

## ASSEMBLEIAS GERAIS DA ARGE



No dia 5 de Novembro de 2015, no Auditório da Torre C, em Lisboa, de acordo com as convocatórias enviadas aos Associados, realizaram-se as duas Assembleias Gerais, Extraordinária e Ordinária, da Associação dos Reformados da Galp Energia.

O ponto essencial da Assembleia Geral Extraordinária era a discussão e a votação do novo texto dos Estatutos, revisto conforme exigido por recente legislação, e que fora enviado a todos os associados. No decurso da reunião foram ainda considerados alguns ajustes para se chegar ao texto final que foi aprovado por unanimidade.

Na Assembleia Geral Ordinária, a Direcção da Arge explicou o Plano de Actividades para 2016, que foi apreciado e aprovado. Relativamente ao Orçamento proposto pela Direcção, Elisabete Sequeira salientou o valor de 1.000,00, referente à consignação de 0,5% do IRS, que dado ser o primeiro ano em que vai ser recebido, foi apresentado de forma cautelar.

Posto à votação, o Orçamento para 2016 foi também aprovado.

De seguida foi apreciada e votada favoravelmente a proposta da Direcção para a Arge aderir à União Distrital das IPSS - Lisboa.

Nos outros assuntos, Manuel Ramalhete, Presidente do Conselho Fiscal, leu o parecer favorável daquele Órgão Social relativamente ao Plano de Actividades e Orçamento para 2016.

Os trabalhos das duas assembleias encerraram com a leitura e aprovação das respectivas actas.

Como tem sido habitual, ambas as reuniões decorreram cordialmente, com respostas às perguntas feitas pelos presentes, tendo o Presidente da Mesa da Assembleia Geral lamentado a pouca afluência dos Associados.

## FALECIMENTO DO SR. ENG.º JOSÉ MARQUES GONÇALVES



É com profunda tristeza que damos notícia do falecimento, no passado dia 5 de Setembro, aos 64 anos de idade, do Sr. Eng.º José Marques Gonçalves, que foi Presidente Executivo da Galp Energia entre 2005 e 2006, tendo posteriormente permanecido na empresa sobretudo ligado ao projeto de reconversão das Refinarias de Matosinhos e de Sines.

Anteriormente teve uma carreira internacional de mais de duas dezenas e meia de anos na General Motors Corporation, nomeadamente em Inglaterra, Alemanha, Polónia e México.

Era licenciado em Engenharia Mecânica pelo Instituto Superior Técnico, graduado pelo General Motors Institute (E.U.A.) e pela Harvard Business School.

## EDITORIAL



*José de Figueiredo Costa*

Estando nós a chegar ao fim de mais um ano de labuta, onde a subsistência do dia a dia tantas vezes ombreou com o tormento da sobrevivência, neste mundo cada vez mais desigual e desumano, aconselham-nos as boas práticas à realização de um balanço de vida, numa óptica de vivência partilhada em comunidade, fora de contextos emocionais que desviem tais propósitos.

No que diz respeito à ARGE, podemos dizer que o saldo dessa análise é por demais positivo e fortemente encorajador, não apenas pelo que soubemos dar e transmitir, como também pela coerência e verticalidade porque regemos os nossos princípios humanistas.

A ARGE é cada vez mais uma certeza apontada à boa vontade do bem fazer, numa cumplicidade entre a benevolência e a solidariedade. Somos uma associação que se colocou por mérito próprio no patamar mais alto do respeito pelo próximo, enfrentando e vencendo dificuldades em prol do que consideramos mais equitativo e socialmente mais justo.

Talvez por isso cada vez mais se juntem a nós colegas ainda no activo ou recentemente reformados, o que prova a vitalidade da associação e a postura séria que ela tem no seio da Galp Energia.

É para nós um orgulho acabar este ano com mais associados, mais entusiasmo, mais vontade em partilhar amizades e sobretudo com generosidade acrescida para com os colegas que mais precisam.

