



SOLIDARIEDADE

UM DOS PILARES MAIS SÓLIDOS DA ARGE



Joaquim Moreira

Prosseguindo na senda de um voluntariado mais eficaz e de maior alcance ao serviço dos colegas mais carenciados e seus familiares, nos primeiros três meses deste ano de 2018, já entrevistamos em seis processos de apoio e acompanhamento solidário.

Um dos problemas mais sensíveis e de maior sofrimento que encontramos é a solidão total. Acima de tudo o vazio da solidão e o alheamento que o rodeia. Por vezes uma hora de conversa no recato de uma habitação silenciosa, é mais importante que toda a medicação que se ofereça. Basta apenas ter disponibilidade para um sorriso, um abraço ou por vezes forçar uma boa gargalhada. Em muitos casos rir é o melhor remédio, porque facilita o diálogo e o recordar de vivências passadas

e saudades esquecidas. Como é bom ver aquele brilho tão característico nos olhos cansados daqueles e daquelas que visitamos. Como é bom levarmos essa dádiva a quem já pouco tem. Talvez seja este o maior desígnio da ARGE, por estabelecer uma ponte entre a generosidade do Dar e o agradecimento do Receber.

A par de tudo isto, continuamos regularmente a visitar Lares e Hospitais levando uma palavra amiga a colegas internados. Mais Protocolos de Cooperação estão em vias de concretização, alargando ainda mais a nossa influência no acudir a situações angustiantes. Neste particular não nos chega informação, como era nosso desejo, de todos os internados, possibilitando assim um trabalho mais vasto e profícuo. Pedimos uma vez mais a quem tenha conhecimento de colegas internados ou a precisar de um Lar, que forneça essas indicações à ARGE. Tudo faremos para encaminhar ou acudir a essas situações.

DESTAQUES

ALMOÇO ANUAL - QUINTA DO PAUL	pág.3
RELATÓRIO DE GESTÃO E CONTAS DE 2017	pág.4

CONCURSO AVÓS E NETOS	pág.5
ACTUALIDADES GALP	pág.10

EDITORIAL



José de Figueiredo Costa

A palavra de ordem é poupar

Após a saída da nefasta Troika que nos impôs uma austeridade sem precedentes, a mensagem e os avisos deixados parece que entraram por um ouvido e saíram por outro. Senão vejamos. Dados revelados pelo Instituto Nacional

de Estatística, mostram que as famílias portuguesas aumentaram mais o consumo face ao crescimento dos seus rendimentos. Os portugueses continuam a não acautelarem o seu futuro. Desde 1999 que não poupavam tão pouco. Por cada 10 euros, os portugueses pouparam apenas 38 cêntimos. A poupança das famílias recuou para 3,8% do rendimento disponível, marcando assim o valor mais baixo da série que teve início há 18 anos. Além disso, Portugal teve em 2017, o segundo maior défice orçamental da União Europeia. Infelizmente é esta a realidade que vemos e temos.

Tudo isto a propósito do termo **POUPANÇA** e do seu significado na formação, como herança, dos nossos filhos e sobretudo dos nossos netos. Temos a obrigação de inculcar nos mais jovens hábitos de poupança, começando pelas coisas mais simples do dia a dia - luzes acesas, água do banho, telemóveis, etc. Fazer-lhes perceber que só a poupar se junta e só juntando se amealha.

O velho e nosso conhecido mealheiro, foi substituído pela obrigatoriedade da semanada, tantas vezes dada, sabe Deus com que sacrifício. No vestuário, as boas marcas são uma exigência logo nos primeiros anos de birra. Para eles tudo é fácil porque tudo lhes é concedido. Basta pedir.

Os nossos avós falavam numa sardinha dividida por três. Os nossos pais já nos deram uma inteira e por vezes duas. Hoje em dia os nossos netos preferem lombo porque as sardinhas têm espinhas. E o mais incrível é que nós, resignados, damos!

Mas o mais grave de tudo isto, é quando se recorre ao crédito bancário para fazer face a essas necessidades que catalogamos de imediatas. Como a taxa de juro está (hoje) baixa, podemos ir de férias a crédito, comprar um novo carro a crédito, equipamentos electrónicos a crédito, comprar uma casa a crédito, e por daí adiante. O pior é quando (amanhã) os juros subirem e o dinheiro do mês não suportar tais despesas. Volta a pedir-se mais crédito para pagar aquele e tudo regressa à triste realidade de viver sem rumo. No final quem paga? Sempre os mesmos.

