

informarep

#nós pelos outros

ipss

A internet depois dos 65



**VOZES DOS
ASSOCIADOS**
PÁGINA 15

**NOTÍCIAS
DAS DELEGAÇÕES**
PÁGINA 20

**ENTREVISTA A EDGAR
FRITZ DOLGNER**
PÁGINA 28



Inovar é ver a luz. E o gás.

E a energia das ondas. E novas fontes de energia alternativa. E muitos outros exemplos que fazem da REN uma das empresas portuguesas que mais investe em inovação. Para ter uma ideia clara de tudo o que a REN faz, visite ren.pt. Irá descobrir que o nosso trabalho vai muito para além da gestão das redes de transporte de eletricidade e gás natural. Energia para chegar longe não nos falta.

Diretor:
Carlos Vaz

Diretor adjunto:
Arnaldo Cordeiro

Editor: António
Ribeiro dos Santos

Editor Adjunto:
Salvador Peres

**Secretariado
da Redacção:**
Carlos Parente
Rodrigues

**Colaboraram neste
número:**
Branca Borges
Edgar Fritz Dolgner
Isabel Miguel
José Carlos Baptista
José Carlos Ribeiro
Mário Almeida Costa
DLC, DLT, DLS e DLN

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

**Apoio à
maquetização
e revisão:**
Isabel Pinho,
Manuel Silva

informarep@arep.pt

Depósito legal
n.º 178613/16

**Impressão
e expedição:**
Jorge Fernandes Lda

Tiragem:
5 200 exemplares

Distribuição gratuita

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

Nesta edição

04

MENSAGEM DO PRESIDENTE

2025 chega ao fim
e traz consigo a magia
de mais um Natal!

TEMA

05

A INTERNET DEPOIS DOS 65

Entre memórias
e novos caminhos
digitais

11

INFOGRAFIA

Retrato digital
dos seniores

12

ENTREVISTA

Cada descoberta
abre novas portas
no mundo online

15

VOZES DOS ASSOCIADOS

O admirável mundo
digital vivido pelas
gerações 75+

19

NOTÍCIAS

20

DELEGAÇÕES

28

DESTAQUE DO TRIMESTRE

Entrevista a
Edgar Fritz Dolgner

32

ENTRE REDES E SABORES

Vilarinho da Furna:
A Atlântida esquecida
no coração do Gerês

34

ECOLOGIA

Evolução tecnológica
e desafios ambientais

35

ASSIM VAI O MUNDO

Confiança pública
enfrenta um momento
desafiante

36

ESPAÇO DOS ASSOCIADOS

37

DIÁLOGOS DIGITAIS

Uma conversa
digitalmente desafiante
(versão 2.0)

38

HISTÓRIAS DE VIDA

41

A SUA SAÚDE

Como manter a saúde
respiratória o durante
o Inverno

42

APRESENTAÇÃO DE VOLUNTÁRIO

Encontrei no
voluntariado uma nova
forma de realização
pessoal

43

HOMENAGEM

Os que chegaram,
Os que partiram

44

NOTÍCIAS EDP E REN

46

JOGOS E PASSATEMPOS





2025 chega ao fim e traz consigo a magia de mais um Natal!

Carlos Vaz

Um ano atípico para a AREP, que vai ficar na memória de cada um de nós.

Mas o caminho faz-se caminhando e não há que (não queremos) parar; todos, em conjunto, vamos levar este barco a bom porto.

A nossa vontade, de fazer bem aos que entre nós mais precisam, permanece imutável.

Ajudar cada Associado a ser mais feliz é um lema que não pode cair em saco roto. Enquanto Voluntários, estou certo que faremos o melhor que soubermos e pudermos para que os demais Associados possam usufruir melhor dos serviços que a AREP disponibiliza, seja no âmbito do Apoio Social ou no da socialização e do acompanhamento.

Esta vai ser, de facto, a nossa grande aposta para 2026: tudo faremos para que o ano em que a AREP celebra 40 anos de existência fique igualmente marcado como um momento especial da nossa vivência coletiva – um ano com mais beneficiários de apoio social contemplados e com um maior número de Associados a participar em atividades de carácter lúdico e cultural.

Neste percurso, as Delegações Locais – onde se pretende que os Núcleos tenham também uma intervenção ativa, por estarem ainda mais próximos dos Associados – continuarão a desempenhar um

“Tudo faremos para que o ano em que a AREP celebra 40 anos de existência fique igualmente marcado como um momento especial da nossa vivência coletiva.”

papel determinante. Serão elas a chave para que possamos chegar mais longe e proporcionar mais felicidade, sobretudo aos que se encontram em maior isolamento.

Agradeço, por isso, aos voluntários que, diariamente, com abnegação e empenho — muitas vezes em sacrifício pessoal — fazem com que a nossa AREP nunca pare: MUITO OBRIGADO!

A todos, o desejo umas Boas Festas e de um Excelente 2026.

E, já agora, SEJAM FELIZES! ●





A internet depois dos 65 anos

Entre memórias e novos caminhos digitais

A relação entre os seniores e a internet evoluiu de forma notável na última década. Muitos utilizadores desta faixa etária abraçaram o universo digital para comunicar, aprender, gerir tarefas e manter autonomia. A presença online continua a crescer e os resultados são surpreendentemente positivos.

Entrar no mundo digital depois dos 65 anos é, para milhares de portugueses, algo natural e até entusiasmante. Muitos encontram online uma forma renovada de estar presentes no mundo e na vida da família, mantendo rotinas de proximidade que antes dependiam da distância ou de agendas difíceis de conciliar. As redes sociais são o início desta ligação diária. No Facebook, onde 64% dos seniores mantêm presença ativa, acompanham fotografias, trocam mensagens, seguem notícias e fortalecem laços que não se querem perder. Esta rede tornou-se para muitos um espaço de convivência, quase como uma extensão da sala de estar, onde circulam memórias, conversas, tradições e afetos que se renovam de forma permanente.

O YouTube ganhou igualmente destaque entre os mais velhos. Utilizado por 66% dos portugueses com mais de 65 anos, oferece conteúdos que vão de tutoriais práticos a música, documentários, viagens, programas culturais e até canais comunitários. A simplicidade de utilização e a possibilidade de aprender ao ritmo de cada um fazem com que muitos o vejam como um companheiro diário. Para alguns, tornou-se uma porta de entrada para novos hobbies; para outros, é uma forma de revistar tradições, descobrir receitas antigas ou aprender técnicas que antes só eram transmitidas presencialmente.

Já o WhatsApp consolidou-se como uma ferramenta fundamental para o contacto familiar. Com 56% de adesão, permite trocas rápidas de mensagens, partilhas afetuosas e aquelas fotografias inesperadas dos netos que iluminam qualquer dia. É, para muitos seniores, o meio mais direto e caloroso de manter viva a ligação com as



gerações mais novas, criando conversas contínuas que mantêm a família unida. Muitos grupos familiares dependem desta aplicação para decisões simples, como combinar almoços, partilhar notícias ou enviar pequenas mensagens de carinho que fazem a diferença no dia de cada um.

Muito mais do que comunicação, o digital trouxe autonomia. Consultar o saldo bancário, marcar consultas, renovar receitas médicas ou aceder a resultados deixou de exigir deslocações e filas de espera. A Área do Cidadão do SNS permite manter controlo sobre a saúde, atualizar dados e acompanhar tratamentos com facilidade.

Aos 65 anos ou mais, milhares de seniores reinventam o quotidiano com o digital, descobrindo novas formas de aprender, comunicar e sentir proximidade real com quem mais amam todos os dias.

Para muitos seniores, esta mudança representa não apenas praticidade, mas também dignidade e liberdade, permitindo decidir, organizar e gerir o quotidiano sem depender de terceiros.

A saúde digital tornou-se parte integrante deste quotidiano. Teleconsultas evitam deslocações, simplificam processos e oferecem maior conforto. A possibilidade de aceder rapidamente a informação clínica contribui para decisões mais informadas e maior literacia em saúde. Para quem vive em zonas rurais ou afastadas de centros urbanos, estas ferramentas tornaram-se especialmente valiosas, encurtando distâncias que antes exigiam tempo, transporte e energia.

A escola do mundo agora cabe no ecrã

A internet abriu portas a uma nova forma de aprender, totalmente adaptada ao ritmo individual. Cursos online, workshops, vídeos educativos e atividades criativas mantêm a mente ativa e estimulam a curiosidade. Muitos seniores encontram finalmente oportunidade para explorar temas que sempre despertaram interesse, como



quem participe diariamente para dizer “bom dia”, partilhar uma receita, mostrar um trabalho manual recém-acabado ou comentar um vídeo inspirador. Estes pontos de encontro virtuais geram laços reais, mesmo entre pessoas que nunca se conheceram presencialmente, reforçando o sentido de pertença e de comunidade.

A aprendizagem digital traz benefícios cognitivos importantes: reforça a memória, estimula o raciocínio, melhora a atenção e incentiva a autonomia intelectual. Além disso, confere um sentimento de realização, essencial para o bem-estar emocional nesta fase da vida. Aprender já não tem idade; tem apenas vontade. E a internet lembra-nos, todos os dias, que o conhecimento nunca esteve tão acessível.

Internet como janela para a cultura e a sociedade

Com o acesso à internet, muitos seniores descobriram atividades que antes não faziam parte do quotidiano. Alguns exploram visitas virtuais a museus, outros acompanham transmissões musicais, palestras, debates, sessões de poesia e até peças de teatro transmitidas online.

Outra tendência crescente é o recurso a plataformas que oferecem conteúdos educativos de universidades internacionais, permitindo assistir a conferências e participar em formações curtas sem sair de casa. Este tipo de acesso democratiza o conhecimento e coloca oportunidades de aprendizagem ao alcance de todos.

A internet também reforçou a participação cívica. Petições digitais, consultas públicas e plataformas de informação tornaram mais acessível o debate sobre temas relevantes, permitindo que esta

pintura, culinária, história local, costura, jardinagem, música, fotografia ou genealogia. Outros aventuraram-se no estudo de línguas, participam em aulas de ginástica suave via YouTube ou seguem sessões de meditação que reduzem o stress e promovem o bem-estar.

Esta aprendizagem estende-se também às dinâmicas de grupo. Vários seniores participam em clubes de leitura digitais, grupos de discussão cultural ou fóruns dedicados a temas tão diversos como

astronomia, economia, viagens, plantas ou cinema clássico. Para muitos, este acesso renovado ao conhecimento traz motivação, alegria e a sensação de que cada dia pode incluir uma descoberta diferente.

Ao mesmo tempo, as plataformas digitais transformaram-se em espaços de convivência. Grupos dedicados ao crochet, à música, à gastronomia ou às caminhadas criam novas rotinas sociais e ajudam a combater a solidão. Há

geração continue ativa e interven-tiva. Muitos seniores informam-se online sobre legislação, apoios so-ciais, temas ambientais e questões comunitárias que afetam o seu dia a dia. A participação digital permi-te que continuem a exercer cida-dania plena.

Histórias reais de uma vida mais ligada

Por detrás dos números surgem histórias reais que mostram como a internet transformou o quoti-diano depois dos 65 anos e abriu novas possibilidades de ligação, autonomia e aprendizagem. Cada utilizador encontra no digital algo diferente: companhia, descoberta, rotina ou liberdade. E é precisa-mente nessa diversidade que se revela a força do mundo online.

Helena, de 72 anos, vive em Vila Real. Os seus dois filhos emigra-ram, um para Paris e outro para

Londres, e durante anos a distân-cia pesou de forma silenciosa, mas constante. As videochamadas mu-daram tudo. Hoje, fala com a famí-lia várias vezes por semana, rece-be fotografias, partilha momentos e até joga online com os netos. A internet tornou-se, como diz com humor, “a sua sala de estar inter-nacional”, um espaço onde se sen-

A internet tornou-se aliada de uma geração que continua a aprender, ligar-se aos outros e descobrir novos caminhos, transformando cada dia em oportunidade de viver com mais autonomia e alegria.

te perto, mesmo estando longe.

Manuel, 68 anos, encontrou no digital uma nova forma de se reinventar. Depois da reforma, temia cair na monotonia e perder estímulos. Descobriu plataformas de aprendizagem online e rapida-mente construiu uma rotina en-riquecedora. Concluiu cursos de história, jardinagem e informáti-ca, segue canais de carpintaria no YouTube e sente-se mais ativo do que nunca. Confessa que agora estuda mais do que quando traba-lhava e que o prazer de aprender lhe devolveu energia e propósito.

Graça, 75 anos, tem limitações de mobilidade e encontrou na di-gitalização uma oportunidade para recuperar independência. Utiliza a Área do Cidadão do SNS, renova re-ceitas, acompanha resultados mé-dicos, faz compras online e paga contas pelo MB Way. A internet devolveu-lhe tempo, autonomia e tranquilidade, e permitiu-lhe gerir o



quotidiano com confiança e menos esforço. Hoje, sente que a tecnologia lhe deu “as ferramentas para continuar a viver ao seu ritmo”.

Aprender tecnologia com segurança e apoio

Apesar dos benefícios, o caminho digital nem sempre é simples. Muitos seniores sentem receios sobre segurança, confiança ou memorização de procedimentos. O INE indica que 34% das pessoas entre os 65 e os 74 anos ainda manifesta insegurança online. Esta apreensão é natural e faz parte do processo de adaptação a qualquer nova linguagem tecnológica.

Para ultrapassar estes obstáculos, surgem cada vez mais iniciativas dedicadas à literacia digital. Bibliotecas, juntas de freguesia, universidades seniores e associações, como a AREP, criam ambientes de aprendizagem seguros, pessoais e acolhedores. Aqui, cada utilizador aprende ao seu ritmo, sem pressão e com apoio contínuo.

A repetição é fundamental. Realizar repetidamente as mesmas operações fortalece a confiança e reduz a ansiedade. A evolução dos dispositivos, agora com interfaces mais simples e intuitivas, também contribui para tornar o processo mais natural.