Sabemos que as necessidades são imensas e os meios parcos. Todavia a empresa tem acompanhado este fulgor fraterno, num apoio que não se esgota no desígnio material, mas que se prolonga nas palavras de reconhecimento que nos transmite.

Mais um ano que passa e outro que aí vem e se assume já cerzido de turbulência. Perante tal vislumbre, de pouco ou nada serve carpir mágoas ou fortalecer a prosápia da indignação. A vida real é feita de retalhos e de certe-

zas inequívocas. O adverso são promessas de felicidade egoísta.

Não queremos olhos húmidos e desesperados no rosto dos nossos associados, muito menos braços caídos pelo pavor do vazio da solidão. Mas se tal acontecer, basta um contacto para a ARGE e de imediato desponta um gesto solidário que vai ao encontro desse sofrimento.

Que este Natal sirva para unir a família ao redor dos ideais da Paz e do Amor solidário.

Pela ARGE, bem hajam.

arge

## 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.**

### FICHA TÉCNICA

Boletim da Arge, Nº 18

Novembro 2015

Distribuição gratuita

Director: José de Figueiredo Costa

Colaboraram neste número:

António Tomé Martins

Eduardo Pereira

Elisabete Sequeira

Fernando Rodrigues

Helena Duarte - 962 462 720

Humberto Restolho

Joaquim Moreira - 962 461 487

Lurdes Patrício

Manuela Mata

Paulo Faria

Tiragem: 2900 exemplares

Periodicidade: Trimestral

Propriedade e edição:

Associação dos Reformados da Galp Energia

Rua do Alecrim Nº 57 - 3º 1200-014 LISBOA

(NIPC 509485642)

arge.reformados.galpennergia@gmail.com

Composição e Impressão: Printipo – Indústrias

Gráficas, Lda. – Estrada de Paço d'Arcos nº 77,

Pavilhão 20, 2735-308 Cacém

## MENSAGEM DE NATAL E ANO NOVO



Elisabete Sequeira

Aproxima-se o final de mais um ano e é com satisfação que, ao balancearmos os dias que tão rapidamente passaram, na voracidade do tempo que não pára, podemos constatar que se procurou cumprir a missão que abraçamos e que à ARGE está atribuída.

Chega Dezembro e com ele o Natal e suas inerentes celebrações: é a altura em que a família se reúne e todos se envolvem na partilha de tempo, de dádivas e sobretudo de Amor.

Certamente serão contemplados com muitas "Boas Festas e Feliz Ano Novo" mas nunca é demais receber mais uns votos e por isso também me associo, formulando-os de igual modo.

Terão, após a alegria do Natal, as esperanças renascidas e renovadas num ano novo que vos desejo menos austero, mais justo e em que sonhos e desejos sucessivamente formulados se possam concretizar para todos vós e respectivas famílias.

Deixo-vos com um poema, de autor desconhecido, alusivo a esta época:

*De repente num momento fugaz,  
os fogos de artifício anunciam  
que o ano novo está presente  
e o ano velho ficou para trás.*

*De repente, num instante fugaz,  
as taças se cruzam  
e o champagne borbulhante anuncia  
que o ano velho se foi e o ano novo chegou.*

*De repente, os olhos se cruzam,  
as mãos se entrelaçam  
e os seres humanos,  
num abraço caloroso,  
num só pensamento,  
exprimem um só desejo  
e uma só aspiração:  
PAZ e AMOR.*

*De repente, não importa a nação;  
não importa a língua,  
não importa a cor,  
não importa a origem,  
porque sendo humanos e descendentes de um só Pai,  
lembramo-nos apenas de um só verbo: AMAR.*

*De repente, sem mágoa, sem rancor, sem ódio,  
cantamos uma só canção,  
um só hino:  
o da LIBERDADE.*

De repente, esquecemos e lembramos do futuro venturoso, e de como é bom VIVER.

