa de 400€ anuais cada um.



SINES PRODUZ BIOCOMBUSTÍVEL DE 2ª GERAÇÃO



O PRODUTO É INDISTINGUÍVEL DO GASÓLEO MINERAL

A Refinaria de Sines passou, desde 4 de Setembro, a ser produtora de biocombustíveis de segunda geração (HVO) através do coprocessamento de 3% de óleo vegetal (óleo de palma), juntamente com o gasóleo, na carga à unidade de Dessulfuração de Destilados (HD).

Este processo permite obter um gasóleo final que é indistinguível do gasóleo de origem fóssil, ao contrário do FAME (Biodiesel), que é um éster e continua a ter compostos oxigenados.

Os estudos e trabalhos de engenharia que levaram à possibilidade de efectuar este processamento na unidade HD iniciaram-se em 2014 e envolveram diversas áreas da Galp e empresas externas.

PAULA AMORIM, PRESIDENTE DO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO DA GALP, INICIOU UM CICLO DE ALMOÇOS COM COLABORADORES DA EMPRESA

A finalidade destes contactos, a partir da gestão de topo, é o de contribuir activamente para o processo transformacional da Galp, o qual se deverá traduzir numa renovação de valores.

O primeiro almoço ocorreu no passado dia 25 de Outubro, sem agenda ou formalidades, promovendo a proximidade e o empenho dos presentes na transição para uma nova cultura Galp que deverá envolver todos os colaboradores da empresa.

Comentário do Boletim da Arge: A notícia publicada sobre esta iniciativa da Presidente do Conselho de Administração da Galp, ao contrário da maioria das que têm sido divulgadas no "mygalpnews", não apresentava qualquer palavra em inglês!

Tal facto não pode deixar de ser sublinhado, porque o massivo uso de termos ingleses em textos, anúncios e designações, dirigidas a falantes em português, por parte da Galp e outras empresas, não deixa de denunciar alguma falha daqueles que o fazem, seja por não saberem muito bem do que estão a falar, ao ponto de não conseguirem encontrar termos adequados em português, seja por não conhecerem bem o português, seja por negligência, seja, enfim, por quererem de algum modo iludir aqueles a quem se dirigem. Todas más razões.

Por isso, julgamos que esta notícia nos mostra que na Galp se deseja implementar, dentro de uma cultura em renovação, um elevado rigor de pensamento que, ao ser comunicado, não precise de entrar em confusas misturas linguísticas. Claro que não está em causa a utilização, de termos em inglês nem o aporuguesamento de palavras estrangeiras, sempre que tal se mostre necessário.

Paulo de Faria

SAÚDE DE OURO

Agora que é tempo das castanhas, saiba mais sobre elas

Falamos de um alimento que, dando-lhe muita energia e poucas calorias, é rico em nutrientes e está especialmente indicado para pessoas ativas e desportistas.

A sua composição é mais aproximada à dos cereais do que à dos frutos secos, família a que realmente pertence. É dos frutos secos com mais hidratos de carbono e menos quantidade de gordura.

A sua constituição calórica é bastante reduzida mas têm muita água, sabia? As castanhas são pobres em sódio e ricas em potássio, sendo por isso recomendadas nas dietas de pessoas com hipertensão ou problemas cardíacos.

Contêm substâncias alcalinizantes que neutralizam o excesso de ácidos no sangue e facilitam a sua eliminação através da urina. Esta propriedade é extremamente útil para quem tem excesso de ácido úrico e para pessoas que comem carnes vermelhas com frequência.

Para além disso, têm vitamina A, B e E, cálcio, fósforo, ferro e folatos (ácido fólico com sais).

Não as guarde em sacos de plástico pois facilmente ganham bolor e ficam estragadas. Devem ser conservadas num local fresco e seco, resguardado da luz.

Um dos sinais de que as castanhas são boas é a pele lisa e brilhante, sem imperfeições, e firme ao tato. Terão bom sabor mesmo se forem pequenas.

Podem ser saboreadas cozidas ou assadas. No primeiro caso,

faça-o quando estiverem macias e descasque-as bem para evitar o travo amargo. Atenção que comê-las cruas pode causar flatulência.