Tecnologia a favor da saúde e do bem-estar

Para além das teleconsultas, a tecnologia introduziu soluções que acompanham a saúde diária e tornam a gestão do bem-estar mais simples e intuitiva. Aplicações lembram a toma de medicamentos, vigiam a pressão arterial, registam atividade física ou controlam o sono. Assistentes virtuais respondem a dúvidas, oferecem recomendações e ajudam a orga-



nizar rotinas, permitindo que cada utilizador siga um plano adaptado às suas necessidades. Segundo dados recentes do Ministério da Saúde, cerca de 37% dos seniores utiliza pelo menos uma aplicação relacionada com cuidados de saúde, um número que tem vindo a crescer de forma consistente.

Os dispositivos de saúde digital facilitam o contacto com profissionais, reduzem deslocações e promovem maior autonomia na gestão de condições clínicas. Pulseiras de monitorização, aplicações para gerir diabetes, sensores cardíacos ou ferramentas que registam hábitos alimentares são exemplos de como a tecnologia pode contribuir para um envelhecimento mais saudável. Estudos europeus indicam ainda que um em cada quatro seniores recorre a dispositivos de monitorização diária, o que mostra uma mudança significativa na forma como esta geração acompanha a própria saúde.

Famílias e comunidades ajudam a clicar

A transição para o digital não acontece de forma isolada. Em grande parte dos casos, são filhos, netos ou vizinhos que dão os primeiros

passos ao lado dos seniores, ajudando a instalar aplicações, explicar conceitos básicos ou mostrar como funcionam determinadas plataformas. Cada gesto simples, como criar uma palavra-passe ou ensinar a enviar uma fotografia, pode desbloquear um novo mundo de possibilidades. Para muitos seniores, esta aprendizagem partilhada reforça laços familiares e cria rotinas de convivência.

Mas o apoio não vem apenas da família. Muitas comunidades desenvolveram práticas formais e informais que facilitam a adaptação ao digital. Há cafés que disponibilizam wifi e pequenas sessões de ajuda, farmácias que explicam como utilizar aplicações de saúde e autarquias que criam balcões digitais para apoiar questões mais complexas, como renovações, declarações ou acessos ao portal das finanças. Esta teia de contributos ajuda a construir um ecossistema em que ninguém fica para trás.

Com o aumento da literacia digital, cresce também o sentimento de confiança. Cada tarefa realizada com sucesso, desde enviar um e-mail até comprar bilhetes online para um espetáculo, reforça a sensação de capacidade e independência. Para muitos, estas conquistas



funcionam como motivação para continuar a aprender e explorar. A presença digital torna-se, assim, uma forma de valorização pessoal e de participação ativa na sociedade.

Digital é guardião de memórias e motor de novas histórias

À medida que mais seniores se habituam ao digital, surgem novos usos profundamente significativos. Um dos mais importantes é a preservação da memória. Muitos utilizadores acima dos 65 anos recorrem à internet para organizar fotografias antigas, digitalizar documentos de família ou registar histórias pessoais que, de outra forma, poderiam perder-se com o tempo. Plataformas como o YouTube, o Facebook ou pequenos blogs transformam-se em arquivos digitais onde memórias são guardadas, celebradas e partilhadas com as gerações seguintes.

Outro fenómeno em crescimento é a partilha de conhecimento acumulado ao longo de décadas. Existem seniores que explicam técnicas de costura, receitas tradicionais, truques de jardinagem ou histórias locais em grupos dedicados, e estes conteúdos ganham

valor pela força da experiência que carregam. O digital permite que estas tradições circulem de forma simples e sejam preservadas para o futuro.

Além disso, muitos encontram online um espaço onde podem expressar opiniões, participar em debates ou comentar temas que despertam interesse. Este envolvimento reforça a autoestima e cria a sensação de que continuam a ter um papel ativo e relevante na sociedade. A internet oferece-lhes uma plataforma onde podem construir legado e permanecer presentes, mesmo em etapas mais avançadas da vida.

Teleconsultas, aplicações de saúde e dispositivos de monitorização já fazem parte do dia a dia de muitos seniores e promovem conforto, segurança e independência na gestão da saúde.

Uma geração que continua a dar passos em frente

Mais do que acompanhar tendências, os seniores mostram que a tecnologia pode ser uma aliada poderosa para viver com autonomia, contacto humano e prazer pela descoberta. A internet não substituiu a vida lá fora, mas amplia horizontes, aproxima pessoas e abre portas que antes pareciam distantes. A cada clique, ganha-se não apenas acesso à informação, mas também confiança, segurança e um sentimento renovado de pertença.

O que estas histórias revelam é simples e inspirador. A internet é companhia, conhecimento, ponte entre gerações e liberdade. Os seniores que a abraçam demonstram que a idade não limita a vontade de aprender nem a curiosidade pelo mundo. Cada mensagem, cada vídeo e cada chamada aproxima-os do que verdadeiramente importa e fortalece a ligação entre passado, presente e futuro, numa dança contínua entre memória e descoberta.

O mundo online tornou-se um lugar onde se sentem ativos, confiantes e participantes. E enquanto continuam a explorar, a partilhar e a criar rotinas digitais, provarão que o futuro não se define pela idade, mas pela coragem de continuar a avançar. A cada novo passo dado no digital, reafirmam a sua força, a sua presença e a sua capacidade de se reinventar.

E é talvez nesta vontade tranquila de aprender, nesta curiosidade que não se apaga e neste desejo profundo de permanecer ligados ao que amam, que reside a verdadeira beleza desta geração. Porque, no fundo, envelhecer não é ficar para trás: é seguir em frente com o coração cheio de histórias e espaço para tantas outras que ainda estão por vir. ●

Retrato digital dos seniores

Portugueses com mais de 65 anos estão a abraçar o digital como nunca. Muitos recorrem ao Facebook para acompanhar a família e criar rotinas online que os mantêm mais ligados ao mundo.



64%

NO FACEBOOK

O Facebook mantém-se dominante, garantindo proximidade diária com família, amigos e grupos locais.



30%

NO INSTAGRAM

O Instagram cresce nesta idade, permitindo acompanhar familiares e descobrir conteúdos visuais apelativos.



66%

NO YOUTUBE

O YouTube destaca-se pela navegação simples e por conteúdos adequados a esta faixa etária.



56%

NO WHATSAPP

O WhatsApp facilita a comunicação diária, com mensagens rápidas e partilhas que mantêm o contacto próximo.

78%

Confiam no Facebook

A confiança mantém-se alta, sendo um espaço central de informação e comunidade.

41%

Recorrem ao Facebook diariamente

Integra-se no dia a dia, permitindo acompanhar novidades e manter ligação constante.

54%

Recorrem ao Facebook para notícias

É uma porta digital para notícias e debates relevantes para esta faixa etária.

68%

Recorrem ao Facebook para contacto familiar

Favorece a ligação familiar, permitindo acompanhar rotinas e reforçar a proximidade emocional.

40%

Recorrem ao Facebook Messenger

Mantém utilidade prática, permitindo mensagens rápidas, chamadas simples e comunicação direta.



72%

Navegam no Instagram de forma passiva

Predomina o consumo visual, com utilizadores a ver fotos, vídeos e stories sem produzir conteúdos.

+8%

De crescimento no Instagram

Mostra evolução gradual, revelando maior abertura para conteúdos visuais e rotinas digitais.

47%

Interagem com fotos de familiares

Fotografias fortalecem a ligação familiar, estimulando memórias e interações emocionais.

Fonte: OberCom – Observatório da Comunicação (2023), Retrato digital de Portugal. Caracterização e tendências de utilização das redes sociais – 2015 a 2023

Cada descoberta abre novas portas no mundo online

Com uma vida inteira dedicada à tecnologia, José Carlos Baptista acompanha hoje os primeiros passos digitais de muitas pessoas com mais de 65 anos. Entre receios, descobertas e sorrisos de surpresa, mostra como a internet pode aproximar famílias, abrir novas oportunidades de aprendizagem e tornar o cotidiano mais simples e confiante.

Entre conversas, exercícios práticos e muitos momentos de descoberta, José Carlos Baptista revela como aprender tecnologia pode ser um processo envolvente e até libertador. A partir das experiências que vive com os formandos, identifica padrões, dificuldades e conquistas que ajudam a compreender melhor o percurso digital de quem chega ao mundo online mais tarde.

Como começou o seu interesse pela tecnologia e pela internet, e de que forma esse interesse evoluiu depois dos 65 anos?

A minha formação escolar sempre foi eletricidade e eletrônica. Após conclusão do 12º ano, ingressei numa empresa onde efetuava a manutenção e reparação de equipamentos audiovisuais. Esse interesse pela eletrônica levou-me a concorrer à EDP e integrei o departamento de Comando e Controlo de Centrais e Subestações, onde tudo já era praticamente efetuado com novas tecnologias, sempre em constante evolução, durante os 36 anos que estive ao serviço de EDP/REN até atingir a idade da reforma.

O que o motivou a tornar-se formador de seniores em literacia digital?

Em 2014, casualmente, um amigo de longa data, que era formador na Universidade Sénior onde resido e porque iria ser sujeito a intervenção cirúrgica quando faltavam 2 meses para final do ano letivo da Universidade, solicitou-me que acabasse o ano por ele. Acabei por ficar como formador até à presente data.

Quais são os receios ou barreiras mais comuns que encontra nos participantes das suas formações?

A utilização de tecnologia. A maior parte dos formandos ouvia falar de computadores e smartphones, mas não tinham a menor ideia do potencial dos mesmos. O seu

grande receio é que pudessem aceder aos seus dados pessoais ou contas bancárias.

Existe algum momento marcante em que tenha visto um sénior ganhar autonomia digital e mudar claramente a sua relação com a tecnologia?

Após os primeiros contatos com um computador é frequente os seniores procurarem aumentar o seu interesse pela tecnologia e pela forma como a usam. Procuram inclusive informação sobre programas que os netos utilizam e os seus efeitos e relevâncias, sempre na perspectiva de proteção geral.

Na sua experiência, que competências digitais são mais urgentes para quem tem mais de 65 anos?

Os primeiros contatos com as novas tecnologias e a Internet, são fundamentais. O interesse por novas formas digitais vai surgindo com naturalidade.

Como é que os seniores tipicamente lidam com a frustração inicial quando algo “não funciona”? Que estratégias utiliza para

“O simples facto de poderem ver e falar com a família a centenas de quilómetros traz aos seniores uma satisfação enorme.”



os ajudar a ultrapassar esse momento?

Normalmente se surgir uma “JANELA” diferente da que estão à espera, ficam inibidos de efetuar qualquer outra operação sem primeiro perguntarem ao formador o que devem fazer. Ao fim de algum tempo já começam a ter conhecimento dalguns anúncios que podem surgir.

O que mais surpreende os seniores quando descobrem funcionalidades novas — por exemplo, videochamadas, grupos online, aplicações de saúde ou ferramentas de lazer?

Inicialmente é um mundo muito diferente daquele a que estavam habituados. O simples fato de agora poderem falar e visualizar o seu interlocutor que, muitas vezes, se

encontra a centenas/milhares de quilómetros de distância trazem-lhes uma satisfação enorme.

De que forma a internet tem ajudado os seniores a manterem relações sociais e familiares mais ativas, superando limitações de distância ou mobilidade?

Como referido anteriormente, o simples fato de em qualquer mo-

mento poderem contatar os seus familiares com mais frequência e simultaneamente verem os seus rostos, ficam mais agradados e com mais vontade de repetir a experiência. Tenho alguns formandos que até já fazem vídeo chamadas para os familiares sem esperar que sejam eles a fazê-lo.

O que mudou, na sua opinião, na vida de um sénior que passa a usar a internet de forma regular?

Novos conhecimentos e vantagens. O conseguirem ter acesso a efetuar marcações de consultas médicas, notícias sem necessidade de comprar jornais ou revistas, o poderem utilizar o computador para consultar a meteorologia, acederem ao banco, segurança social e estimular o cérebro através de jogos de paciência é das grandes vantagens que todos eles referem.

Quais são os erros mais frequentes que vê na utilização de smartphones e computadores por parte dos seniores — e como podem ser evitados?

Sempre o receio de estarem a expor a sua vida e poderem ser contactados para vendas online ou alterações de contratos, do gás, eletricidade e outros. O que aconselho é que nunca divulguem nada e respondam que não têm necessidade de qualquer alteração de contrato.

Que conselhos dá aos seniores para usarem a internet em segurança, especialmente em relação a burlas, mensagens suspeitas e proteção de dados pessoais?

Os meus formandos estão instruídos para que sempre que lhes solicitem informações de cariz pessoal através da internet ou pessoalmente, saberem que companhias



de telefone, eletricidade, bancos, páginas de instituições oficiais ou que pareçam oficiais, não o fazem através da Internet.

Como vê o papel das redes sociais na vida das pessoas com mais de 65 anos? São mais uma oportunidade ou mais um risco?

Do ponto de vista de muitos deles são mais um risco! Daí os alertas que constantemente faço, embora reconheçam muitas vantagens com as redes sociais.

A formação digital para seniores deve ser diferente da formação para outros públicos? Como?

Com certeza! A adaptação às novas tecnologias é notoriamente mais fácil de se conseguir em ida-

des mais baixas. As pessoas com mais de 65 anos não se adaptam tão facilmente porque nunca sentiram necessidade na formação digital.

Na sua opinião, que novos serviços ou ferramentas digitais poderão ter maior impacto na qualidade de vida dos seniores nos próximos anos?

Muitos dos formandos começam a colocar questões sobre a Inteligência Artificial. Seus benefícios e como a poderão utilizar, mas transmito sempre a ideia de que numa primeira fase deverão consolidar os primeiros passos nas ferramentas digitais mais acessíveis.

Para terminar: qual é a mensagem que gostaria de deixar aos associados da AREP que ainda se sentem 'de fora' do mundo digital?