Boas-Festas!  
Elisabete Sequeira

## SOLIDARIEDADE - PARTILHA E ENVOLVIMENTO



Joaquim Moreira

A Solidariedade sendo embora um acto de cidadania que se constrói a partir do contributo individual, desenvolve-se numa cadeia solidária onde só o coletivo permite dar expressão e sentido aos objetivos que a norteiam.

Dentro deste conceito, é fundamental assegurar de forma crescente o apoio do maior número de associados e amigos que manifestem desejo e disponibilidade para cooperar connosco.

Assim:

- Se estás a viver pessoalmente alguma das situações que a seguir se enunciam ou qualquer outra, não deixes de nos contactar;

- Se conheces algum colega ou familiar que enfrenta este tipo de situação, junta-te a nós e colabora com a ARGE, informando ou intervindo como voluntário, podendo essa colaboração ser graduada em função da tua disponibilidade. Por vezes basta o compromisso de um contacto telefónico regular para que a cadeia de afectos se crie e fortaleça.

### PRINCIPAIS ÁREAS DE INTERVENÇÃO:

- Visitar colegas internados em Hospitais, Lares e Casas de Repouso.
- Visitar colegas nas suas residências em situações de doenças graves ou incapacitantes.
- Apoiar colegas com problemas de solidão e/ou carência afectiva.
- Em qualquer outra situação difícil.

Se estás disponível para colaborar, indicamos os nomes e números de telefone dos membros a contactar:

Vogal para a Solidariedade

Joaquim Moreira - 96 24 61 487

#### Delegação Norte

José Alberto Tinoco -93 43 79 084

#### Delegação Centro

Humberto Restolho - 96 24 42 536

#### Delegação Sul

José Luís Cravela - 91 86 76 911

Todos Juntos não seremos demais!



## NOVA MORADA DA ARGE

Caros Associados

A Direcção da ARGE tem o prazer de informar que a sede da Associação passou a ser na seguinte morada:

**Rua do Alecrim N° 57 - 3º**

**1200-014 LISBOA**

Agradecemos que utilizem este endereço para os vossos contactos. Muito obrigado.

A Direcção

## ALMOÇO DE NATAL DA DELEGAÇÃO NORTE

Dia **10 de Dezembro de 2015** vai realizar-se o tradicional **Almoço de Natal**, da ARGE, este ano no restaurante ROCHEDO, na rua de Almeiriga 1878, Cabo do Mundo (na marginal, junto aos aromáticos).

A concentração será no restaurante às 12:00.

Custo do almoço:

Associados / Cônjuges - 15 Euros

Não associados - 18 Euros

### Ementa do Rochedo:

Entradas - várias

Sopa

Prato de peixe - (Bacalhau à Zé do Pipo) ou Prato de carne (Vitela Assada).

Sobremesas - salada de frutas e bolo rei

Café e digestivo

Bebidas - vinhos branco / tinto / verde - Sumos

Confirmada a presença do grupo Musikotas que actuarão durante o almoço.

### O prazo para as inscrições termina no dia 05/12/2015.

José Alberto Tinoco	934379084	Albano Henrique Magalhães	919836024
Catarina Lassen Vieira	919565839		
Basilio da Mota Ramos	938348710	Colaborador	
José Manuel Ferreira	919956743	Eduardo Silva	914725669 / 963905712



## ALMOÇO DE NATAL DA DELEGAÇÃO CENTRO

A Delegação Centro vai realizar, no próximo dia **17 de Dezembro**, o tradicional **Almoço de Natal** que este ano vai ter lugar no Restaurante "A Floresta de Moscavide". Convidamos, com muito empenho, todos os associados a juntar-se a nós neste evento cujo objectivo principal, para além da celebração da quadra, é a partilha e o convívio entre todos.