Uma verdade inquestionável dos nossos dias traduz uma realidade cada vez mais habitual - o papel dos avós como suporte de muitas famílias. Pese embora o valor das suas reformas, é ele que vai em socorro de muitas aflições e evita muitas lágrimas. E quantas não serão de silêncio?

Que cada um saiba construir a sua muralha contra o desperísimo, contra o consumismo e acima de tudo contra o autismo do faz de conta. Educar é (também) ensinar a **POUPAR** !

Convido-vos a participar no concurso Avós e Netos. Leiam o regulamento e enviem as melhores fotos que conseguirem obter. São sem dúvida os melhores registos para memória futura. Assim se faz e fortalece a família.

Até ao nosso Almoço de 16 de Junho !

Ficha Técnica

Boletim da Arge, nº 28
Maio 2018

Director: José de Figueiredo Costa

Distribuição Gratuita

Tiragem: 2800 exemplares

Periodicidade: Trimestral

Colaboram neste número:

Elisabete Sequeira
Tomé Martins
Helena Duarte - 962 462 720

Joaquim Moreira - 962 461 487
Eduardo Pereira

Alberto Tinoco
Catarina Larsen
Paulo Faria

Humberto Restolho
Lopes Vicente

Fotógrafo: José Boldt

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 Grafê, Artes Gráficas Lda.
Rua da Serra, nº1 - A-das-Lebres
2660-202 Stº Antão do Tojal



www.arge.pt

arge.reformados.galpennergia@gmail.com

ALMOÇO ANUAL DA ARGE

CELEBRAÇÃO DOS 36 ANOS DA ASSOCIAÇÃO

16 DE JUNHO DE 2018

Quinta do Paul – Ortigosa – Leiria

Vai realizar-se, no próximo dia 16 de Junho de 2018, o habitual almoço anual de confraternização em que celebramos os 36 anos da nossa Associação.

Este almoço, de âmbito nacional, representa muito mais do que a tradicional comemoração de mais um ano da ARGE: é um momento festivo que proporciona o reencontro de Associados e Amigos, num ambiente descontraído e agradável.

Além da animação musical, será feita também a entrega dos prémios aos vencedores do II Concurso de Fotografia “Avós e Netos”.

Após a chegada, serão servidos, ao ar livre, aperitivos diversos. Quanto ao almoço, terá a seguinte ementa: sopa, prato de peixe, prato de carne e sobremesa. Quanto a bebidas haverá águas, refrigerantes, cerveja, vinhos (branco e tinto), café e digestivos.

Preço do almoço:

- Associados / Cônjuges.....	21 €	- Crianças até 3 anos.....	Grátis
- Não Associados.....	26 €	- Crianças dos 4 aos 10 anos.....	10 €

O pagamento deve ser feito ao colega que estará a fazer a receção na entrada dos autocarros.

Os Associados que viajarem em viatura própria farão o pagamento no local do almoço, onde haverá uma mesa de secretariado, devidamente identificada.



A deslocação para a Quinta do Paul pode ser feita, para quem o desejar, em autocarros que partirão do Norte, Centro e Sul, conforme os seguintes

Locais e hora de concentração:

Leça da Palmeira (Junta de Freguesia/Igreja) – 09h00	Lisboa – Sete Rios – 09h30
Lisboa – Bairro da Bobadela (Campo da Bola) – 09h30	Vila Nova Santo André – (Pavilhão) – 08h00

Prevê-se que o regresso seja por volta das 18h00 | A inscrição deverá ser feita até ao dia 4 de Junho para:

Delegação Norte

José Alberto Tinoco – Coordenador	93 43 79 084
Albano Henrique Magalhães	91 98 36 024
Catarina Larsen Vieira	91 95 65 839
José Ferreira	91 99 56 743
Eduardo Silva	91 47 25 669

Delegação Sul

José Cravela – Coordenador	91 86 76 911
Agostinho Gomes de Sousa	91 86 04 801
Carlos Alberto Barradas Pereira	91 00 20 083
Maria José Rocha	96 40 87 225

Delegação Centro

Humberto Restolho – Coordenador	96 28 31 670
Domingos Lopes Vicente	91 62 42 288
Maria de Lurdes Moreno	91 72 86 213
Maria Fernanda Gameiro	96 52 42 541

Como chegar à Quinta do Paul:



AGRADECIMENTO

A Direção da ARGE agradece reconhecidamente a todos os que, com o espírito solidário que tal ato denota, consignaram 0,5% do seu IRS à ARGE.

E, como faltam ainda alguns dias para que este ano termine o prazo de entrega do IRS, relembramos aos que ainda não fizeram essa entrega, que poderão, caso assim o entendam, indicar no Quadro 11, campo 1101, o NIF da ARGE: 509485642 e assinalar com um X o quadrado.