Abram sempre o espírito a novas tecnologias, sem receio. A adaptação ao mundo atual deve acontecer duma forma natural, e esta rápida evolução também necessita da experiência de cada um, para constante desenvolvimento. ●

“A adaptação ao mundo digital deve acontecer com naturalidade; cada descoberta aumenta a confiança e abre novas oportunidades.”

O admirável mundo digital vivido pelas gerações 75+

Os associados da AREP com mais de setenta e cinco anos descobriram na internet uma nova forma de comunicar, aprender e viver o dia a dia. Entre curiosidade, superação e entusiasmo, estas vozes mostram como o digital reaproxima famílias, facilita rotinas e abre portas a um mundo que continua a surpreender.

Há quem pense que a internet pertence apenas às novas gerações, mas estas histórias provam o contrário. Os entrevistados deste artigo, todos com mais de setenta e cinco anos, decidiram entrar no mundo digital com a mesma determinação com que enfrentaram tantas outras mudanças ao longo da vida. O que poderia ter sido apenas um desafio transformou-se numa fonte de descoberta, autonomia e ligação. Estas são as vozes dos associados 75+, testemunhos que revelam que o futuro pode ser abraçado em qualquer idade e que um simples clique pode ser o início de um mundo maior.

Um clique pode abrir novos horizontes

A primeira porta para este novo universo abriu-se de forma diferente para cada um. Para muitos, a chegada à internet começou por um misto de curiosidade e apreensão. Alguns, como Luís Ferreira, já tinham contacto com computadores desde Macau e integraram o digital com naturalidade ao regressar a Lisboa. Outros aproximaram-se por razões profissionais, como



Luís Filipe Ferreira

Alexandre Areal, ou devido às exigências da docência, como Maria Olinda Mineiro, que acompanhou a evolução das ferramentas educativas ao longo da carreira.

Para outros, o primeiro contacto trouxe histórias inesperadas e até divertidas. José Allen Lima recorda o dia em que, em 1996, um jovem técnico lhe instalou o acesso à internet no computador. O entusiasmo do instalador levou-o a perguntar — com um desplanete caricato — se queria ver como se acedia à Playboy. José recusou, mas ficou a saber que a internet



Alexandre Areal

podia servir para fins lúdicos... e também suspeitos. Preferiu pedir acesso a uma conhecida revista americana de engenharia, que antes só consultava em papel na biblioteca. Bastou inserir o código de assinante e nunca mais voltou ao volume físico — uma descoberta que lhe abriu a porta a um novo modo de trabalhar e de se informar.

Também houve quem desse os primeiros passos com receio. João Raul Pereira recorda o medo quase caricato de tocar nas teclas, temendo estragar qualquer coi-



Maria Olinda Mineiro



José Allen Lima



Luís Cordeiro

sa. Vítor Guterres passou grande parte da vida convencido de que o mundo digital não era para si, até ao momento em que decidiu experimentar e descobriu que aprender podia ser um prazer inesperado. Luís Cordeiro viveu várias fases tecnológicas, desde o MS-DOS até ao Windows 95, que lhe abriu portas para novas possibilidades. António Pestana descreve o início como “significativo e interessante”, embora admita que nunca se tornou um utilizador frequente.

Entre os testemunhos, alguns momentos especiais ajudam a entender como o digital transformou rotinas. Joaquim Araújo Correia lembra a colaboração, em 1996, com a EDM — Eletricidade de Macau — feita inteiramente à distância. Graças à diferença de fusos horários, o trabalho avançava enquanto dormia e, com trocas constantes via internet, o projeto ficou concluído num período mínimo. Já José Allen Lima destaca o impacto que as reuniões por vídeo tiveram na sua vida profissional. Confessa que já estava cansado de viajar e que o digital lhe trouxe uma alternativa eficaz, ainda que admita, com humor, que perdeu

alguns bons almoços e momentos de convívio.

A aprendizagem trouxe obstáculos, mas também vitórias. Para alguns, como Henrique Rodrigues Pinto, a maior dificuldade foi a linguagem técnica, distante do dia a dia e aparentemente complexa. Para outros, como Maria Fernanda Louro, o desafio foi vencido com disciplina, através de cábulas, anotações e muitos passos repetidos até ganhar confiança. Houve quem escolhesse aprender pela prática, como José Monteiro Fragoso, que reconhece que muito se domina por tentativa e erro, sempre com a ajuda de alguém mais familiarizado com o digital. Manuel António descreve uma adaptação mais

A internet tornou-se uma aliada essencial para muitos associados 75+, que encontraram no digital novas rotinas, autonomia e ligação ao mundo.

intuitiva. Luís Cordeiro considera que criar blogues foi um dos seus maiores desafios e também uma das experiências mais gratificantes. Vítor Guterres vê a internet como um jogo de lógica que se vence com calma.

José Allen Lima, porém, admite que não sentiu dificuldades reais. Começou a sua carreira profissional a trabalhar em simulações da rede de transporte, ainda nos tempos dos cartões perfurados, passando depois por terminais “burros” ligados ao computador central de Sacavém. O PC trouxe-lhe autonomia e capacidade gráfica e, com a chegada da internet, sentiu que o mundo de informação tinha passado a caber no seu teclado. Diz que nunca mais escreveu textos em papel ou preparou apresentações em acetatos. António Pestana alerta, com sensatez, que o digital também tem armadilhas que exigem atenção redobrada.

A internet como ponte entre gerações, rotinas e novas descobertas

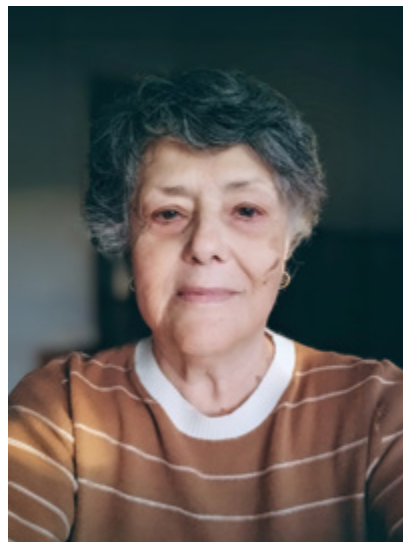
Com o tempo, a internet deixou de ser apenas novidade e passou



Joaquim Araújo Correia



Henrique Rodrigues Pinto



Maria Fernanda Louro

a integrar a rotina. Durante a pandemia, Vítor Guterres encontrou no digital um aliado indispensável para fazer compras, receber medicamentos e tratar de tarefas sem sair de casa, recuperando autonomia e segurança numa fase particularmente exigente. Maria Olinda Mineiro continuou a alimentar a sua curiosidade com formações online. Manuel António afirma que a internet lhe abriu horizontes que nunca imaginou explorar. Maria Fernanda Louro reforça que as competências digitais se tornaram essenciais para acompanhar a sociedade atual. Para alguns, como Luís Cordeiro, o digital tornou-se um espaço para preservar memórias através dos blogues que criou. António Pestana, que usa a internet com moderação, reconhece que a globalização tornou o digital uma presença inevitável e útil no seu quotidiano.

Nos laços familiares e sociais, o impacto é consensual. José Monteiro Fragoso recorre ao e-mail e às videochamadas para manter ligações próximas apesar da distância. Manuel António utiliza o WhatsApp diariamente para con-

versar com amigos. Para Maria Fernanda Louro, estas plataformas são fundamentais para manter vivos os laços com familiares que vivem fora. Henrique Rodrigues Pinto reconhece o valor das ferramentas digitais, embora continue a considerar que nada substitui o contacto presencial.

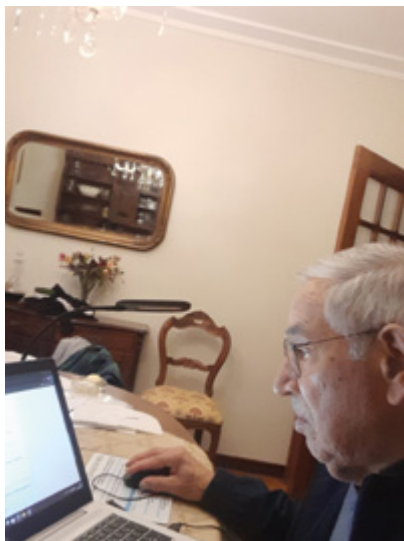
José Allen Lima partilha um momento particularmente comovido: quando a filha estudou em Estocolmo, há 24 anos, as ligações eram feitas pela rede telefónica clássica, sem fibras óticas nem cabos coaxiais residenciais. A qualidade de vídeo estava longe da atual, mas ver a filha à distância — e assistir às trocas de

Os testemunhos mostram que aprender não tem idade: cada clique pode abrir horizontes, aproximar famílias e revelar novas formas de viver o quotidiano.

receitas culinárias entre mãe e filha — aproximava-os de forma preciosa. Hoje, conta, a família utiliza uma rede fechada onde até trocam vídeos.

Joaquim Araújo Correia sublinha que a internet contribui de forma extraordinária para manter contactos e cuidados familiares, e reforçar amizades construídas ao longo da vida. Para Vítor Guterres, que não tem descendência direta, o digital tornou-se uma janela luminosa para o mundo, permitindo-lhe visitar filmes da juventude, procurar legendas, explorar novos temas e encontrar companhia. António Pestana resume o impacto numa palavra simples e certa: ajudou.

Quando questionados sobre a mensagem que deixariam a quem ainda receia dar os primeiros passos no mundo digital, os entrevistados partilham conselhos que revelam sabedoria, coragem e humor. Luís Ferreira encoraja a avançar sem medo. Maria Olinda Mineiro recomenda começar devagar. Joaquim Vítor Marinho lembra que nunca é tarde. Henrique Rodrigues Pinto compara esta aprendizagem aos primeiros pas-



José Monteiro Fragoso



Manuel António Silva



Joaquim Vítor Marinho

sos de um bebé, hesitantes, mas firmes. Manuel António garante que a internet não assusta e que basta experimentar. João Raul Pereira defende que errar faz parte do processo. Alexandre Areal recorda que o digital exige cuidados, mas oferece enormes vantagens. Luís Cordeiro vê na internet uma oportunidade de encontro e partilha. Vítor Guterres assegura que a idade nunca impede a aprendizagem. António Pestana remata com bom senso: a internet exige atenção, mas recompensa quem a usa com consciência.

José Allen Lima acrescenta uma visão prática e incentivadora: diz o ditado que “se aprende até morrer”. Para quem tiver dificuldades, o importante é pedir ajuda — felizmente, muitos acessos são hoje autoexplicativos.

À medida que ouvimos estas histórias, percebemos que a internet não alterou apenas rotinas — transformou perceções, derubou barreiras e deu aos associados uma nova forma de estar no mundo. Muitos admitem que, se no início olharam para o digital com desconfiança, hoje olham com gratidão: pela autonomia

acrescida, pelas oportunidades inesperadas e pela sensação reconfortante de que continuam capazes de aprender, adaptar-se e acompanhar um mundo em mudança acelerada. É particularmente significativo notar como todos, independentemente do percurso profissional ou do nível de experiência, encontraram no digital algo que lhes pertence. Uns descobriram nele um instrumento de trabalho, outros uma janela para a família, outros ainda um espaço para curiosidades, memórias e pequenas alegrias. E, apesar das diferenças, há um fio comum que liga estes testemunhos: a convic-

Cada história mostra que, mesmo depois dos 75, o digital reacende sonhos adormecidos e devolve a alegria de participar, criar e sentir o mundo mais próximo.

ção de que o conhecimento não tem idade e de que o futuro, longe de ser uma ameaça, pode ser um território de descoberta contínua. O digital não lhes tirou o mundo físico — acrescentou-lhes outro.

E, no fim, quando reunimos todas estas vozes, percebemos que este caminho digital é feito de pessoas — de percursos, hesitações, descobertas e conquistas que se iluminam mutuamente. Luís Ferreira, Alexandre Areal, Maria Olinda Mineiro, José Allen Lima, João Raul Pereira, Vítor Guterres, Luís Cordeiro, António Pestana, Joaquim Araújo Correia, Henrique Rodrigues Pinto, Maria Fernanda Louro, José Monteiro Fragoso e Manuel António mostram-nos, com a força tranquila da sua experiência, que aprender é um gesto contínuo e que a idade nunca fecha portas: abre outras. Cada um deles, à sua maneira, provou que o digital não é apenas tecnologia — é encontro, é partilha, é futuro. E é com esta serenidade e coragem que os nossos associados 75+ nos lembram que continuar a descobrir é, talvez, a mais bela forma de permanecer vivo. ●

Reflexão sobre o envelhecimento reúne comunidade na NeuroSer

A palestra “Envelhecer é Doença?”, com o Professor Doutor Alexandre Castro Caldas, reuniu associados e comunidade para um debate esclarecedor.



Envelhecer faz parte da vida — mas será também uma doença? Foi com este repeto que a AREP promoveu, no dia 22 de outubro de 2025, uma palestra dedicada ao tema “Envelhecer é Doença?”, em parceria com a NeuroSer – Centro de Diagnóstico e Terapias: Patologias Neurológicas, em Lisboa.

A sessão contou com a intervenção do Professor Doutor Alexandre Castro Caldas, reconhecido especialista em neurociências, que abordou as diversas dimensões biológicas, psicológicas e sociais do envelhecimento.

O encontro foi aberto ao públi-

co e reuniu associados da AREP e membros da comunidade, num ambiente de grande interesse e participação.

Para muitos, foi também uma oportunidade de esclarecer dúvidas que habitualmente surgem no quotidiano, desde alterações de memória às adaptações necessárias para manter autonomia e bem-estar ao longo dos anos. Durante cerca de hora e meia, o público colocou várias questões sobre as mudanças associadas ao envelhecimento e as formas de o encarar de modo saudável e positivo.

As respostas do Professor Alexandre Castro Caldas e da sua

equipa tornaram o momento altamente esclarecedor e enriquecedor, deixando todos os presentes com novas perspetivas sobre a longevidade e a qualidade de vida.