Segredos para as descascar na perfeição:

- Faça um corte profundo em forma de cruz na casca.
- Coloque as castanhas de molho, já com o corte, durante 15 minutos em água quente.
- Depois de escorridas ponha no forno a 180° C até que a casca comece a curvar-se sem que queimem por dentro.
- Devem ser descascadas a quente, com cuidado para não queimar as mãos.
- Se a pele interior não estalou, e para que as castanhas não fiquem amargas, tente fervê-las novamente durante um minuto.

Composição nutricional (por 100g)

- 571mg de potássio
- 1,3g de gordura
- 45,5g de hidratos de carbono
- 39,5g de água
- 211 calorias



CONSELHOS ÚTEIS

**Passe o Inverno sem constipações.
Está a chegar a estação das gripes e constipações,
mas certamente vai querer fazer todos os possíveis
para não passar o Outono e o Inverno adoentado...**

Todos conhecemos bem os métodos básicos para prevenir o aparecimento de uma gripe: lavar as mãos com muita frequência, manter as mãos longe do rosto, comer de forma saudável (com muitos vegetais e fruta), dormir bem e o suficiente.

Mas há mais alguma coisa, bem simples até, que pode fazer para prevenir as gripes e constipações: sair mais vezes à rua.

Parece-lhe uma dica estranha? Acha que o frio ainda o vai pôr mais em risco?

Shawn Mueller, diretor do departamento de Prevenção de Infecção no MedStar Memorial Hospital, destaca: "Uma razão por que ficamos doentes quando está mais frio é porque andamos a partilhar mais o ar dos espaços!" "O ar saturado em ambientes fechados, por ser partilhado por muitas pessoas, tem mais probabilidade de conter vírus que nos podem deixar doentes." Isto faz sentido...

Então, ir mais vezes à rua, passear ao ar livre, abrir as janelas, usar um purificador do ar para matar os germes no ar e evitar passar muito tempo em locais cheios de pessoas, são boas técnicas para prevenir gripes e constipações.



Os utentes que aguardam por uma cirurgia vão ser contactados pelo Serviço "SNS 24" que os ajudará a escolher outra instituição pública ou uma unidade no setor convencionado ou o mesmo hospital, marcando a operação logo no telefonema.

Ricardo Seleiro Mestre, responsável da direção da Administração Central do Sistema de Saúde (ACSS), está a implementar um conjunto de medidas com vista a agilizar o acesso dos utentes ao Serviço Nacional de Saúde (SNS).

Anunciou que, já a partir de Outubro, os utentes que estão à espera de uma cirurgia num hospital público e que atingiram os tempos máximos de resposta garantidos vão receber um cheque-cirurgia ou uma nota de transferência (entre hospitais do SNS), que vai começar a ser desmaterializada, passando a ser enviada por SMS ou e-mail. No caso dos utentes que não dispõem destas formas de comunicação, o cheque ou a nota continuarão a ser enviados em papel.

Através de contacto telefónico, o **SNS 24** irá informar o utente das alternativas que existem em outros hospitais públicos, bem como as soluções no setor privado e social.

O objetivo da medida é "poupar tempo", podendo a cirurgia ser marcada através desse contacto telefónico, evitando assim a deslocação do utente ao hospital para a marcação da operação, mediante apresentação do cheque ou da nota.

Ao nível das consultas, a aposta passa pelo recurso a instrumentos como a telemedicina, estando a ser estendida a todos os hospitais e centros de saúde a possibilidade dos médicos de família enviarem informação, incluindo fotografias, ao médico hospitalar, na área da dermatologia.

Segundo Ricardo Mestre, entre 50 a 70% dos casos atendidos desta forma, nas instituições de saúde que a disponibilizam, dispensam uma consulta hospitalar.

ENTREVISTA DELEGAÇÃO CENTRO

ARMINDA ANTONIETA OLIVEIRA ABREU



Arminda Antonieta

A nossa entrevistada nasceu em Lisboa na Freguesia do Campo Grande a 4 de Março de 1923.

Com 94 anos de idade e 34 de filiação na ARGE, é uma das mais antigas Associadas.

Fomos visitá-la no Lar onde se encontra a viver há vários anos, localizado numa zona central de Lisboa, mais concretamente junto à Praça do Chile.