BEM-HAJAM e tenham a certeza de que a ARGE destinará a verba recebida a ações de solidariedade para/com os nossos Associados.

RELATÓRIO DE GESTÃO E CONTAS DE 2017

O Relatório de Gestão e Contas de 2017 da ARGE, apresentados pela Direção, bem como o respectivo Parecer do Conselho Fiscal sobre esses documentos, foram aprovados na Assembleia Geral Ordinária da Associação realizada no passado dia 28 de Março em Vila Nova de Santo André.

SAÚDE DE OURO

A FRUTA E SEUS BENEFÍCIOS

A fruta é o alimento mais perfeito que podemos comer pois gasta uma quantidade mínima de energia para ser digerida e dá ao corpo o máximo rendimento.

O único alimento que faz o cérebro trabalhar é a glicose e a fruta, que é principalmente frutose, facilmente se transforma em glicose.

Na maioria das vezes a fruta contém entre 90 e 95 % de água. Isso significa que ela limpa e alimenta ao mesmo tempo.

Ma a maioria das pessoas não a come de forma a permitir que o corpo use efetivamente a totalidade dos seus nutrientes.

A fruta deve comer-se sempre com o estômago vazio. Provavelmente já ouviu alguém dizer isso, mas vou aqui explicar o porquê:

É que as frutas não são digeridas no estômago mas sim no intestino delgado. Elas passam rapidamente pelo estômago e seguem para o intestino, onde libertam os seus açúcares. Se tivermos comido uma refeição antes e no estômago houver carne, batatas ou amidos, as frutas ficam ali presas e começam a fermentar dificultando a digestão da refeição comida antes.

Portanto, a fruta deve comer-se entre refeições ou cerca de 20 a 30 minutos antes delas.

E isso até é bom para quem queira “manter a linha” pois tendo comido antes alguma fruta, terá menos vontade de comer muito da refeição que vai ter a seguir. . .

Agora, quanto aos sumos de fruta: beba-os acabados de fazer! Os sumos comprados prontos, de lata ou recipiente de vidro são de evitar pois o mais provável é que o sumo tenha aquecido no processo de vedação e selagem do recipiente, tornando-se mais ácido.

Se bem que a fruta deve de preferência ser trincada a ser bebida, caso tenha em casa uma centrifugadora poderá fazer sumo de fruta sempre que lhe apeteça mas, inteira ou em sumo, o importante é comer fruta pois é o melhor alimento para nos protegermos contra as doenças do coração. Elas contêm bioflavonoides, que evitam que o sangue espesse e obstrua as artérias e fortalecem os vasos capilares, evitando sangramentos internos e suas consequências.

Acrescento ainda que a fruta deve ser, depois da água morna em jejum, a primeira refeição do dia. Como é fácil de digerir, com o estômago vazio, o corpo vai absorver de imediato os seus nutrientes, o que ajuda a limpar o corpo. Então, ao levantar e durante o dia, coma frutas frescas e sumos feitos na hora. Quanto mais fruta ingerir ao longo do dia mais vitalidade e energia irá sentir.

Experimente nos próximos dias e veja por si próprio!!!
Pela sua saúde.

Helena Duarte

Este texto foi retirado de um artigo de
MEDICINA PREVENTIVA / ORTOMOLECULAR / NUTROLOGIA

FUNDO DE PENSÕES PETROGAL - CAPP

Os Participantes e Beneficiários do Fundo de Pensões Petrogal elegeram recentemente para seus representantes na Comissão de Acompanhamento dos Planos de Pensões (CAPP), um membro efetivo e respetivo suplente.

Desde 1 de Março de 2018 são eles, a Dr.^a Maria Emília A. Alves e o Dr. Bráulio Edgar Simões G. Amado, respetivamente. Para assuntos relacionados com o Fundo de Pensões Petrogal indicam-se os contactos da Dr.^a Maria Emília Alves:

217 242 581 ou 964 939 988

CONCURSO DE FOTOGRAFIA DA ARGE REGULAMENTO

TEMA - “AVÓS E NETOS”

Neste ano de comemoração dos 36 anos da Associação dos Reformados da Galp Energia, propõe-se a Direção realizar a segunda edição do concurso de fotografia, com o objetivo de privilegiar a relação entre os Avós e Netos - a sua vivência diária, os seus sorrisos, a herança das tradições, a partilha do mesmo espaço, as brincadeiras, e tudo o mais que a imaginação desenhar no coração de cada um.