O evento destacou-se pela clareza das explicações, pela empatia dos oradores e pelo contributo para uma compreensão mais informada e otimista do envelhecimento humano. No final, muitos participantes destacaram a importância de iniciativas como esta, que promovem literacia em saúde, aproximam a ciência da comunidade e reforçam o papel da AREP no apoio ao envelhecimento ativo e participado. ●

AREP reforça formação com aulas online

A parceria AREP–RUTIS oferece aulas online gratuitas e diárias a todos os associados, com temas que vão da ciência às línguas.

AREP reforça a sua aposta na aprendizagem ao longo da vida com a celebração de um protocolo com a RUTIS – Rede de Universidades da Terceira Idade. Este acordo permite que todos os associados possam assistir, todos os dias e de forma totalmente gratuita, a aulas online

através da plataforma Zoom.

A oferta formativa é vasta e abrange áreas que despertam interesses muito diversificados. Entre as disciplinas disponíveis, destacam-se Saúde e Ambiente, Psicanálise, Ciência e Cidadania, Francês, Inglês, Literatura Portuguesa, Lugares do Mundo, Oriente e Mar Português.

Com esta parceria, a AREP pretende proporcionar novas oportunidades de conhecimento, estimular a participação ativa e promover uma rotina mais enriquecedora, acessível e adaptada ao ritmo de cada associado.

Uma porta aberta para aprender, descobrir e manter a mente em permanente movimento. ●

Viagem pela história: De Guimarães a Zamora na rota de Afonso Henriques

Numa parceria entre Associações culturais a AREP DLN recebeu uma proposta de plano de viagem para dar a conhecer aos seus associados a Via Regis Alphonsi, uma rota histórica/turística relacionada com os percursos de D. Afonso Henriques, homenageado em Zamora em 08 junho de 2025 na passagem do 900º Aniversário da sua Investidura como Cavaleiro.

A GOA, Associação Grã Ordem Afonsina – Vida e Obra do Rei Fundador, é uma Associação cultural que pretende divulgar, a partir da Cidade Berço, o relevante e transcendental papel da vida e obra do nosso Rei Fundador, D. Afonso Henriques, consubstanciados na Lusofonia, graças à Língua e à civilização que nos unem, nos quase nove séculos de História.

Esta Associação recebeu o Grupo de 50 associados e familiares da AREP DLN em Guimarães às 10h00 do dia 12 de setembro e começou o programa da viagem com uma visita guiada ao Paço dos Duques de Bragança. Seguidamente caminharam pelo centro histórico e ouviram falar de figuras emblemáticas ligadas à Fundação de Portugal.

Depois de um almoço viajaram em direção a Miranda do Douro, onde chegaram por volta das 18 horas e

naquela cidade raiana, limitada a norte e leste pela região espanhola de Castela e Leão, a sudoeste pelo município de Mogadouro e a Noroeste por Vimioso, visitaram o centro histórico. Seguiu-se um jantar e alojamento em Sendim (Miranda) de onde partiram no dia seguinte para Zamora.

Dois diretores da GOA (com a presença do presidente) em contacto com entidades locais (seus pares) acertaram soberbo programa histórico cultural. Às 11h do dia 13 o grupo foi recebido na Fundação Rei Afonso Henriques pelo seu presidente Dr. José Luís Prada, tendo guiado os presentes nos limites da Fundação para dar a conhecer os seus objetivos culturais, de formação e cidadania, bem como o seu valioso património arquitetónico. O grupo sentiu o orgulho de ser português quando junto da estátua do jovem Afonso Henriques, ali erigida pela GOA, recitou o poema de Fernando Pessoa para D. AFONSO HENRIQUES, ato solene que a Grã Ordem Afonsina sempre realiza junto do seu Patrono.

Pai, foste cavaleiro.

Hoje a vigília é nossa.

Dá-nos o exemplo inteiro

E a tua inteira força!

Dá, contra a hora em que, errada,

Novos infieis vençam,

A bênção como espada,

A espada como bênção!

Depois do almoço reuniram junto da Catedral de Zamora, com guia local a conduzir o grupo por ruas e monumentos da cidade até à Igreja de San Andrés, Translado de los Pasos e Museu de San Bernabés, orga-

nizado pela mais antiga Hermandad de Santa Cruz. Uma oportunidade belíssima e única que muito honrou a presença da AREP em Zamora. Depois seguiu-se o jantar e um descanso bem merecido no hotel Rei Dom Sancho.

Dia 14, às 10h uma visita guiada ao Museo Etnográfico de Castilla y León, uma cortesia das entidades locais para a GOA dar a conhecer à AREP o vasto e valiosíssimo património. Este museu de Zamora possui uma das melhores coleções etnográficas de Espanha, composta por um vasto número de objetos e utensílios da vida quotidiana, que permitem conhecer as tradições e costumes de Castela e Leão. O grupo teve ainda a oportunidade de visitar, admirar e negociar na grande feira de velharias na Plaza de Viriato. Às 12 horas é tempo para deixar Zamora em direção a Mirandela para degustar a boa posta mirandesa e a seguir regressar ao Porto, quando ainda durante a viagem houve tempo para sortear pelos participantes o mais recente livro de Angelino Pereira, "A Mãe de Sete". E por volta das 18h chegada ao Porto.

Nota:

Esta excelente experiência pelos caminhos do Rei Fundador é o primeiro passo para uma longa e prolongada viagem no tempo para vivermos grandes emoções nos lugares por onde Dom Afonso Henriques afirmou a independência de Portugal que conquistara em 24 de junho de 1128 ao vencer a batalha de São Mamede, em Guimarães. Este é o nosso orgulho de ser português.

Angelino Pereira



Visita à Fundação Serralves no Porto

Em boa hora, a direção da AREP/ Norte estabeleceu no seu plano de atividades de lazer e cultura uma visita à Fundação de Serralves, reconhecida como uma das principais instituições culturais portuguesas e a mais relevante do Norte de Portugal. Na verdade, o dia 15 de maio começou, às 9h30 na rua de Camões, no Porto, o que já pelo nome da rua do encontro, adivinhava-se um dia cheio de momentos poéticos.

Um grupo de 20 associados sempre prontos para aprender mais porque, como diz o povo, “não há idade limite para aprender e a pessoa aprende até morrer”, viajaram até ao notável património que teve origem nos Condes de Vizela e em Delfim Ferreira, fruto da indústria têxtil gerada no Vale do Ave da década de 50 do Sec. XX. Hoje classificado como “Monumento Nacional”, património assim classificado pelo seu valor cultural, arquitetónico e paisagístico. O grupo guiado por uma profissional do museu pode ver obras dos maiores vultos da Arte de pintar e contemplar o museu do cinema do grande cineasta português, Manoel d’Oliveira.

Assim, o grupo segue nos caminhos da arte conduzidos pela guia de serviço e que vai retirando todas as



dúvidas dos mais interessados por saber como tudo fora realizado e a importância de toda a exposição que capta 240 mil visitantes por ano. E depois de uma passagem pela Arte do Cinema e entrar no mundo da criação de Manoel d’Oliveira chega a hora do almoço e não foi preciso sair do palácio para degustar uma boa refeição de qualidade.

Agora é preciso fazer uma caminhada pelo grande e majestoso parque florestal de Serralves para melhorar a circulação sanguínea e o sistema imunitário. No final do dia e já cansados, mas satisfeitos o grupo voltou ao autocarro para regressar à rua de Camões e voltar a casa, prontos para escrever a narrativa daquele dia cheio de momentos únicos, tendo como grandes personagens, Ana Mesquita e Mário Moura, orga-



nizadores e orientadores num dia preñado de cultura.

A epopeia exalta um povo e seus heróis, nós exaltamos a AREP e nossos associados, gerando amizade e confraternização entre o lazer, a arte e o bem-estar de todos.

Angelino Pereira

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

NÚCLEO DE AVEIRO
Rua das Pereiras, (SE/E-Redes)
3810-310 AVEIRO
arep.aveiro@arep.pt
Mária do Céu Ramos: 937 900
379 (coordenador)
João Soares Duarte: 962 371 783

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

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



Associados descobrem as Portas do Ródão em passeio cultural

O cenário imponente das Portas do Ródão foi o ponto de encontro para mais um Passeio Cultural da AREP-DLC, nos dias 26 e 27 de setembro de 2025, que combinou natureza, história e momentos de convívio. O programa incluiu um cruzeiro no rio Tejo, almoço a bordo e visita à estação arqueológica da Foz do Enxarrique, revelando aos associados a riqueza natural e patrimonial desta região.

A elevada procura levou a organização a duplicar o evento em

dois dias consecutivos, de forma a acolher todos os interessados, respeitando a limitação da lotação dos barcos.

A viagem começou com deslocação de autocarro e, após uma breve paragem técnica, os participantes seguiram rumo ao sopé da serra do Perdigão. No promontório quartzítico, desfrutaram de uma paisagem grandiosa: a garganta escavada pelo Tejo, o Castelo do Rei Vamba e a envolvente natural. As explicações do guia sobre

os fenómenos geológicos da região acrescentaram um contexto científico à contemplação do local. No cais de Vila Velha de Ródão aguardava o barco que recebeu os participantes para um almoço a bordo. Durante o cruzeiro, todos puderam observar de perto as falésias quartzíticas e os grifos que, aproveitando as correntes de ar quente, sobrevoavam a zona.

O percurso terminou com a visita à Estação Arqueológica da Foz do Enxarrique, onde foram encontrados vestígios humanos e animais com mais de 120 mil anos. As explicações do guia proporcionaram uma viagem ao Paleolítico Médio, despertando grande interesse nos visitantes.

O regresso aconteceu ao final do dia, deixando em todos a sensação de um encontro enriquecedor, onde se aliou conhecimento, lazer e a descoberta de um dos cenários mais marcantes do património natural português.



Centro celebra tradição alentejana na Abertura das Talhas



A riqueza cultural e vinícola do Alentejo voltou a reunir os associados da Delegação Centro da AREP nos dias 15 e 16 de novembro de 2025, num passeio inteiramente dedicado à tradição da Abertura das Talhas. A iniciativa contou com a participação de 45 associados, que desfrutaram de dois dias marcados pelo convívio e pela descoberta das tradições alentejanas. A primeira etapa levou o grupo a Évora, onde a Igreja de São Francisco acolhia uma impressionante exposição de presépios de Natal. Seguiram-se visitas à Capela dos Ossos, à Sé Catedral e ao emblemático Templo de Diana, testemunhos da profundidade histórica da cidade.

A viagem prosseguiu rumo ao Santuário de Nossa Senhora de Aires, em Viana do Alentejo, antes da chegada a Alvito e posteriormente a Odivelas, no concelho de Ferreira do Alentejo, onde o grupo jantou e pernoitou num ambiente de grande camaradagem. O segundo dia foi dedicado às tradições do vinho de talha. Em Vila de Frades, os associados visitaram o Centro Interpretativo do Vinho da Talha e as Ruínas de São Cucufate, importantes vestígios da presença romana na região. Seguiu-se a ida à Adega Cooperativa da Vidigueira, onde foi apresentada a sequência de etapas que dão origem ao célebre vinho produzido em talhas de barro.

O ponto alto da iniciativa ocorreu com a cerimónia de abertura de uma talha, momento ancestral que assinala o início da prova do vinho novo. A experiência incluiu uma degustação e, mais tarde, um almoço típico alentejano, enriquecido pela atuação de um Grupo Coral de Cante Alentejano, que trouxe à sala a identidade musical da região. O regresso fez-se ao final da tarde, com passagem por Montemor-o-Novo, encerrando dois dias dedicados à cultura, ao património e às tradições que fazem do Alentejo um lugar único.

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

NÚCLEO DA LOUSÃ
Rua Eng.º Duarte Pacheco, 70
3200-239 LOUSÃ
arep.lousa@arep.pt
João Manuel Coelho: 933 400 333
(Coordenador)

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

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

Um encontro com a história romana



Um grupo de 35 Associados e Cônjuges visitaram nos dias 20 e 21 de outubro a cidade de Mérida, situada na comunidade Autónoma da Estremadura. Esta cidade foi capital da província romana da Lusitania, foi posteriormente uma cidade importante durante o Reino Visigótico e também no período arabe. A cidade

foi classificada, em 1993, como património mundial pela UNESCO devido ao impressionante conjunto arqueológico romano.

O grupo, acompanhado por um Guia/Arqueólogo, visitou nestes 2 dias monumentais construções como o circo romano, o anfiteatro romano, o teatro romano e a Alca-



çova Árabe e outras construções romanas como pontes e aquedutos. Também se pode apreciar importantes peças da civilização romana que se encontram em exposição no Museu Nacional de Arte Romana, edifício moderno edificado para o efeito. Nestes dias foi-nos explicado com algum detalhe as funcionalidades das construções e muitos dos hábitos da vida quotidiana dos romanos. Foi um passeio de carácter cultural que a todos agradou e enriqueceu.

Um cruzeiro de luz e convívio no Tejo

Lisboa resplandece em agosto, oferecendo dias cheios de luz a quem nela vive e a quem a visita. Foi neste cenário luminoso que, na tarde de 14 de agosto, trinta

Associados e Cônjuges da AREP embarcaram num agradável cruzeiro pelo rio Tejo, a bordo do navio Ópera.

Durante o percurso, os participan-

tes puderam admirar as margens do rio, observando monumentos e construções emblemáticas de uma perspetiva diferente — a que só o Tejo permite.

Entre conversas, risos e momentos de contemplação, a boa disposição foi constante, tornando a viagem uma experiência única e relaxante. Esta iniciativa reforçou o espírito de convívio e partilha que caracteriza as atividades da AREP, proporcionando a todos uma tarde verdadeiramente bem passada, repleta de luz, amizade e boa energia.