O menu é constituído por:

**Entradas:** Aperitivos diversos

**Prato Principal:** Bifinhos de vitela à floresta ou bacalhau no forno à minhota. (Opção a fazer no momento da inscrição)

**Sobremesas:** Fruta ou doces diversos

**Bebidas:** Vinhos, sangria, cerveja ou água. Café.

**Preço:** 15 euros

**Localização do restaurante:** Rua Almirante Gago Coutinho nº 12 (frente ao jardim de Moscavide)

**Concentração no local:** 12:45

**Transportes:**

Metro - Linha Vermelha (estação de Moscavide)

Autocarros (Diversos)

Para quem pretender utilizar viatura própria há facilidade em estacionar nas proximidades.

As inscrições devem ser efectuadas até ao próximo dia 10 de Dezembro junto de qualquer dos membros da Delegação:

Humberto Restolho 96 24 42 536

Graça Pereira 96 11 02 722

Fernando Moura 96 17 67 575

Fernanda Gameiro 96 24 40 245

Lopes Vicente 91 62 42 288

Lurdes Moreno 91 72 86 213

Margarida Santos 91 67 34 504



## ALMOÇO DE NATAL DA DELEGAÇÃO SUL



O Almoço de Natal da Delegação Sul da ARGE será no próximo dia **13 de Dezembro** no restaurante A Taberna, em Santo André.

As inscrições podem ser feitas até ao dia 10 de Dezembro para os seguintes contactos:

José Luís Cravela 91 867 69 11

Maria José Rocha 96 408 72 25

## NOTÍCIAS DA ACTUALIDADE



### Destaque

#### Estratégia de integração suporta resultados Carlos Gomes da Silva apresenta contas do trimestre e perspectivas aos quadros dirigentes *Update da estratégia*

Carlos Gomes da Silva, presidente executivo da Galp Energia, apresentou esta segunda-feira aos quadros dirigentes os resultados da empresa referentes ao terceiro trimestre e ao acumulado de 2015, manifestando a sua satisfação pelo empenho e contributo de todos os negócios, tendo reforçado a coerência da estratégia delineada e prosseguida ao longo dos últimos anos.

O resultado líquido até setembro fixou-se em x490 milhões, um aumento significativo relativamente ao mesmo período do ano passado. E embora os fatores exógenos - com destaque



para as margens de refinação - tenham sido determinantes para esta progressão, a verdade é que estes resultados refletem o esforço e o contributo de todas as áreas de negócios.

Carlos Gomes da Silva explicou, a este propósito, como a duplicação da produção de petróleo no Brasil, vetor fundamental da nossa estratégia de crescimento, permitiu mitigar uma boa parte da queda para menos de metade das cotações do crude.



#### Meninas do gás divulgam aquecedor hotspot Clientes recebem brindes oferta

Decorreu, no passado fim de semana, na loja Leroy Merlin de Mem Martins, uma acção de divulgação do quecedor de interiores hotspot.

Esta acção contou com a presença de promotoras no local que saudaram os clientes com a entrega de brindes e folhetos de comunicação deste equipamento GPL.

Com a simpatia destas meninas a acção foi um sucesso.

### Exploração e Produção

#### “Africa Oil Week na Cidade do cabo

#### Administrador executivo da Galp Energia foi um dos oradores convidados da conferência

A Galp Energia participou na 22ª edição da *Africa Oil Week* na Cidade do Cabo, naquela que é a mais importante conferência de *Oil & Gas* em África e na qual participaram mais de 1.200 delegados que incluíam representantes de governos, ministros, representantes das principais *majors*, empresas estatais (NOCs), bem como um conjunto de empresas privadas independentes. O evento teve lugar no Centro Internacional de Conferências da Cidade do Cabo e contou com a participação de 120 palestrantes e 140 empresas no *hall* de exposições.