Não obstante a sua idade, tem uma vivacidade contagiante a que nem um recente problema de saúde que originou, por alguns dias, o seu internamento, afectou a sua forma de estar. Felizmente está a recuperar.

Encontrámo-la no seu quarto individual onde guarda os seus pertences e as suas recordações pessoais. Na altura, por coincidência, estava a descansar com o Boletim da ARGE ao lado, que diz ler sempre com muito interesse.

D^a Arminda, fale-nos um pouco do que foi a sua vida profissional.

O meu primeiro emprego foi na fundição de Oeiras a que se seguiu a Cidla, onde fui admitida salvo erro em 1950.

Que funções desempenhou e que locais percorreu?

Trabalhei sempre na Tesouraria, primeiro no Marquês de Pombal e, depois da fusão, na Tomás Ribeiro e no Beco dos Apóstolos.

Que recordações guarda?

Muitas. Que saudades! Havia uma sã camaradagem que nem pequenos arrufos arrefeciam a nossa amizade.

Lembra-se de alguns colegas com quem mais conviveu e trabalhou?

Muitos. Ai a minha memória! Lembro-me do Dr. António de Jesus Dias, do Luís Nascimento, do Charneca, da Delfina, do Cruz, do Prata e de tantos outros que agora, de momento, não consigo recordar.

Alguém nos contou que a colega teve uma actividade extra profissional que era a sua grande paixão. Conte-nos lá.

É verdade. Particpei em muitos ralis e ganhei muitas taças e outros prémios que ainda hoje recordo. Dava “bigodes” a muitos craques.

Fale-nos agora como é viver o dia a dia aqui no Lar e como preenche os seus tempos?

Até hoje, tive sempre a possibilidade de estar num quarto individual que me dá alguma privacidade. Aqui sou muito bem tratada e estimada por todos. A minha vida é mais passada no quarto, onde fico parte do dia pois tenho lá uma pequena televisão que me ajuda um pouco a distrair. Fora disso só saio para as refeições e pouco mais.

Está a viver aqui há quantos anos?

Há um bom par de anos, já nem sei ao certo, mas se perguntar ao pessoal eles dizem.

Quando batemos à porta do seu quarto para a entrevistar estava a descansar com o Boletim da ARGE ao seu lado. O que representa para si o Boletim?

Estou sozinha, o Boletim faz-me de algum modo companhia e leio-o do princípio ao fim. Fico a saber das vossas iniciativas, olho para as fotos para ver se ainda conheço alguém. É uma alegria quando o recebo. Nem quero acreditar que vou aparecer no próximo! Olhem, tirem fotografias com jeito para eu ficar bonita. Posso dizer uma coisa?

ARGE – Diga, diga.

Esta vossa visita foi muito importante para mim, tal como foram as anteriores. Ajudou-me a recordar um pouco do meu passado a tal ponto que nem dei por o tempo passar.



CAMPANHA DE NOVOS ASSOCIADOS

Caro associado

Agradecemos o seu esforço para angariação de novos sócios.

Desta forma está a contribuir para consolidar uma força que se pretende cada vez mais forte.

SÓ MUITOS SEREMOS FORTES. SÓ SEREMOS FORTES SE FORMOS MUITOS.

ALMOÇOS DE NATAL

DELEGAÇÃO NORTE

Aproxima-se o Natal e com ele o já tradicional convite desta Delegação para o respetivo almoço, que se realizará a 12 de Dezembro, no Restaurante ROCHEDO, Junto aos Aromáticos, proporcionando assim mais um alegre convívio entre todos.

A concentração será a partir das 12:00, e o almoço às 13:00.

Entradas – Várias

Bacalhau à Zé do Pipo ou Vitela Assada

Bebidas – Verdes/Maduros / Tintos / Brancos – Refrigerantes – Águas – Café

Sobremesa – Salada de frutas ou Leite Creme ou Pudim francês

Preços : Associados/cônjuges/Agregados ----- € 14

Não associados ----- € 19

As inscrições podem ser efetuadas, só até 04 de Dezembro, para os seguintes contactos:

Albano Henrique Magalhães 919 836 024

Alberto Tinoco 934 379 084

Catarina Lassen Vieira 919 565 839

José Manuel Ferreira 919 956 743

Eduardo Silva - Colaborador 914 725 669

O Grupo Musical Trevo Verde novamente se prontificou a estar presente para animar o nosso almoço, o que esta Delegação muito agradece.