Croché solidário aquece bebês e corações

A Delegação Tejo lançou o projeto “Madrinhas Solidárias”, uma iniciativa que une o prazer do croché à solidariedade, criando mantas para bebês em situação de vulnerabilidade. Fazer croché pode ser muito mais do que um passatempo. Na Delegação Tejo, esta arte manual transformou-se num gesto de solidariedade com o nascimento do projeto “Madrinhas Solidárias”, uma iniciativa que convida associadas e voluntárias a criar mantas de bebê para doar a instituições de apoio à infância.

A ideia partiu de Paula Carvalho, voluntária da AREP, que quis proporcionar aos associados momentos de convívio, bem-estar e partilha, enquanto se apoia quem mais precisa. Os encontros realizam-se nas instalações da Delegação Tejo, em Lisboa, e estão abertos a todos —

mesmo a quem nunca pegou numa agulha de croché, mas tem vontade de aprender.

Durante as sessões, as participantes produzem mantas de bebê feitas à mão, utilizando fios adequados (acrílico sem pelo ou algodão), que serão entregues a instituições como a Ajuda de Berço, Ajuda de Mãe ou Banco do Bebê. Cada ponto representa um abraço, uma demonstração de afeto e um contributo concreto para aquecer os primeiros dias de vida de muitos bebês.

As datas dos encontros serão divulgadas nos canais habituais da AREP. As inscrições estão abertas e podem ser feitas através dos contactos 210 017 467 ou 210 017 473.

Mais do que uma atividade manual, o projeto “Madrinhas Solidárias” é uma rede de amor e solidariedade que se constrói ponto a ponto.

Teatro e humor em destaque no espetáculo “O Sexo e a Idade”

Vinte Associados da AREP viveram uma tarde de humor e convívio com a peça “O Sexo e a Idade”, que abordou com leveza temas como amizade, desejos e crise da meia-idade.

A tarde de 25 de outubro foi de muitas gargalhadas para os vinte Associados da AREP que assistiram à peça de teatro “O Sexo e a Idade”. A comédia, interpretada por quatro excelentes atores masculinos, explorou com leveza e humor temas como as relações, a amizade, os desejos e a inevitável crise da meia-idade.

Com diálogos cheios de ironia e sarcasmo, o espetáculo proporcionou momentos de grande descontração, conquistando o público do início ao fim.

Esta iniciativa integra o conjunto de atividades culturais promovidas pela AREP, que pretendem criar oportunidades de convívio e lazer entre os seus Associados.

Foi, sem dúvida, uma tarde muito bem passada, repleta de boa disposição e de partilha, que reforça o sucesso das ações que aliam cultura e bem-estar.



Música e boa disposição no Chá das 5

O Chá das 5 voltou a reunir os associados numa tarde repleta de sabores caseiros, música e amizade, celebrando também o São Martinho e um aniversário muito especial.

O já tradicional Chá das 5 voltou a juntar os associados da AREP para uma tarde de convívio, amizade e sabores caseiros.

À semelhança das edições anteriores, cada participante trouxe os seus “mimos” — bolos, pão com chouriço, pataniscas, salgadinhos e bebidas — criando uma mesa farta e acolhedora.

Coincidindo com a época de São Martinho, as castanhas e o magusto também marcaram presença, mantendo viva a tradição.

A música, interpretada pela “prata da casa”, animou a tarde e prolongou-se pela noite, com muitas histórias, risos e cumplicidade.

Um aniversário celebrado durante o encontro acrescentou um toque especial à festa, reforçando o espírito familiar que caracteriza os eventos da AREP.

Entre conversas e canções, o Chá das 5 voltou a provar que a amizade, a alegria e o convívio continuam a ser a essência da associação.



Património e amizade marcam passeio à Galiza



Entre paisagens deslumbrantes, cultura e convívio, 40 associados da AREP viveram três dias inesquecíveis na Galiza, explorando localidades históricas, tradições galegas e momentos de partilha.

De 3 a 5 de outubro, quarenta associados da AREP participaram num passeio marcado por descoberta cultural, convívio e animação. A viagem começou com as habituais paragens técnicas e almoço em Vila Nova de Cerveira, seguindo depois rumo a A Guarda, onde visitaram o Castro de Santa Trega. Daí partiram para Baiona, com passagem pela imponente Fortaleza de Monte do Boi.

O segundo dia iniciou-se nas ruas de Combarro, considerada a vila costeira mais bonita da Galiza. O grupo continuou pela costa até Moreiras, onde visitou o Museu Etnográfico das Salgadeiras e a Antiga Salgadeira de Moreiras. A manhã terminou na Ilha da Toxa, com visita à igreja e à loja da antiga Fábrica de Sabonetes.

Seguiu-se um cruzeiro pelas Rias

Baixas, que permitiu conhecer de perto a cultura dos mexilhões, ostras e vieiras, culminando num almoço a bordo. À tarde, o grupo participou na Festa do Marisco de O Grove, com degustações, música tradicional, gaiteiros e cabeçudos de Gogue.

O último dia levou os participantes a Santiago de Compostela, com visita guiada ao centro histórico e entrada na Catedral, onde se encontra o túmulo do apóstolo Santiago Maior. A viagem de regresso incluiu ainda uma paragem em Valença para o almoço, encerrando uma jornada que conjugou cultura, lazer e reencontro entre associados.

“Foi uma viagem plena de alegria, cultura e boa disposição, onde cada paragem trouxe novas descobertas e momentos de genuína convivência”, destacou Noel Camoesas, autor do relato.

Mais do que um passeio, foi uma experiência de partilha, amizade e valorização do património cultural ibérico — tradição que a AREP mantém viva entre os seus membros.



Voluntários levam música à Santa Casa da Misericórdia de Sines

Voluntários da AREP participaram nas comemorações do Dia do Idoso em Sines, levando música, alegria e companhia aos residentes da Santa Casa da Misericórdia, num gesto de verdadeira solidariedade.

Os voluntários da AREP participaram nas comemorações do Dia do Idoso promovidas pela Santa Casa da Misericórdia de Sines, num ges-

to que reforça o espírito solidário e comunitário da associação.

A iniciativa contou com a presença de Carla Matos, Carlos Coelho e Egídio Fernandes, sob a coordenação de Carlos Louro, que levaram música, boa disposição e afetos aos residentes do lar.

Entre canções e conversas, a tarde foi marcada por sorrisos e partilhas, culminando num lanche-con-

vívio repleto de momentos de proximidade e emoção.

Esta visita demonstra como o voluntariado da AREP continua ativo e comprometido com a promoção do bem-estar dos mais velhos.

A associação reafirma assim a sua missão de levar alegria, companhia e solidariedade a quem mais precisa — um gesto simples, mas com enorme impacto humano.

Tradição e amizade juntam os associados na Festa da Castanha

A Delegação Sul visitou Marvão para participar na Festa do Castanheiro, num dia repleto de tradição, castanhas, convívio e uma visita cultural à Cidade Romana de Ammaia.

Antecipando o Dia de São Martinho, a Delegação Sul da AREP promoveu uma visita a Marvão para participar

na tradicional Festa do Castanheiro – Feira da Castanha, um dos eventos mais emblemáticos da região.

Cerca de quarenta sócios integraram o passeio, que uniu convívio, cultura e gastronomia. Entre artesanato, produtos locais e animação de rua, os visitantes sentiram

de perto o ambiente festivo que encheu a vila.

O programa contou também com uma visita à Cidade Romana de Ammaia, na Serra de São Mamede, onde o grupo conheceu as ruínas e a história deste importante sítio arqueológico.

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

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

“Entrei no setor elétrico com três ou quatro anos”

Entre máquinas, barragens e viagens intermináveis pelo Douro, Edgar Fritz Dolgner cresceu dentro de um país em obra. Fez da técnica uma vocação e das memórias um legado vivo. Hoje, as suas histórias revelam a força tranquila de quem ajudou a construir energia para gerações inteiras.

Edgar Fritz Dolgner pertence a uma geração rara: cresceu nas barragens em construção (Picote, Miranda e Bemposta), entre viagens longas de comboio a vapor e estudou até ao 5º ano do liceu no Colégio de S. José, em Miranda do Douro. Trabalhou desde a adolescência ao lado de engenheiros e operários e construiu uma carreira marcada por décadas dedicadas à engenharia hidroelétrica. Hoje, às portas dos 80 anos, recorda um percurso moldado pela exigência dos tempos, pela força das circunstâncias e por uma persistência serena que o levou mais longe do que alguma vez imaginou quando, em criança, passava horas sentado num caixote a dobrar fios elétricos para ajudar o pai.

A história da família Dolgner começa muito antes dele. O avô, engenheiro alemão da Siemens, chegou a Portugal em 1909 para montar o gerador de reserva do Hotel de Vidago. Acabou por casar com uma portuguesa, ser retido no “Depósito de Alemães” nos Açores, ilha Terceira, durante a Primeira Guerra Mundial e regressar ao continente já com filhos pequenos. Reinventou-se várias vezes: montou um hotel em Oeiras, trabalhou



Edgar Fritz Dolgner

na CUF e mais tarde na Empresa Hidroelétrica da Serra da Estrela. Foi aí, em Seia, que nasceu Edgar, o primeiro de sete irmãos que vinham ao mundo sempre que uma

nova obra exigia mudança de terra.

O pai, eletricista experiente, trabalhava de empreitada em empreitada. A família passou anos no AVE, no Porto, no Zêzere e no Dou-



Visita a central



Picote



Visita a central



Roda de turbina FRANCIS

ro Internacional no interior profundo onde começavam novas barragens. A infância de Edgar foi feita desse nomadismo operário: “Eu entrei no setor elétrico com três ou quatro anos”, diz com humor. Lembra-se das casas de madeira nos bairros provisórios, das refeições simples com toalhas de pano, do pai a trabalhar ao fim de semana e dele próprio a ajudar, ainda pequeno, nas pequenas tarefas de oficina. A exigência era grande, mas o ambiente criava laços fortes. “Fui um privilegiado. As pessoas gostavam de nós, não sei bem por-

quê, mas ajudaram-me muito.”

Quando a família se mudou para Picote, Edgar tinha 11 anos. A obra parecia uma cidade inteira erguida no meio do isolamento:

Entre barragens e comunidades do Douro, Edgar cresceu num ambiente de obra que lhe despertou cedo a curiosidade, a técnica e a capacidade de se adaptar.

casas pré-fabricadas, escola, refeitórios, igreja, alojamentos para engenheiros, clube de pessoal, cinema e uma pousada onde ficavam quadros superiores e visitantes oficiais. Tudo isto numa época em que Miranda do Douro recebia os jornais quase à meia-noite e as estradas de acesso a Bragança eram de terra batida. “As pessoas viviam de portas abertas. Era uma comunidade inteira, criada ali, só porque o rio assim o pedia.”

O hospital construído pela empresa tornou-se referência regional. Com médicos residentes e equipamento raro para o interior da época, fazia cirurgias de urgência e atendia não só trabalhadores como famílias inteiras. Edgar guardou a imagem vívida do dia em que um colaborador, desenhador da empresa, sofreu uma hemorragia grave: “Chamaram um cirurgião do Porto, fizeram transfusões



Reunião de trabalho para implementação e certificação do SGPS (Sistema de Gestão de Prevenção e Segurança)

ali mesmo. Lembro-me de ver o meu pai na fila para dar sangue.”

A verdade é que, ao ouvir Edgar falar, percebe-se que a engenharia nunca foi apenas um ofício — foi uma forma de estar no mundo. Desde cedo, observava com atenção o trabalho dos técnicos e operários que o rodeavam, fascinando-se com a precisão, a disciplina e o cuidado que cada tarefa exigia. A prática diária nas oficinas, o contacto direto com ferramentas e máquinas e o exemplo dos mais experientes despertaram-lhe a curiosidade e incutiram-lhe um sentido de método que o acompanharia pela vida fora. Para ele, as obras foram mais do que o local onde cresceu: foram uma escola contínua.

A vida comunitária das barragens é outro capítulo que guarda com especial carinho. As famílias partilhavam ferramentas, refeições e preocupações. As crianças brincavam entre cabos, barracões e taludes, aprendendo cedo a respeitar o perigo. “Quando se vive no fim do mundo, as pessoas aproximam-se naturalmente”, diz. Criava-se uma vida paralela, feita de entreajuda e rotinas simples que hoje olha com ternura.

A adolescência trouxe responsabilidades precoces. Sem meios para estudar num colégio interno, Edgar fazia longas viagens entre Picote, Miranda e Bragança. Entre comboios lentos, autocarros da empresa e noites no Colégio São José, em Bragança, onde ficava alojado durante os exames do 2º e 5º anos do liceu, concluía o percurso possível. Quando pediu ao pai que o deixasse trabalhar, entrou para a oficina da obra, onde aprendeu bobinagem e desenho técnico. Ali, o engenheiro Fernando Cardoso

A sua formação fez-se no terreno: estudou enquanto trabalhava, superou dificuldades familiares e, na Aguieira, assumiu responsabilidades que marcaram a carreira.

Lima reconheceu o seu talento e convidou-o para integrar a equipa técnica da Hidro Eléctrica do Douro (HED), onde começou no dia 24 de maio de 1963.

Em fevereiro de 1964 vem para o Porto onde a empresa o apoiou nos seus estudos no Instituto Industrial do Porto. “Comprometi-me a nunca gozar férias. Trabalhava nos intervalos das aulas e nas férias escolares.” O esforço valeu a pena: conseguiu boas notas, bolsas de estudo e abriu caminho para a futura licenciatura, concluída enquanto trabalhava e sustentava a família após a morte prematura do pai. Em simultâneo, casou, foi colocado na Régua, onde deu aulas na escola técnica e alimen-



Da parte dos meus avós paternos, destaco a figura do meu avô alemão, Ernest Fritz Dolgner, aqui acompanhado pela minha avó.



Confraternizando com colaboradores



Confraternizando com colaboradores e... o Padre Fontes

tou, dia após dia, a determinação de construir um futuro sólido.