A Galp Energia foi representada pelo administrador executivo do E&P, Thore E. Kristiansen e pelo *Country Manager* do E&P em Moçambique, Paulo Mendonça. Thore E. Kristiansen foi um dos *guest speakers* na conferência, tendo feito uma apresentação no auditório principal que teve por tema ***Exploration & Production Development in Sub-Saharan Africa.***



## TRUQUES SAUDÁVEIS



Lurdes Patrício

As universidades de Harvard e Cambridge publicaram recentemente um compêndio com 20 conselhos saudáveis para melhorar a qualidade de vida de forma prática e habitual:

1. Um copo de sumo de laranja diariamente para aumentar o ferro e repor a vitamina C.
2. Salpicar canela no café (mantém baixo o colesterol e estáveis os níveis de açúcar no sangue).
3. Trocar o pãozinho tradicional pelo pão integral que tem quase 4 vezes mais fibra, 3 vezes mais zinco e quase 2 vezes mais ferro que tem o pão branco.
4. Mastigar os vegetais por mais tempo. Isto aumenta a quantidade de químicos anti-cancerígenos libertados no corpo. Mastigar liberta sinigrina. E quanto menos se cozinham os vegetais, melhor efeito preventivo têm.
5. Adotar a regra dos 80%: servir-se de menos 20% da comida que ia ingerir evita transtornos gastrointestinais, prolonga a vida e reduz o risco de diabetes e ataques de coração.
6. O futuro está na laranja, que reduz em 30% o risco de cancro de pulmão.
7. Fazer refeições coloridas como o arco-íris. Comer uma variedade de vermelho, laranja, amarelo, verde, roxo e branco em frutas e vegetais, cria uma melhor mistura de antioxidantes, vitaminas e minerais.
8. Comer pizza. Mas escolha as de massa fininha. O Licopene, um antioxidante dos tomates pode inibir e ainda reverter o crescimento dos tumores; além disso é melhor absorvido pelo corpo quando os tomates estão em molhos para massas ou para pizza.
9. Limpar a sua escova de dentes e trocá-la regularmente. As escovas podem espalhar gripes e constipações e outros germes. Assim, é recomendado lavá-las com água quente pelo menos quatro vezes por semana (aproveite o banho no chuveiro), sobretudo após doenças quando devem ser mantidas separadas de outras escovas.
10. Realizar actividades que estimulem a mente e fortaleçam a sua memória... Faça alguns testes ou quebra-cabeças, palavras-cruzadas, aprenda um idioma, alguma habilidade nova... Leia um livro e memorize parágrafos.
11. Usar fio dentário e não mastigar chicletes. Acreditem ou não, uma pesquisa deu como resultado que as pessoas que mastigam chicletes têm mais possibilidade de sofrer de arteriosclerose, pois tem os vasos sanguíneos mais estreitos, o que pode preceder um ataque do coração. Usar fio dentário pode acrescentar seis anos a sua idade biológica porque remove as bactérias que atacam aos dentes e o corpo.
12. Rir. Uma boa gargalhada é um 'mini-workout', um pequeno exercício físico: 100 a 200 gargalhadas equivalem a 10 minutos

(Texto recolhido por Lurdes Patrício)

de corrida. Baixa o stress e acorda células naturais de defesa e os anticorpos.

13. Não descascar com antecipação. Os vegetais ou frutas, sempre frescos, devem ser cortados e descascados na hora em que forem consumidos. Isso aumenta os níveis de nutrientes contra o cancro.

14. Ligar para os seus parentes/pais de vez em quando. Um estudo da Faculdade de Medicina de Harvard concluiu que 91% das pessoas que não mantém um laço afectivo com os seus entes queridos, particularmente com a mãe, desenvolvem tensão alta, alcoolismo ou doença cardíaca precocemente.

15. Desfrutar de uma chávena de chá. O chá comum contém menos níveis de antioxidantes que o chá verde, e beber só uma chávena diária desta infusão diminui o risco de doenças coronárias.

16. Ter um animal de estimação. As pessoas que não têm animais domésticos sofrem mais de stress e visitam o médico regularmente, dizem os cientistas da Cambridge University. Os animais fazem com se sintam mais optimista e relaxado e isso baixa a pressão do sangue. Os cães são os melhores, mas até um peixinho dourado pode causar um bom resultado.