DELEGAÇÃO CENTRO

O tradicional Almoço de Natal, organizado pela Delegação do Centro, vai ter lugar no próximo dia 14 de Dezembro na Quinta do Almirante em Ponte Frielas.

Do menu escolhido consta:

- Entradas várias
- Bacalhau à Zé do Pipo com puré de batata e salada.
- Vitela assada com cogumelos frescos e batata frita
- Brownie de chocolate com bola de gelado (fruta em alternativa)
- Vinhos Branco e tinto, sangria, imperial, refrigerantes, águas, café e chá.

Concentração: 12h45, seguida de almoço

Preço por pessoa: Associados e cônjuges - 20€ | Não associados - 25€

Localização:

Por Viatura própria: Saída na A 8 no nó de Frielas. Virar à direita para a estrada de Loures. Restaurante a 50 metros.

Em transporte colectivo: Carreiras da Rodoviária 331 ou 335 (rede verde) com partidas do terminal do Campo Grande, junto ao Metro. Há uma paragem a 20 metros do restaurante.

O objectivo principal desta iniciativa é a confraternização e o convívio. Por isso, queremos muito contar com a tua presença. Inscreve-te já! Não guardes para os últimos dias, colaborando, desta forma, para a melhor organização do evento.



ALMOÇOS DE NATAL

DELEGAÇÃO SUL

No dia 16 de Dezembro de 2017 vai realizar-se o nosso tradicional Almoço de Natal. Terá lugar no Casão, situado na Aldeia de Santo André, a partir das 13h e a ementa é a seguinte:

Entradas: Delícia de Batata /Pão e Tostinhas/Azeitonas/ Salgadinhos e Queijo gratinado

Sopa: Creme de Ovo c/ Coentros

Prato de Peixe: Bacalhau com broa

Prato de Carne: Lombinho com castanhas

Sobremesas: Buffet

Bebidas: Sangria de Champanhe/ Vinho Tinto e Branco/ Água, Sumos/ Café

Preços: Associados e cônjuges 10€ | Não Associados 15€

As inscrições têm de ser efectuadas até dia 10 de Dezembro para um dos seguintes contactos:

António Isidoro	963 005 839
Agostinho Sousa	918 604 801
Carlos Barradas	910 020 083
José Cravela	918 676 911
Maria José Rocha	964 087 225

ENTREVISTA DELEGAÇÃO SUL

ANTÓNIO JOÃO ANTUNES ISIDORO



António João Antunes Isidoro

Como foi o início da sua vida profissional?

- Foi a 1 de Abril de 1974, na secção de compras de uma empresa do ramo alimentar; mais tarde passei para uma fábrica de massas alimentícias, como chefe de turno e depois como chefe da fábrica.

A 1 de Agosto de 1977 iniciei o meu percurso na Petrogal até sair para a reforma antecipada em 2000.

Como era trabalhar por turnos?

- Tirando a parte das épocas festivas, sempre gostei bastante dos turnos, dava-me liberdade para me organizar; quando tinha que resolver algum problema que surgisse, não necessitava de andar a pedir para chegar tarde ou ter que meter férias.

Recorde alguma história engraçada dos anos que passou na Refinaria de Sines.

- Entre muitas outras, lembro-me desta:

Foi numa altura em que houve uma falta de produtos no país. Apareceu no balneário um colega com um saco de supermercado cheio de batatas que outro colega lhe tinha arranjado.

“Onde arranjaste?” perguntou um colega, depois outro e mais outro, tudo queria batatas. Diz o colega: “fui buscá-las à Movimentação de Produtos; eles têm lá uma plantação perto dos tanques, mas cuidado, não digam nada que eu mais logo vou lá de bicicleta, apanho mais umas quantas e vocês vão lá buscá-las de carrinha, mas cuidado com a malta de lá e da segurança para não serem apanhados.”

Dentro dos sacos, quando lá chegaram, só havia pedras...