Destinatários

- a) Destina-se a todos os Associados da ARGE e seus familiares.
- b) Os membros da Direção da ARGE e restantes Corpos Sociais estão impedidos de participar.

Condições de participação

- a) Cada participante poderá enviar no máximo 3 fotografias para o endereço: **joseboldt@sapo.pt**
- b) Todas as fotos deverão ter um título e a identificação completa do autor.
- c) No dia do Almoço Anual todas as fotografias serão projetadas na sala, anunciando-se no final as três fotos vencedoras e as menções honrosas atribuídas, logo seguida da entrega de prémios. Todas as fotos que não constituírem as três premiadas terão o galardão de menção honrosa.
- d) Todas as fotografias serão devolvidas aos seus autores através dos endereços dos autores, não ficando nenhuma na posse da ARGE.

e) As fotos vencedoras só podem ser publicadas no Boletim da ARGE com a autorização expressa dos autores.

Condições de envio das obras

a) Só serão admitidas fotografias apenas em suporte digital, com os seguintes requisitos:

Formato: JPG

Dimensão: mínimo de 3.000 píxeis na sua medida mais pequena

Tamanho do ficheiro: Máximo de 8 MB

b) Só serão admitidas as fotografias recebidas até às 23h59 do **dia 8 de Junho de 2018**.

c) A organização não se responsabiliza por eventuais sobrecargas do sistema informático que serve de plataforma ao concurso, caso a afluência dos envios seja significativa.

Júri do Concurso

- a) O Júri será composto por 3 elementos, sendo um, o Presidente, que terá voto de qualidade.
- b) Da decisão do júri não haverá apelo.
- c) Os critérios de seleção e atribuição de prémios do concurso derivam das qualidades técnicas/artísticas do Júri.

DELEGAÇÃO DO NORTE

ENTREVISTA A MATOS SILVA DA REFINARIA DO PORTO



Matos Silva

1. Descreva o seu perfil para os nossos leitores

Chamo-me José Maria Matos Silva, nasci em 1940, na freguesia da Foz do Douro, sou casado e tenho 4 filhos, 5 netos e 2 bisnetos.

Frequentei a Escola Primária da zona e posteriormente a Escola Gomes Teixeira e a Escola Industrial Infante D. Henrique, do Porto.

Fiz a Guerra Colonial em Angola, de 1963 a 1965.

2. Na sua juventude tem algum episódio que queira evidenciar?

Tive uma juventude normal. Gostava muito de nadar e fiz várias travessias do rio Douro. Jogava futebol no Leça, mas como o pai não gostava, acabei por desistir.

Continuei a praticar muita natação pela empresa e tirei um curso de mergulhador pela Petrogal.

3. E quanto a experiências profissionais?

Depois de sair da tropa, ingressei na EFACEC, onde trabalhei cerca de um ano, antes de ingressar na SACOR.

4. Como e quando aconteceu a admissão na SACOR?

Fui admitido na então SACOR, para trabalhar na Refinaria em Leça da Palmeira, em 1969, através de anúncio na imprensa diária ao qual a minha mulher respondeu sem meu conhecimento. Acabei por ser admitido para a Fábrica de Lubrificantes, como Mecânico de 1ª. Permaneci na Petrogal 23 anos.

5. Residia perto ou teve que efectuar alguma mudança assinalável?

Já residia perto da Refinaria pelo que a minha vida não sofreu qualquer alteração assinalável.

6. Ainda se lembra do seu primeiro ordenado?

Não me lembro do primeiro ordenado, mas sei que foi bastante mais elevado do que o que usufruía então na EFACEC.

7. Como resume a sua passagem pela Empresa?

Vivi uma situação normal, mas não gostei de não ver reconhecido o meu trabalho, em especial na última fase da minha vida profissional.

8. Tem algum episódio que queira salientar?

O bom relacionamento que sempre mantive com a minha Chefia.

9. Na reforma, como ocupa o seu tempo?

Tenho um pomar, com cerca de 40 árvores de fruto diversas, o que me dá muito prazer e muito trabalho.

Dedico-me também à Pesca Desportiva na zona de Aveiro, tendo até pescado um tubarão azul (ou tintureira) à linha, entre as mais diversas espécies de peixe.

10. Quer acrescentar algo mais?

Deixei muitos amigos na PETROGAL com os quais ainda me encontro de vez em quando.

11. Para finalizar, qual a sua opinião sobre a revista ARGE?

Gosto de receber a revista porque me põe a par da realidade da Empresa.

Agradecemos a disponibilidade e simpatia com que aceitou colaborar nesta entrevista.