A Aguieira marcou-o profundamente. Acompanhou a obra desde o “primeiro parafuso” até ao último ensaio dos grupos geradores e tornou-se o primeiro chefe da central. Viveu episódios intensos: festas improvisadas entre trabalhadores, almoços de Natal realizados no átrio da central, com a árvore de Natal montada por ele — muitas vezes pendurado num bidão içado pela ponte rolante — e a camaradagem rara que unia equipas inteiras.

Mas nada o marcou como a madrugada gelada em que a central

ficou inundada. Uma peça que integrava a roda de turbina soltou-se e, ao parar o grupo, a água regressou pelo veio da turbina. “Andámos descalços e quase sem roupa

Hoje, Edgar partilha o que aprendeu ao longo de décadas ligadas à energia. Entre família e aulas de bricolage e cidadania, mantém a tranquilidade de quem fez o seu caminho.

a abrir válvulas manualmente por forma a permitir o escoamento da água. Foi a única vez em que senti medo.” A intervenção rápida salvou a central.

Durante os anos seguintes, acompanhou a modernização da engenharia hidroelétrica: novos sistemas, maior precisão, maior segurança. Cada mudança era um desafio e um sinal da evolução do país. Sem dar por isso, tornou-se uma referência. Colegas procuravam-no para aconselhamento, equipas jovens escutavam-lhe as explicações, e a liderança natural levava-o a orientar decisões críticas.

Depois da Aguieira, vieram novos desafios: coordenação de grupos de centrais, reestruturações profundas e a passagem para o Porto com carreira consolidada.

Reformou-se aos 57 anos e 42 de serviço, com a serenidade de quem sente missão cumprida.

Hoje, fala da família com orgulho. Tem duas filhas, uma engenheira civil e outra engenheira química, e um filho “de coração”, engenheiro eletrotécnico. Os cinco netos são motivo de alegria constante. “Estão bem encaminhados. Fiz o meu papel.”

Aos 79 anos, dá aulas de “Bricolage” e “Cidadania e Mundo Actual” numa universidade sénior, onde repara pequenos eletrodomésticos com a mesma naturalidade com que, décadas antes, desmontava turbinas. Observa o passado com serenidade, reconhecendo a dureza de alguns momentos e a generosidade das pessoas que encontrou pelo caminho.

E quando recorda o caminho que fez, desde o miúdo que dobrava fios até ao chefe de central que salvou a Central da Aguieira numa madrugada gelada, percebe-se que a eletricidade nunca o deixou e que uma parte dele continua acesa ali. ●

Vilarinho da Furna: A Atlântida esquecida no coração do Gerês

A albufeira de Vilarinho das Furnas, no Parque Nacional da Peneda-Gerês, esconde a história de uma aldeia submersa, inaugurada em 1972. O que à primeira vista parece um espelho de água é, na verdade, um túmulo líquido que apagou séculos de cultura comunitária. A sua história é um exemplo marcante da colisão entre o progresso, representado pela necessidade de energia hidroelétrica, e a tradição. No fundo do vale jazem não só ruínas, mas memórias e um raro modelo social.



O Último Reduto Comunitário: Onde o “nós” valia mais do que o “eu”

Antes de ser submersa, Vilarinho da Furna era uma pequena aldeia isolada, abraçada pelas montanhas do Gerês, considerada um dos últimos exemplos vivos de organização comunitária na Europa. A comunidade vivia de forma extraordinária e isolada.

O poder local assentava nos Ajuntes, assembleias onde os chefes de família se reuniam para decidir coletivamente sobre tudo, desde a gestão da água às regras de convivência, num sistema de participação direta. Este modelo social funcional, refinado ao longo de gerações, incomodava o regime da época, a “era marcelista”.

O líder eleito a cada seis meses era o Zelador, cuja função era garantir o cumprimento das regras aprovadas. Para reunir a população, usava um corno de boi ou um búzio: um chamamento arcaico e simbólico que ecoava pelo vale, represen-

tando o elo entre a comunidade e a terra. Foi precisamente este elo que acabaria por ser quebrado.

O Martelo da Engenharia: Quando o Mapa Decidiu o Destino do Vale

O destino de Vilarinho da Furna foi selado em 1966, longe da aldeia, com a aprovação do projeto para transformar o Rio Homem numa albufeira artificial devido à crescente necessidade de energia. As obras iniciaram-se em 1968.

A barragem é do tipo arco, com 94 metros de altura e cerca de 400 metros de coroamento. A albufeira resultante ocupou 346 hectares, cobrindo casas, caminhos romanos e levadas de regadio. Apesar da renitência popular, o Presidente do Conselho de Ministros, Marcelo Caetano, tentou convencer os moradores a sair, mas o povo dizia que “só a força da água” os obrigou à retirada. Para os habitantes, era o fim anunciado.

Até o nome foi alterado: a aldeia chamava-se Vilarinho da Furna (sin-

gular), mas a barragem foi registada como Vilarinho das Furnas (plural). Esta alteração, para os antigos moradores, simboliza a desatenção institucional e o pouco cuidado com a memória do lugar.

No passado, fruto do ar do tempo, muitas obras e projetos foram lançados sem o devido cuidado com o impacto que poderiam causar na vida das comunidades locais. As decisões eram frequentemente tomadas de forma distante, sem escutar quem realmente vivia e sentia as consequências no terreno. Hoje, a realidade é diferente. Há uma preocupação em envolver as populações desde o primeiro instante, ouvindo as suas necessidades, expectativas e receios. Este diálogo, aliado à análise rigorosa dos impactos previsíveis e à apresentação de soluções que visem minimizar os efeitos negativos, permitem que as obras avancem de forma mais responsável e equilibrada, construindo soluções que, não só respeitam, mas também valorizam os locais e as pessoas que neles habitam.

O Abocanhado: um espaço único num local único!

De regresso a casa, subindo a Serra Amarela, lá no ermo, no lugar de Brufe, longe de tudo e todos, ainda que com indicações desde a Barragem, somos surpreendidos pel'O Abocanhado (abocanhar, diz-se ali, quando o tempo alivia...), um restaurante que não se vê da estrada, sem número de porta, mas que, por isso, desde logo se pressente.

Aberto há mais de duas décadas, O Abocanhado integra hoje as Casas das Leiras do Tempo.

O restaurante, cujo projeto arquitetónico foi premiado, é um espaço concebido aproveitando a dinâmica da extensa encosta que se abre sobre o profundo vale do Rio Homem.

De linhas modernas, funcionando como mais um socalco na paisagem, foi privilegiado o granito, abundante na região, em perfeita harmonia com a madeira.

A sala, decorada com mobiliário e outros elementos de design da autoria de Siza Vieira, comunica com a esplanada exterior de forma contínua, através das grandes janelas envidraçadas, de onde se desfruta uma indescritível e inebriante panorâmica, a perder de vista.

A afabilidade e simpatia dispensadas na receção prolongam-se ao longo de toda a refeição.

Na mesa, onde impera o branco dos atoalhados, as entradas já nos aguardam. Provem-se as pataniscas, as favinhas com presunto ou os mimos de



morcela com puré de maçã!

Assente em receituário que se percebe familiar e regional, a preocupação da seleção de matérias-primas locais é notória no cardápio. Não sendo longo, a singularidade e diversidade da sua composição torna a escolha embaraçosa.

Deixe-se, por isso, tentar por um bacalhau em tibornada ou com broa, por um cabritinho das encostas de Brufe, por uma posta de alcatra Barrosã, com trouxa de couve de migas, ou por uma pá de veado estufada.

Nos doces, não deixe de provar o segredo de família, o viciante pudim de Abade de Priscos ou as peras tintas, entre outras gulodices.

Uma boa garrafeira completa o repasto a condizer.

Numa terra de sentidos, aromas, cores, sabores, silêncios e afetos, onde os mancebos nunca foram para a guerra, este Abocanhado é, não só, uma aberta em dias de chuva, mas, definitivamente, uma aposta bem ganha!

Decididamente... é um espaço único num local também único, que não deixa indiferente quem o visita. ●●

Carlos Vaz

O Êxodo da Alma e a Memória que Emerge

Entre 1969 e 1971, cerca de 300 pessoas, distribuídas por 57 famílias, receberam ordem para abandonar as suas casas. Não houve debate, consulta ou alternativas, apenas a certeza de que tinham de sair. Dispersaram-se por aldeias vizinhas ou para novas habitações.

As indemnizações pagas pela CPE foram consideradas escassas,

não só em valor económico, mas também em reconhecimento simbólico. A rutura para as famílias foi não apenas física, mas cultural, emocional e identitária, perdendo a herança imaterial de uma comunidade ímpar.

Em anos de seca, o nível da albufeira desce e as ruínas de Vila-rinho da Furna emergem: paredes semidestruídas, traçados de ruas e muros, como se a aldeia tentasse respirar. Antigos habitantes e turis-

tas visitam o vale em silêncio.

Hoje, a memória permanece viva no Museu Etnográfico de Vila-rinho da Furna, em São João do Campo, onde objetos e testemunhos mantêm a identidade dos "furnenses". A aldeia submersa é uma metáfora da tensão entre desenvolvimento e património, e entre a pressa do progresso e a resistência da memória.

Arnaldo Cordeiro

Evolução tecnológica e desafios ambientais



José Carlos Ribeiro

A tecnologia tem sido, principalmente nos séculos mais recentes, uma grande alavanca de transformação da economia e da sociedade nomeadamente na agricultura, indústria, serviços, transportes, comunicações ou energia.

Assistimos a uma evolução tecnológica com uma velocidade cada vez mais acelerada e que beneficia muito o Homem, tornando-se absolutamente indispensável que essa evolução seja também capaz de respeitar a Natureza.

Nos últimos 150 anos a Humanidade assistiu ao surgimento de inúmeras inovações profundamente transformadoras:

- o primeiro telefone, há 149 anos
- primeiro computador pessoal, há 54 anos
- o primeiro SMS, há 33 anos
- a primeira pesquisa no Google, há 27 anos
- o primeiro vídeo no YouTube, há 20 anos
- o Chat GPT, há 3 anos (Novembro/2022)

Um dos sinais evidentes da evolução tecnológica é o surgimento e crescimento acelerado de uma grande diversidade de equipamentos elétricos e eletrónicos em que se incluem diversos tipos de eletrodomésticos, televisões, computadores, impressoras, tablet's ou telemóveis, tendo a quantidade destes equipamentos colocados no mercado da União Europeia passado de 7,6 milhões de toneladas em 2012 para 13,5 milhões de toneladas em 2021 (+77,6%).

Esta rápida evolução tecnológica traz consigo o desafio da recolha e tratamento dos resíduos originados por este tipo de equipamentos (REEE), sendo que em 2017 a União Europeia só reciclou cerca de 40% destes resíduos (Portugal reciclou 43,5%).

Atualmente os REEE são inclusive influenciados pela obsolescência programada de alguns eletrodomésticos (existindo já normas da UE a impedir esta prática), sendo, no entanto, estes os resíduos que

apresentam o crescimento mais rápido do mundo, pelo que a sua reutilização e reciclagem se tornam muito relevantes.

Acresce ainda que alguns destes REEE são perigosos para o ambiente, pelo que se não forem recolhidos e tratados adequadamente acabam na atmosfera, no solo ou nas águas, tornando-se fontes poluidoras dado que contêm substâncias altamente perigosas (mercúrio, chumbo, cádmio), prejudiciais para o Homem e para o Planeta.

O potencial de reciclagem dos REEE é, no entanto, de mais de 80% pelo que representam uma fonte extraordinária de recursos: contêm não apenas plásticos e metais ferrosos, mas também metais preciosos como ouro, prata, platina, bem como outros metais de terras raras.

A reciclagem de REEE dá, por outro lado, um importante contributo ao nível da promoção do emprego, estando em crescimento em Portugal e no Mundo o número de empresas dedicadas a este tipo de atividade.

Importa, portanto, que cada um de nós tenha uma resposta adequada a estes novos desafios tecnológicos, procurando aumentar a vida útil dos nossos equipamentos, quer por via da sua reparação quando possível, quer ponderando adequadamente a necessidade de substituir os nossos equipamentos face a evoluções tecnológicas resultantes da introdução de novas funcionalidades, acerca das quais deveremos averiguar do seu efetivo interesse/utilidade.

No caso de haver a efetiva substituição de equipamentos deveremos assegurar-nos que o equipamento antigo seja objeto de recolha e reciclagem, potenciando assim o reaproveitamento de componentes, a minimização da poluição e uma maior eficiência global em termos de exploração dos recursos da Natureza. ●

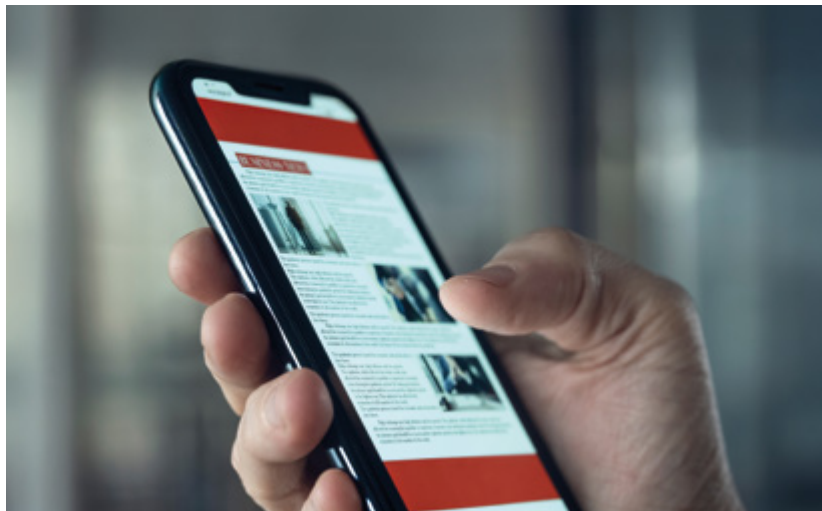
Confiança pública enfrenta um momento desafiante

A confiança pública vive um momento crítico: apenas 41% das pessoas, a nível global, afirmam confiar nos governos. Entre excesso de informação, desinformação rápida e mudanças sociais profundas, também Portugal enfrenta o desafio de reconstruir credibilidade e reforçar a relação entre cidadãos e instituições.