17. Colocar tomate ou verduras frescas na sanduíche. Uma porção de tomate por dia baixa o risco de doença coronária em 30%, segundo cientistas da Harvard Medical School.

18. Reorganizar o frigorífico. As verduras em qualquer lugar do seu frigorífico perdem substâncias nutritivas, porque a luz artificial do equipamento destrói os flavonóides que combatem o cancro que todos os vegetais têm. Por isso é melhor usar a área reservada a ela, aquela caixa bem em baixo.

19. Comer como um passarinho sementes de girassol e de sésamo nas saladas e cereais são nutrientes e antioxidantes. E comer nozes entre as refeições reduz o risco de diabetes.

20. E, por último, um mix de pequenas dicas para alongar a vida:

- Comer chocolate. Duas barras por semana estendem um ano a vida, e o amargo é fonte de ferro, magnésio e potássio.

- Pensar positivamente. Pessoas optimistas podem viver até 12 anos mais que os pessimistas, que ademais pegam gripes e resfriados mais facilmente.

- Ser sociável. Pessoas com fortes laços sociais ou redes de amigos têm vidas mais saudáveis que as pessoas solitárias ou que só têm contacto com a família.

- Conhecer-se a si mesmo. Os verdadeiros crentes e aqueles que dão prioridade ao 'ser' sobre o 'ter' têm 35% de probabilidade de viver mais tempo.

Uma vez interiorizados os conselhos, facilmente se tornam hábitos... É exactamente o que diz uma certa frase de Sêneca:

"Escolha a melhor forma de viver e o hábito torna-la-á agradável!"

## APELO

Se é Reformado e a sua pensão não é processada pela Galp Energia, agradecemos que entre em contacto com a ARGE, a fim de indicar o modo de pagamento da quota de Associado da maneira que lhe seja mais conveniente.

Contactos:  
 email: arge.reformados.galpennergia@gmail.com  
 telefónico: Helena Duarte – 962 462 720  
 Muito obrigado pela sua compreensão e colaboração.

## NOVOS ASSOCIADOS EFECTIVOS

NOME	Nº ASSOC.	Nº MECANOGRÁFICO
Ana Catarina Range Ceitil	2942	709727
Carlos Duarte Saraiva Patoilo	2943	108898
José Manuel Marques Martins	2944	725331
Maria Fernanda Ribas Magalhães Lobo de Ávila	2945	938360
Manuel Joaquim Magalhães Nogueira	2946	1400
Gracinda Maria Gil Marques Borrego Vicente	2947	79081
Maria Armanda Teixeira da Silva Monteiro	2948	85685

## NOVOS ASSOCIADOS AGREGADOS

Nº ASSOC. AGREGADO	NOME
A-0063	Manuel de Oliveira Pereira
A-0064	César Vieira Dias

## FALECIMENTOS

Nº MECº	NOME	LOCAL	DATA DE FALECIMENTO
20168	Alexandre Oliveira Coutinho	VILA NOVA DE GAIA	24-10-2015
15709	Anselmo Morais Martins Branco	ALQUERUBIM	10-09-2015
92088	Elina Maria Gilot Mendes de Carvalho	CAXIAS	19-11-2015
45241	Eurico Licínio Fernandes	PORTO	06-09-2015
28630	Francisco José Cordeiro Lobo de Ávila	PORTO	15-09-2015
74047	Lazaro Alves Oliveira	VILA NOVA STº ANDRÉ	24-09-2015
24783	Lourenço Alves Teixeira	VILA NOVA DE GAIA	29-08-2015

Tem **65 anos** ou mais?  
**Vacine-se gratuitamente**  
**no Centro de Saúde.**

De **Outubro** até ao final do Inverno.

Mais informações em [www.portaldoutente.pt](http://www.portaldoutente.pt)