ACERCA DO FUTURO DIGITAL

COMO IMPEDIR RESULTADOS DESASTROSOS



Paulo Faria

O editorial do último Boletim da Arge, da responsabilidade de José de Figueiredo Costa, é deveras interessante não só por aquilo de que nos dá conta sobre o futuro digital como, também, pelas reflexões que nos desperta.

Gostaria, por isso, de partilhar algumas ideias sobre a ameaça do grande número de postos de trabalho que a automação fará desaparecer.

Começa por ser assustador pensar que milhões de pessoas poderão ficar sem trabalho e, por consequência, sem condições de se sustentar. Mas também é certo que a produção resultante da automação para nada servirá se deixar de ter pessoas capazes de a comprar e consumir.

Quer dizer, a automação, hoje, como aconteceu há dois séculos com a mecanização, vai de certeza criar dolorosas descompensações sociais mas que tenderão para um equilíbrio de que resultará, quase de certeza, um conjunto de bens para um maior número de pessoas, incluindo a possibilidade de, com menos trabalho, virmos a usufruir de muito mais.

A parte radiosa desta perspectiva não deve, contudo, fazer-nos esquecer os aspectos dolorosos das transições nem, em especial, as apropriações que alguns farão dos novos meios de produção para conquistar ou consolidar indevidos poderes económicos e financeiros com prejuízo continuado da maior parte das pessoas.

E é aqui, em meu entender, que a porca torce o rabo porque, quer queiramos quer não, também é de nós, da grande maioria das pessoas, que depende o sucesso dos oportunistas e rapinadores da sociedade. Sejam claros, pensando apenas na actualidade política, económica e financeira do nosso país, pessoas bem conhecidas publicamente por terem cometido graves irregularidades, não teriam conseguido esconder fraudes, mentir, desencaminhar bens, conceder créditos irrecuperáveis, corromper, ser corrompidos, deslumbrar-se na sua impunidade

ou prejudicar o país, em forma tão extensa como o fizeram, se não tivessem a ajuda, a convivência ou o silêncio de um exército de pessoas nos mais diversos estratos sociais e nas mais variadas organizações.

Portanto, sabendo-se que na era digital não faltarão oportunistas para subverter as novas tecnologias a favor dos seus interesses, actividade para a qual procurarão seduzir e recrutar um grande número de apoiantes, proporcionando-lhes para o efeito algum proveito dos seus jogos e desmandos, o que temos de fazer é não apoiar e até contrariar quem nos pareça estar a enveredar por tais caminhos prejudiciais ao bem comum.

Mas não tenhamos dúvidas, sempre que nos dispusermos a colher um benefício com prejuízo de outros, nem que seja através de coisas tão simples como uma manobra indevida com o fim de ganhar vantagem numa fila de trânsito, estaremos a comportarmo-nos como potenciais peões dos que sobranceiramente nos querem sugar ou dominar.

Alguns dirão que é uma ingenuidade pensar que bastará um recto comportamento cívico (um comportamento que rejeita benefícios que possam prejudicar outros) para impedir perigosos oportunistas de actuar. Não chegará para os impedir totalmente mas será necessário para evitar que eles prevaleçam.

A histórica comprova-o: as transformações sociais de que resultaram evoluções mais positivas no sentido do bem-estar e da justiça entre as pessoas devem-se à aceitação maioritária de adequadas regras de convivência em simultâneo com a condenação das actividades prejudiciais às sociedades.

O que qualquer mafioso mais teme são pessoas justas, aquelas que não se conformam com as suas corrosivas habilidades.

Assim, será fundamental que nos concentremos num interveniente e recto comportamento cívico para evitar o indevido uso das novas tecnologias e, desse modo, contribuir para o bem de todos.

Paulo Faria, 2018-04-11

DELEGAÇÃO DO CENTRO

ENTREVISTA A ORLANDO DA CONCEIÇÃO LUCAS

Orlando Lucas

O nosso entrevistado, Orlando da Conceição Lucas, nasceu em Sacavém, Concelho de Loures, a 29 de Janeiro de 1929.

Recebeu-nos, com muita simpatia, na sua casa em Sacavém onde sempre viveu, um espaço rústico cheio de recordações cuja abordagem será desenvolvida mais à frente.

Associado da ARGE desde 1983, teve, desde novo, uma vida totalmente preenchida, não só profissionalmente, como também no campo desportivo, social e cooperativo.

1. Como foi a sua juventude?

Desde que me conheço sempre fui um apaixonado pelo desporto e em particular pelo futebol. Joguei nos juniores do Sacavenense e, posteriormente, nos seniores, depois de ter cumprido o serviço militar.