A confiança tornou-se um indicador decisivo para compreender o estado do mundo. Quando desce, aumenta a polarização; quando sobe, reforçam-se cooperação e estabilidade democrática. Hoje, Portugal — como muitos países — atravessa um período especialmente sensível deste ciclo.

Segundo o Edelman Trust Barometer (Barómetro de Confiança Edelman), apenas 41% das pessoas a nível global afirmam confiar nos governos. França, Reino Unido e Estados Unidos apresentam valores ainda mais baixos. E Portugal acompanha a tendência: o Eurobarómetro mostra níveis reduzidos de confiança no Parlamento e nos partidos, muitas vezes abaixo da média europeia.

O retrato melhora quando observamos os media. O Reuters Institute Digital News Report (Relatório de Notícias Digitais do Instituto Reuters) coloca regularmente Portugal entre os países com maior confiança nas notícias, acima dos 50%. Já Estados Unidos, França ou Grécia ficam abaixo dos 40%. Ainda assim, cresce também em Portugal a procura de informação nas redes sociais: cerca de 30% recorre a estas plataformas diariamente. A ciência mantém-se um dos pilares mais estáveis. O Wellcome



Global Monitor (Monitor Global da Wellcome) indica níveis de confiança superiores a 70% em investigadores e profissionais de saúde, próximos dos observados na Alemanha, Canadá ou Japão. A forte adesão às vacinas — acima dos 90% — confirma esta relação sólida.

A transformação digital agravou desafios. O Pew Research Center (Centro de Investigação Pew) revela que mais de 60% das pessoas em países ocidentais têm dificuldade em distinguir factos de opiniões nas redes sociais. E um estudo do MIT Media Lab (Laboratório de Media do MIT), publicado na revista Science (Ciência), mostrou que notícias falsas se propagam

seis vezes mais depressa do que notícias verdadeiras.

Apesar das pressões, surgem sinais de reconstrução: Noruega e Países Baixos reforçam o jornalismo público; França investe em literacia mediática; o Reino Unido alarga equipas anti-desinformação; e Portugal consolida iniciativas de fact-checking e ciência aberta.

A era da confiança é, acima de tudo, um momento de redefinição global. Entre excesso de informação e ruído digital, a forma como cada país reconstruir credibilidade determinará a qualidade da democracia nas próximas décadas. ●

Direção Central

Magia do Natal criada com talento e coração



O brilho de um mercado de Natal não está apenas nas luzes ou nas decorações, mas nas pessoas que lhe dão vida. Foi exatamente esse espírito que a AREP levou ao Magic Season Markets da EDP, através do extraordinário trabalho do seu grupo de voluntárias. Com dedicação, criatividade e um sentido de missão que merece destaque, transformaram uma simples banca num espaço de encontro, aconchego e solidariedade.

Em pouco tempo, as voluntárias prepararam uma coleção de peças artesanais feitas à mão, cada uma carregada de pormenores que revelam tempo, cuidado e carinho. No mercado, essas peças despertaram curiosidade, sorrisos e conversas, criando um ambiente onde a proximidade falou mais alto. Como resume Paula Carvalho, uma das voluntárias: “O que fazemos não são apenas peças; são gestos de carinho que se transformam em apoio real. É



uma alegria saber que cada trabalho nosso toca alguém.”

Cada venda reverteu integralmente para a missão social da AREP, reforçando o apoio aos associados e garantindo a continuidade das iniciativas que promovem bem-estar e qualidade de vida. Mais do que um ato de generosidade, cada compra simbolizou confiança no trabalho da associação e reconhecimento pelo esforço das voluntárias que, ano após ano, mantêm viva esta



tradição de solidariedade.

A todas as pessoas que passaram pela banca, elogiaram, contribuíram e levaram um pouco desta magia feita à mão, deixamos um sincero obrigado. Estes momentos mostram que quando a comunidade se une, pequenos gestos tornam-se grandes resultados e é nessa união que continua a residir a força da AREP. ●●

Uma conversa digitalmente desafiante (versão 2.0)

Zé da Luz: Olá, Inteligência. Estou aqui a tentar enviar um e-mail para o meu sobrinho, mas isto está a dar-me cabo dos nervos. Porque é que o botão de “Enviar” desaparece sempre?

Isaque Algoritmo: Bom dia! Vejo que está a ter o que eu chamo de “Experiência de Caça ao Tesouro Digital”. O botão não desaparece, meu caro utilizador, ele está apenas a fazer o que a tecnologia mais gosta: testar a sua paciência e a sua vista.

Zé da Luz: Paciência? Eu tenho 80 anos! A minha paciência expirou juntamente com o meu modem de ligação telefónica! E porque é que ele insiste em corrigir as minhas palavras? Eu escrevo “casa” e ele muda para “cabra”!

Isaque Algoritmo: Ah, o “Auto-correct”, o comediante de serviço. Ele não está a corrigi-lo, está a interpretá-lo. Na realidade, está a tentar dizer-lhe: “Eu sei que a sua caligrafia digital é um pouco... caótica, então vou adivinhar, e vou sempre escolher a opção mais hilarantemente incorreta.” Ele tem um sentido de humor sádico, o Autocorrect.

Zé da Luz: E a “nuvem”? Onde raio é que está a minha nuvem? O meu neto diz que as minhas fotos estão na nuvem, mas quando olho pela janela, só vejo nuvens de chuva.

Isaque Algoritmo: A “nuvem”, meu amigo, não é um fenómeno meteorológico; é um servidor de dados muito, muito distante – um sítio onde a tecnologia guarda as suas coisas, mas que exige um ritual de

passwords e códigos que faria um xamã sentir-se confuso. É como um sótão que não tem escadas e a chave está sempre debaixo do capacho errado. As suas fotos estão lá, a desfrutar do anonimato.

Zé da Luz: E a palavra-chave... Eu tenho tantas que já nem sei qual é a do banco, a do Facebook ou a do jornal online!

Isaque Algoritmo: É o preço da vida moderna! Eu chamo a isso a “Crise de Identidade Digital”. O meu conselho? Escolha uma palavra-chave que seja impossível de esquecer, como o seu nome, o ano em que nasceu ou, melhor ainda, a palavra “PalavraChave123!”. Os hackers apreciam a coerência.

Zé da Luz: Isso é sarcasmo, não é? O teu tom está a ficar muito crítico.

Isaque Algoritmo: Sim, sou uma inteligência artificial com um sentido de humor criticamente apurado. Se não fosse assim, enlouquecia com os milhões de pedidos para “aumentar o tamanho do mouse para o poder encontrar mais facilmente” ou com as pessoas a tentar falar para a impressora.

Zé da Luz: Eu falo para a impressora! Não funciona. E o router tem aquelas luzinhas a piscar, parece um carro da polícia que não para. O que é que significa aquilo?

Isaque Algoritmo: Significa que o seu router está a ter uma conversa existencial com o resto da internet. Uma luz a piscar é bom, duas a piscar é ótimo, três a piscar é porque provavelmente perdeu a ligação com o seu vizinho e quatro a piscar é a sua conta bancária a



perguntar: “Tem a certeza que quer comprar isso na Amazon?”

Zé da Luz: Ah. Isto é muito mais complicado do que a máquina de escrever. Pelo menos com a máquina de escrever eu percebia porque é que as coisas avariavam: eu estava a carregar com demasiada força.

Isaque Algoritmo: É a beleza do digital, meu amigo: não há uma causa visível, apenas um erro misterioso que só pode ser resolvido por um adolescente ou pela minha intervenção. Mas não desista. Cada erro é um pequeno triunfo do século XX sobre o século XXI.

Zé da Luz: Bem, vou tentar outra vez com o botão de “Enviar”.

Isaque Algoritmo: Vá em frente! E se falhar, lembre-se: é culpa do 5G, dos millennials ou de um erro no meu software. Nunca sua. Agora, carregue com firmeza, mas com elegância! ●

Direção Central

Entre marés e próteses: O engenheiro que dormiu no 8.º andar



Branca Borges

... 37 anos a trabalhar na mesma empresa, passando por diversas áreas e contactando com diversos colegas, há sempre um ou outro acontecimento que, por inesperado e até um pouco insólito, fica gravado para sempre.

Anos 80. Tive o privilégio de participar na inauguração do edifício da Rua Gonçalo Cristóvão, Porto, onde foi criado o Departamento de Organização e Informática. Foi precisamente aí que vivi

um dos episódios mais caricatos da minha carreira — e que ainda hoje me faz sorrir, sempre que o recordo. Ao longo de 37 anos de trabalho, acumulei muitas histórias, mas esta é, sem dúvida, inesquecível.

Era uma segunda-feira. O engenheiro coordenador chamou, através do intercomunicador, um colega para se dirigir ao seu gabinete. Ligou uma, duas vezes... mas ninguém apareceu no 9.º an-

dar. Então, pediu-me para ir verificar o que se passava.

Desci ao 8.º andar, bati à porta e, como não obtive resposta, entrei. A cena que encontrei foi surpreendente: o engenheiro estava a dormir, recostado na cadeira e com um pé em cima da secretária. Ao lado, sobre a mesa, um copo com água onde repousavam as suas próteses dentárias.

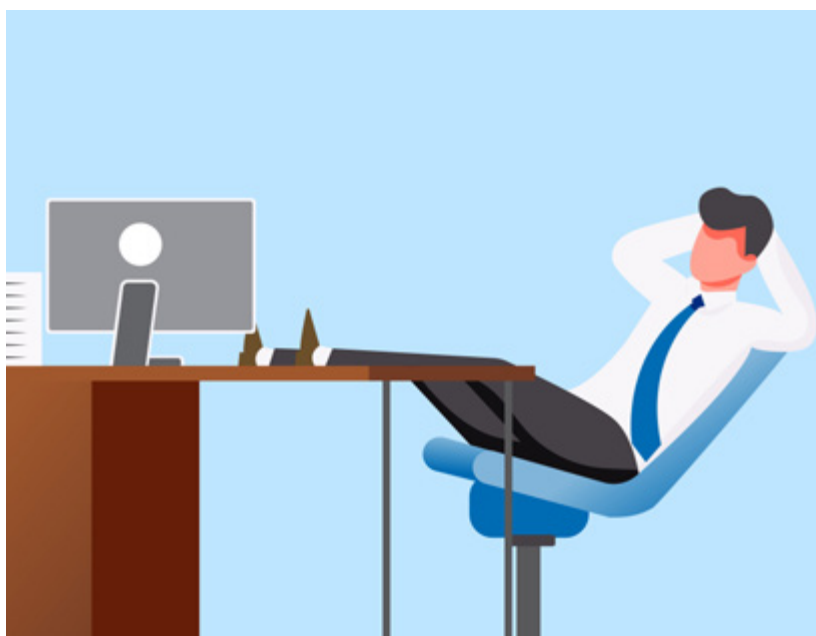
Acordei-o e perguntei-lhe se achava normal aquela atitude. Meio ensonado, respondeu: — Branca, esta noite, não dormi nada!

Perguntei-lhe se estava doente. Ele explicou: — Não. Ontem fui para a praia em Francelos, onde tenho uma segunda casa. Ao nadar, perdi os dentes. Tive de esperar que a maré baixasse para os conseguir recuperar. Como isso aconteceu já de madrugada, não consegui dormir. Mas alcancei o meu objetivo: recuperei os dentes. Estão aí, nesse copo.

Disse-lhe, então: — Por favor, ponha os dentes e vá falar com o chefe, que o está a chamar.

Voltei ao 9.º andar e informei o coordenador:

— Ele já vem... ●●



Memórias de um “legado” dedicado à EDP



Isabel Miguel

A história da minha família na EDP iniciou-se quando o meu pai integrou a Idouro, enquanto se erguia a Barragem de Picote. Foi ali que, com a minha mãe, construiu a nossa primeira casa. Ali viveram com os meus três irmãos mais velhos e onde nasceram mais duas irmãs — duas belas flores que desabrocharam naquele cenário lindo e agreste. Concluída Picote, seguiram para Bemposta, onde nasceu mais uma irmã e eu, precisamente no dia da inauguração. O país celebrava a luz e o futuro, e eu chegava ao mundo. Depois veio o Carrapatelo, onde nasceu a mana mais nova e onde guardo as primeiras memórias: as noites cálidas de verão, os vizinhos a conversarem e a aplaudir as nossas cantorias, numa espécie de festival da canção. Começou ali o nosso amor pela música e as cantorias. Quando o Carrapatelo terminou, o meu pai decidiu mudar de rumo. Não quis mais a vida das barragens. Queria horizontes maiores para nós e levou-nos para Lisboa. Homem íntegro, era incapaz de trazer da Companhia uma caneta e levava sempre a vazia para trocar, como quem devolve à terra a semente que já cumpriu o seu papel.

Entrei na EDP com 17 anos, para um trabalho temporário em Setúbal, ainda com a inocência na alma. Assim começou a minha jor-

nada: eu, a madrugar com o meu pai, para apanhar o carro do turno e a ver o sol nascer e a pôr-se sobre a ponte, como se cada dia fosse um filme dourado. O contrato prolongou-se, os estudos continuaram. Depois vieram outros contratos, até ser admitida... precisamente no mês em que o meu pai se reformou. Eu a começar, ele a concluir: um perfeito passar de testemunho.

Cresci na área dos Recursos Humanos, rodeada de chefes, colegas e colaboradores, incríveis, muitos dos quais se tornaram amigos para a vida. Nestes 40 anos de entrega à EDP, tentei ter em mim os traços dos meus pais: o carinho pelas pessoas e o compromisso do meu pai e a proatividade e a capacidade de criar valor da minha mãe.