Terminado o tempo que passou na empresa o que veio consigo?

- Todos os conhecimentos que adquiri ao longo destes 26 anos, como por exemplo a implantação do novo sistema de controlo, a instalação do controlo avançado e algumas boas amizades.

Como ocupa o seu tempo livre?

- Contribuo com um pouco do meu tempo para o convívio com antigos colegas, para actividades desportivas, políticas, sociais e informática.



NOVOS ASSOCIADOS

A ARGE DÁ AS BOAS VINDAS A TODOS OS NOVOS ASSOCIADOS

EFETIVOS

Nome	Nº Associado	Nº Mec.
Rita Chaveiro da Silva Abrantes Martins	3005	874914
Marine Fernandes Duarte	3006	859346
Bernardo Nascimento Salvador	3007	864331
Bernardo Peças Pereira Horta Barros	3008	864340
Maria José Miguel dos Santos	3009	939790
Manuel de Sousa Rodrigues Crista	3010	56723
Claudia Cristina dos Santos Gomes	3011	877301
Balbina Maria Nobre Rodrigues Pires	3012	72125
Maria de Lurdes C. das Neves Gomes	3013	912085

AGREGADOS

Nome	Nº Assoc. Agregado
Virgílio Pedroso de Azevedo Mendes	A-0104

FALECIMENTOS

MANIFESTANDO O NOSSO SINCERO PESAR ÀS FAMÍLIAS ENLUTADAS, REGISTRAMOS OS SEGUINTE FALECIMENTOS:

SÓCIO	NOME	LOCAL	DATA
0108	António Graça Lourenço	ALMADA	09/06/17
2652	António João Nogueira	AMADORA	10/08/17
1284	António Manuel de Barros Lourenço	OEIRAS	09/10/17
2651	António Silva	QUINTA DO CONDE	03/08/17
0983	Argélia Maria Santos	LISBOA	25/08/17
0192	Carlos Alberto Figueiredo Silva	MEM MARTINS	18/10/17
1365	Jorge Eduardo Nogueira Peyroteo	LISBOA	26/09/17
0530	Manuel Marques	S. PEDRO DE TOMAR	11/05/17
2552	Maria Teresa Neves Monteiro	SACAVÉM	11/06/17
0307	Odete Noe Adriano Morgado Andrade	LISBOA	14/06/17
0842	Serafim Fernando Soares Lino	S. MAMEDE DE INFESTA	15/07/17
0125	Vicente Lopes Carvalho	APELAÇÃO	12/09/17

ORIENTAÇÃO MÉDICA MULTICARE ONLINE

Precisa de um médico mas prefere manter-se em casa?
Encontra-se de férias? Em viagem? É fim-de-semana? Final do dia?
Quer antecipar uma opinião sobre as suas últimas análises?

Privilegiando a parceria com a Galp, a Multicare disponibiliza, em exclusivo, no seguro de saúde Galp, um inovador serviço de **Orientação Médica Online**, disponível 24 horas/dia, todos os dias do ano.

A **Orientação Médica Online** é um serviço que permite o acesso a uma consulta médica através do telefone e possibilita:

- Consultar uma equipa especializada em medicina geral e familiar;
- Em caso de doença diagnosticada, ter acesso a 2ª opinião de reputados especialistas médicos;
- Consultar uma equipa de especialistas em nutrição e dietética.

Para **Orientação Médica Online** ligue: 808 78 24 24.
O conforto de uma consulta imediata que não é cobrada (sem co-pagamento) e em que a chamada tem o custo associado a chamada local.

Kerocuidados

Podologia – Saúde do Pé

Maria João Rato

Avaliação

- » Articular
- » Muscular
- » Dermatológica
- » Neurológica
- » Vascular



kerocuidados@outlook.pt

Patologias

- Fungos nas unhas
- Pé de atleta
- Calos e calosidades
- Unhas encravadas
- Pé diabético
- Verrugas plantares
- Desidratação
- Fascite plantar
- Palmilhas ortopédicas personalizadas



Farmácia Barradas
Sant. do Cacém - 269 829 390



Farmácia Camões
Lisboa - 213 473 589

Farmácia Central
Bobadela - 219 948 620

www.facebook.com/kerocuid_dos/