2. Mas mesmo na tropa não deixou de ser craque.

É verdade. Particpei no campeonato militar pela equipa da Artilharia 3 e fomos campeões.

3. Fale-nos, agora, da sua entrada na empresa.

Sou oriundo da ex-Cidla, onde fui admitido em 1953, tendo trabalhado sempre no extinto Parque dos Olivais, desempenhando funções no serviço de reparações do equipamento do GPL.

4. Conheceu e trabalhou com muitos colegas. Lembre-nos alguns deles.

Foram muitos. Lembro-me, entre outros, do nosso director Morais Vaz e de outros colegas como o Matos Correia, o Vicente Carvalho, o João Pedro, o Eleutério de Carvalho e do Lopes Vicente com quem hoje estou a partilhar este momento.

5. Voltamos ao Sacavenense que sabemos ter sido uma das suas paixões. Fale-nos de toda a actividade e funções que desempenhou no clube.

Como já referi fui atleta do Clube e mais tarde Presidente

da Direcção. Estive também ligado à construção do Pavilhão Gimno-desportivo.

6. Pavilhão esse a que foi atribuído o seu nome.

É verdade. Foi uma homenagem que me quiseram prestar, pelo trabalho que desenvolvi em prol do clube. Recebi essa distinção com muita humildade, mas que, ao mesmo tempo, muito me sensibilizou.

7. Este local onde estamos a realizar esta entrevista é um espaço muito especial para si.

De facto assim é. Representa o trabalho realizado nos meus tempos livres ao longo de vários anos. Tudo o que aqui existe, tem por isso, para mim, um valor estimativo muito grande.

8. É o seu refúgio.

Sim, de algum modo funciona como tal. Aqui recebo, com alguma regularidade, os meus amigos. De vez em quando, promovem-se almoços de grupo. Compram-se os alimentos e o custo é dividido pelos participantes. Um dos grupos que aqui almoçou várias vezes, foi o dos colegas reformados da GALP que estiveram ligados ao GPL.

9. Este espaço é muito atraente e digno de ser apreciado. Autoriza que se façam umas fotografias para publicar no arquivo fotográfico que está inserido no site da ARGE?

À vossa vontade.

10. Para além de toda a actividade que já nos referiu ainda teve tempo para se envolver noutra actividade, esta de âmbito social.

Sim. Estive ligado à criação da Cooperativa de Consumo de Sacavém, e fiz parte, durante alguns anos, da sua Direcção. Procurei sempre abraçar causas que considere importantes para o desenvolvimento da freguesia e que pudessem constituir também benefício para a população.

11. Como vê a actividade da ARGE e o que ela representa para si?

Sou associado da ARGE há 35 anos. Tenho quase tantos

DELEGAÇÃO DO CENTRO

ENTREVISTA A ORLANDO DA CONCEIÇÃO LUCAS (CONTINUAÇÃO)

anos de ligação à Associação como ela tem de existência. Considero a sua actividade muito importante pela relação de proximidade que mantêm com os associados, tanto através do Boletim como das iniciativas que promove.

12. Temos notado a sua presença em alguns dos almoços nacionais já realizados.

Na medida do possível e sempre que as condições físicas o permitem. Gosto de estar presente neste tipo de convívios. Vou no meu carro até ao Bairro da Bobadela, que fica aqui ao lado, e sigo no autocarro que dali parte. Gosto de

confraternizar com os colegas e esta é uma excelente oportunidade para isso.

Obrigado por nos ter acolhido e esperamos encontrar-nos no próximo almoço nacional já a 16 de Junho.

Entrevista conduzida por

Lopes Vicente e Humberto Restolho



AGRADECIMENTO AO COLEGA RUI REBELO

É com muito pesar que a Direcção da ARGE comunica o recente falecimento do colega Rui Manuel Pereira Rebelo, um dos nossos Associados mais antigos e que fazia parte da Delegação Sul.

Pelo seu contributo na ARGE e toda a disponibilidade demonstrada ao longo dos anos, manifestamos o nosso sincero agradecimento.

Para a sua Família enlutada endereçamos sinceras condolências.

PRECISA DE AJUDA?

Se precisa de ajuda dirija-se à ARGE por escrito, por telefone ou por e-mail.

Tem ao seu dispor material ortopédico para empréstimo

(cadeiras de rodas, andarilhos, canadianas, etc)

CONTACTE -NOS | 962 462 720 | arge.reformados.galpenergia@gmail.com

ACTUALIDADES GALP

INVESTIGAÇÃO E DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL PARCERIA ENTRE ISEL E GALP VENCE GREEN PROJECT AWARDS



Paulo Faria

O projeto ECO-Zement, uma parceria entre o ISEL e a Galp, venceu o Green Project Awards, na categoria Investigação e Desenvolvimento Sustentável.

Este processo inovador permitirá comercializar o catalisador usado da unidade FCC da Refinaria de Sines como matéria-prima para a indústria cimenteira. E, deste modo, não só se obterá um benefício ambiental como também se reduzirão custos.



GALP RECONHECIDA PELA THOMSON REUTERS COMO EMPRESA LÍDER

A Thomson Reuters reconheceu a Galp como uma das melhores empresas de energia do mundo, avaliação que resulta do primeiro estudo global deste tipo e que identifica as empresas cuja performance se destaca num ambiente empresarial desafiante. É a única empresa portuguesa que integra o índice 2017 Thomson Reuters Top 100 Energy Leaders.

FUNDAÇÃO GALP E GALP VOLUNTÁRIA APOIAM ALDEIA S.O.S. CRIANÇAS DA GUINÉ-BISSAU



No passado dia 22 de Março de 2018, o Administrador da Petrogal Guiné-Bissau, Jorge Carvalho, em representação da Fundação Galp, entregou uma contribuição, à Aldeia Crianças S.O.S. da Guiné-Bissau, através do seu Presidente, Nelson de Medina, nas Instalações da Aldeia Crianças S.O.S. Guiné-Bissau, em Bissau.

126 IDEIAS EM ACÇÃO

Na sequência do desafio lançado à organização, que consistiu na identificação de ideias que pudessem ajudar a materializar a estratégia da Galp, as equipas da empresa responderam com elevado dinamismo, propondo 126 ideias direccionadas aos cinco eixos de actuação estratégicos.

Ao longo de 2018 será realizada a monitorização da avaliação destas ideias e da activação de todas as que se venham a mostrar criadoras de valor para a Galp. Há pois 126 ideias que vão ser tratadas!



ACTUALIDADES GALP (Continuação)

PRIMEIRA AQUISIÇÃO SÍSMICA 3D OFFSHORE OPERADA PELA GALP

No passado mês de Janeiro a Galp iniciou uma aquisição sísmica 3D (um dos métodos determinantes para o processo exploratório que permite identificar e caracterizar reservatórios de hidrocarbonetos), na Licença de Exploração Petrolífera (PEL) 82 situada no Atlântico Sul, a aproximadamente 230 km de Walvis Bay, na Namíbia. O acordo que foi assinado traduzir-se-á na seguinte estrutura: a Galp operadora com 40%, a ExxonMobil com 40% e os parceiros locais, NAMCOR e Custos, com 10% cada um.

PINHAL DE LEIRIA RECEBEU 113 MIL ÁRVORES DO MOVIMENTO TERRA DE ESPERANÇA

No Pinhal de Leiria, foram plantados 13 mil pinheiros, em 10 hectares, e doados mais de 100 mil pela Fundação Galp e ANEFA (Associação Nacional das Empresas da Floresta), para plantação posterior.

Nos primeiros seis meses do Movimento Terra e Esperança foram mobilizados mais de 1500 voluntários e plantadas 53 700 árvores. As espécies abrangidas incluíram carvalhos, castanheiros, pinheiro bravo, pinheiro manso, sobreiros, freixos, amieiros, plátanos, azevinhos, medronheiros, e bétulas.

Estas iniciativas, que vêm desde Novembro de 2017, abrangeram terrenos em Arganil, Mangualde, Vila Nova da Barquinha, Pedrogão Grande, Torres Vedras e Marinha Grande, entre outros.



GALP É NOVAMENTE MARCA DE CONFIANÇA

A Galp mantém-se vencedora na categoria de Petrolíferas – Marca de Confiança. A 18ª edição deste estudo, levado a cabo pelas Selecções do Reader's Digest, revela que se atingiu uma votação de 64%, um crescimento de quatro pontos percentuais face a 2016 e um resultado bastante positivo na medida em que é o valor máximo alcançado nos últimos anos.

PROJECTOS GALP NO BRASIL IMPULSIONAM CRESCIMENTO E RESULTADOS DO PRIMEIRO TRIMESTRE DE 2018

**Produção aumenta 18% e consolida-se acima dos
• 100 mil barris diários**

**Todas as sete unidades no Brasil estão a produzir
• à máxima capacidade**

Resultado líquido ajustado totaliza €135 milhões

**Cerca de 75% dos resultados operacionais provêm
• da actividade internacional**

As operações de exploração e produção, em particular, o desenvolvimento dos projectos Lula e Iracema, entre os campos de maior crescimento do mundo, foram o grande motor de crescimento dos resultados da Galp no primeiro trimestre de 2018, compensando a menor contribuição da actividade de refinação, afectada pela descida das margens de referência nos mercados internacionais.

NOVOS ASSOCIADOS

A ARGE DÁ AS BOAS VINDAS A TODOS OS NOVOS ASSOCIADOS

EFETIVOS

Nome	Nº Associado	Nº Mec.
Vitor Manuel Vieira Santareno	3087	86177
Manuel António Chantre Ferreira	3088	98302
Carlos Alberto Mira de Matos Neves	3089	48143
Manuel Horta de Sousa	3090	40533
José Alves Lopes Barreto	3091	33448
Rita Maria da Costa Fernandes Mariano	3092	84182
Maurício da Cunha Barbosa	3093	52752
Carlos Alberto Marques da Costa	3094	81027
Maria Teresa da Conceição Rolão Carrelhas	3095	13730
Florentino José Esteves Pacheco	3096	51071
Maria de Lurdes Grilo Lopes	3097	80551
Jacinto Oliveira Leite	3098	38512
Fernando José Moreira dos Santos	3099	66834
Dino Manuel Canadas Fernandes	3100	38911
Augusto César Pereira Rodrigues de Aragão	3101	876313
Bruno Filipe Costa Guerreiro	3102	775568
Gonçalo José Alves Figueirinhas	3103	813028
Luís Miguel Trindade Rolhas	3104	876402
Mário André Balão Pinto	3105	876348
Fernando Pinto de Carvalho	3106	78298
José António Feiteira Vieira	3107	47031
Joaquim António Pola Carvalho	3108	67113
Joana Filipa de Oliveira Duarte	3109	881201
Maria Encarnação Saraiva Gândara	3110	924997
Maria Irene dos Santos Ricardo Soares	3111	Sobrevivente de Norberto Soares

AGREGADOS

Nome	Nº Assoc. Agregado
Maria Clarisse Fradique da Silva	A-0109

FALECIMENTOS

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

Sócio	Nome	Local	Data
1168	Abel Gomes Abreu Teixeira	LISBOA	31/03/18
1104	Alexandre David Silva Abranches	MAIA	04/03/18
0837	Amândio Figueiredo Ca Ferreira	PORTO	11/12/17
0600	António Encarnação Amaro	V. NOVA DE STº ANDRÉ	12/03/18
2362	António Neves	LISBOA	21/02/18
0378	António Pinto Pereira	S. MAMEDE RECEZINHOS	24/12/17
1623	Armando Crasto Gama	PERAFITA	14/04/18
0027	Celestino Martins Melo	PÓVOA DE STº IRIA	17/03/18
0616	Custódio Domingos Moreno	CAPARICA	05/04/18
0711	Doris Parkinson Silva Dias	OEIRAS	25/03/18
2598	Fausto Lourenço Martins	RIO DE MOURO	16/02/18
0757	Fernando José Montesuma Diniz Pinto Barbosa	V. NOVA DE STº ANDRÉ	19/02/18
0637	Francisco Lopes Nunes Gil	CALDAS DA RAINHA	25/02/18
0287	Francisco Norberto Ramos Silva Carneiro	RIO TINTO	09/04/18
1768	Herminia Gomes Garcia Cordeiro	OEIRAS	11/02/18
2744	Horácio Augusto de Melo Coimbra da Graça	V. FRANCA DE XIRA	01/02/18
0044	João José Maximiano Ruivo	LAGOA	22/03/18
2447	Joaquim Tristão Teixeira de Sepúlveda	LINDA A VELHA	25/02/18
2613	José da Costa	CARAPINHEIRA	27/02/18
2601	José de Carvalho Marchão	LISBOA	09/04/18
0121	José Esteves Rodrigues	PERAFITA	14/03/18
0545	José Fernando	PAÇO DE ARCOS	29/12/17
A-0038	José Martins Pinto Ribeiro	V. NOVA DE GAIA	08/03/18
0047	Julio da Silva Neves	APELAÇÃO	25/02/18
2263	Manuel Amaro Cavas Rolão	MONTE DE CAPARICA	01/03/18
2616	Maria de Fátima do Nascimento	LINDA A VELHA	02/03/18
2240	Maria Martins Afonso de Loureiro	LISBOA	15/12/17
1567	Norberto Soares	MUCIFAL - COLARES	09/01/18
2148	Raúl Godinho Flores	COVAS VNC	02/04/18
2245	Vitor Manuel Varregoso Vairinho	QUELUZ	12/02/18