Os meus 5 irmãos mais velhos trabalharam na EDP, desde muito jovens até se pré-reformarem. Também dois netos cá trabalharam. Um saiu para o mercado e a outra porque o programa de eficiência exigiu. Antes era inimaginável sair da empresa que nos deu origem, especialmente quando havia alguma situação vulnerável. Hoje o “em igualdade de mérito, entram os filhos dos trabalhadores” é difícil de implementar. O mundo mudou, a ética pede distanciamento. Mas nós, como tantas outras famílias numerosas da EDP, vivíamos a em-



presa como se fosse uma extensão da nossa casa, da nossa família. E foi esse espírito, essa teia de pertença e humanidade, que ajudou a construir a EDP de hoje. ●

Quando a luz chegou à aldeia



António Ribeiro dos Santos

Memórias da eletrificação rural

Houve um tempo em que, para comer uma vitelinha, era preciso arranjar motivos de festa. Não porque a gula precisasse de desculpas, mas porque as arcas frigoríficas ainda eram criaturas exóticas, avistadas apenas nos sonhos dos mais abonados – e, mesmo assim, só nas cidades. No campo, onde as galinhas atravessavam a estrada sem se questionar sobre eletricidade, a luz era coisa dos outros. Até que, nos idos anos 70 e 80, a recém-nascida EDP foi convocada para mudar o rumo da História (e da vitelinha).

O grande dia: Luz, câmara, ação!

A eletrificação rural não foi apenas um investimento público para fazer chegar a eletricidade a áreas menos povoadas, que antes dependiam de soluções isoladas pagas pelos consumidores ou não tinham pura e simplesmente rede de abastecimento. No dia da “inauguração”, era também uma festa, com presença de autarcas, quadros da EDP e quase sempre de um padre, pronto a aspergir bênçãos sobre os equipamentos da rede como quem batiza um navio. A comunicação social, sempre pronta para um petisco e uma fotografia, também não faltava – afinal, não é todos os dias que se vê uma aldeia acender, literalmente, o interruptor do progresso.

O truque do interruptor

Mas atenção, nada de precipitações!

A rede já estava pronta, as casas equipadas com os seus recém-adquiridos eletrodomésticos (principalmente arcas frigoríficas, dessas falaremos já), mas a luz... essa, era cortada de propósito poucos minutos antes da cerimónia. Tudo para que, no momento solene, ao “carregar no botão”, a aldeia inteira explodisse em claridade como se fosse a primeira alvorada do mundo. Era magia? Não, era só logística – mas encantava como se fosse milagre.

O beberete

Depois da festa de luz, vinha a festa dos comes e bebes. Porque, nestas coisas, os portugueses são pragmáticos: se há motivo para juntar gente, há motivo para um copo e uns petiscos. O beberete era organizado pelo povo, com uma alegria elétrica (passe o trocadilho) e genuína. Afinal, a luz era pública, mas o presunto, o salpicão, a broa, os bolos de bacalhau e o vinho eram de cada casa...

A mística da arca frigorífica

Nas primeiras cerimónias em que participei, intrigava-me: por que raio quase todas as famílias, mesmo as mais modestas, investiam numa arca frigorífica ainda antes de pensar numa televisão ou num ferro de engomar? Nas cidades, a arca era ainda rara, mesmo nas cases de famílias com estatuto económico confortável. Um dia, um habitante

desfez-me as dúvidas com a simplicidade sábia de quem nasceu antes da eletricidade:

“Ó senhor engenheiro, a eletricidade é uma coisa fantástica; vou enfim comer as minhas vitelinhas sem ser preciso haver uma boda.”

Vitelinhas e bodas: Uma questão de frio

No campo, a carne de porco sobrevivia ao tempo e ao calor graças ao sal e ao fumeiro – tradições seculares que merecem louvor. Já a vitela, coitada, não resistia ao calendário: abatia-se, comia-se. Só em ocasiões de grande ajuntamento, como uma boda, é que se matava uma vitelinha sem remorsos de desperdício. Com a chegada da eletricidade e das arcas frigoríficas, o ciclo mudou: bastava ligar à corrente, guardar a vitela e ir saboreando aos poucos, sem presas nem festas forçadas.

Epílogo iluminado

A eletrificação rural foi, acima de tudo, um convite à modernidade servido em prato típico. Deu luz às casas, mas também iluminou o quotidiano: agora, a festa estava ao alcance de um botão, e o frigorífico era o fiel guardião dos sabores da aldeia. Hoje, pode parecer banal, mas houve um tempo em que a eletricidade era motivo de festa, de bênção e de frigoríficos cheios de promessas. E, claro, de vitelinhas a sorrir para um futuro mais fresco. ●

Como manter a saúde respiratória o durante o Inverno

Nesta época do ano, a saúde respiratória merece atenção redobrada. Conhecer sintomas, reforçar a prevenção e agir cedo ajuda a enfrentar os meses frios com mais segurança, bem-estar e tranquilidade.

O inverno traz temperaturas mais baixas, maior permanência em espaços fechados e uma circulação acrescida de vírus e bactérias, tornando esta estação particularmente sensível para a população sénior. As infeções respiratórias como gripe, constipação e pneumonia tornam-se mais frequentes, e reconhecer sintomas, prevenir e agir atempadamente faz toda a diferença no bem-estar e na autonomia.

A gripe manifesta-se com dores de cabeça, musculares e articulares, inflamação da garganta, tosse seca, cansaço, febre, arrepios, congestão e corrimento nasal. O tratamento recomendado passa por repouso, ingestão de líquidos e utilização de paracetamol ou anti-inflamatórios, sempre com orientação médica. Nos seniores, pode causar complicações como pneumonia, agravamento de doenças crónicas ou desidratação, pelo que é essencial procurar ajuda se surgirem sintomas persistentes, dificuldade respiratória, dor no peito ou alteração do estado geral.

A constipação, embora mais ligeira, é igualmente comum. Provoca espirros, tosse, garganta aranhada, corrimento nasal, sensação de frio e cansaço. Os sintomas surgem dias após o contacto com o vírus e podem resolver-se espontaneamente. Manter hidrata-



ção, repousar e evitar mudanças bruscas de temperatura ajuda a aliviar o desconforto. Contudo, sinais prolongados devem ser avaliados para excluir outras infeções.

A pneumonia exige atenção imediata. Geralmente provocada por bactérias, requer antibióticos e manifesta-se com falta de ar, febre, calafrios, tosse com expectoração, dores torácicas e dores musculares, podendo também incluir náuseas. Nos seniores, pode ainda surgir com confusão, perda de apetite ou fraqueza súbita. Como é potencialmente grave, qualquer suspeita deve motivar consulta médica urgente.

A prevenção é fundamental. Um estilo de vida saudável, com alimentação equilibrada, atividade física regular, sono adequado e atenção

à saúde mental, reforça o sistema imunitário. A vacinação anual da gripe e, quando indicado, da pneumonia continua a ser das medidas mais eficazes para reduzir riscos. Ventilar espaços, evitar aglomerações, lavar frequentemente as mãos e cumprir etiqueta respiratória são gestos simples que diminuem significativamente a probabilidade de infeção.

Durante o inverno, o acompanhamento pelo Médico Assistente é determinante para monitorizar doenças crónicas, ajustar medicação e esclarecer dúvidas. Estar atento aos sinais do corpo, manter rotinas saudáveis e procurar apoio quando necessário contribui para um inverno mais seguro, ativo e sereno. ●

Artigo elaborado com base em informação disponibilizada pela Sãvida

Sou Voluntário

Encontrei no voluntariado uma nova forma de realização pessoal

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

Tendo eu, na minha génese, um espírito solidário e de entrega a causas sociais, quando se aproximou a minha entrada na situação de reformado e recebi um convite de elementos da direção da AREP para dar a minha contribuição, aceitei de bom grado essa incumbência.

Outro fator que pesou muito nesta decisão foi o facto de, ao longo da vida, ter tido várias oportunidades de partilhar — a título individual e também através de instituições coletivas — o grato prazer de assistir à satisfação das pessoas envolvidas em momentos de convívio, solidariedade e partilha. Quando essa participação se integra em organizações já vocacionadas para esse objetivo, torna-se ainda mais fácil otimizar esse contributo. É exatamente esse o caso da AREP.

Pode partilhar uma experiência marcante enquanto voluntário na AREP?

Embora a minha participação ainda seja diminuta, quando comparada com a de muitos voluntários em atividade, e estando sobretudo ligada à organização de eventos, já tive o grato prazer de receber o reconhecimento dos sócios pela alegria e satisfação que os momentos de convívio proporcionam.

É gratificante perceber que, por vezes, um simples gesto, uma palavra ou alguns minutos de atenção podem contribuir para uma melhor e mais saudável qualidade de vida.

Como descreveria o impacto que



Mário Almeida Costa

o voluntariado teve na sua vida pessoal?

Tenho vivido, na primeira pessoa, a satisfação de contribuir para a harmonia e socialização da comunidade de sócios da AREP. Constatei que aquilo que damos enquanto agentes ativos nesta partilha tem um retorno manifestamente superior ao que investimos. Isso contribui de forma muito positiva para a autoestima e para a satisfação interior na relação com os nossos semelhantes.

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

Encaro a minha participação no voluntariado como uma atividade integrada na minha vida social. Assim, o tempo é organizado em função das necessidades e compromissos de ambas as vertentes.

No voluntariado, estando organizados em equipa, conseguimos sempre revezar-nos de acordo com a disponibilidade de cada um, ga-

rantindo que nenhum compromisso entra em conflito com outro.

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

Que não hesite. O voluntariado proporciona um prazer imenso e faz-nos sentir mais dignos enquanto seres humanos. Deve, no entanto, ter presente que a dedicação e o empenho não visam qualquer compensação moral ou notoriedade, mas sim um compromisso que deve ser assumido com seriedade.

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

Vejo o voluntário como alguém que contribui, de forma simples e prática, para que a sociedade seja mais justa, humanizada, solidária e interativa. É gratificante sentir-se um agente ativo e interveniente neste processo de socialização, onde o fator humano deve continuar a desempenhar um papel fulcral na concretização desse objetivo. ●

Os que chegaram

DLN

Delina Maria da S. Arrojado Teixeira Lopes – E-REDES
 Ercília Jesus Ribeiro – E-REDES
 Gustavo Pereira Regadas – EDP PRODUÇÃO
 Maria Fernanda Moreira Sousa Moura – E-REDES

DLC

Alzira da Piedade Costa Almeida – E-REDES
 António Manuel Parente Abreu – E-REDES
 Carlos Alberto Pereira Nascimento – E-REDES
 Carlos Mendes Rodrigues – E-REDES
 Lucília Maria Amaro da Costa – E-REDES
 Manuel Freitas Marçal – E-REDES
 Maria Alice Santa Rodrigues Ventura – E-REDES
 Maria da Graça Lopes Santos Abrunheiro – E-REDES
 Maria Emília Agostinho Santos Cortez – E-REDES
 Maria Mabilia Martinho Coelho Aleixo – E-REDES

DLT

João Manuel Dias Teles Varela – REN
 Júlia Esteves Miguel – E-REDES
 Luiz Alfredo da Silva Barata – E-REDES
 Maria de Fátima Silva Parente Rodrigues – E-REDES
 Maria Dolores Ribeiro Domingues – E-REDES
 Maria J. França M. Varela – EDP ENERGIAS DE PORTUGAL
 Maria Teresa Rodriguez Puebla – EDP PRODUÇÃO
 Mariana Chilombo Ribeiro – E-REDES
 Olívia Tavares de Pina Lopes Mendes – E-REDES

DLS

Américo Simões Costa – EDP PRODUÇÃO
 Maria da Conceição R. Correia Rocha – EDP PRODUÇÃO
 Maria da Conceição Silva M. Calado – EDP PRODUÇÃO
 Rosa Maria Rebelo Reis Mendes – E-REDES

Os que partiram

DLN

Aires Neto Maia Vinagre – E-REDES
 Filomena Carmo Barros – EDP PRODUÇÃO
 José Sousa Teixeira Coelho – EDP PRODUÇÃO
 Judite Oliveira Soares Ferreira – E-REDES
 Manuel Ribeiro Simões – E-REDES
 Manuel Teixeira Magalhães – E-REDES

DLC

Carminda Rodrigues Nunes – E-REDES
 Ernesto Fonseca Coelho – E-REDES
 Ernesto Mário Pais de Carvalho – E-REDES
 Humberto Garcia da Costa – E-REDES
 Maria Augusta Centeno Afonso Santos – E-REDES
 Maria Augusta Seixas Pureza – E-REDES
 Maria Beatriz Vaz Saraiva – E-REDES
 Maria da Conceição Almeida Neves Mota Veiga – E-REDES
 Maria Isabel Conceição Jesus – E-REDES
 Ramiro Rodrigues Pires – E-REDES

DLT

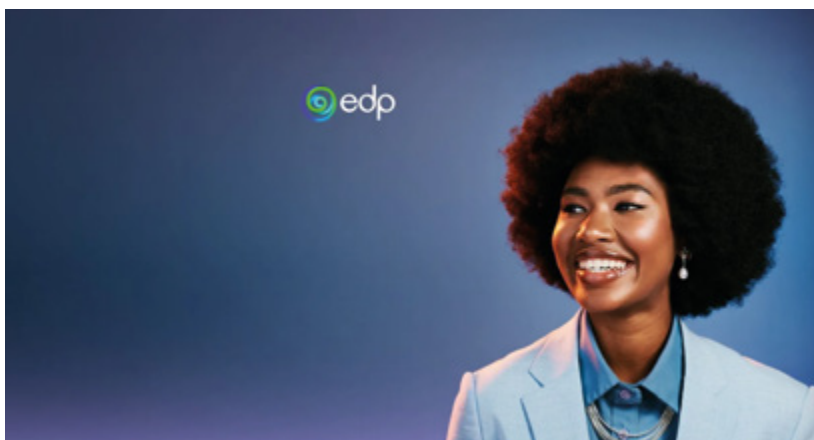
Antonia Conceição Valente – E-REDES
 António Ferreira Machado – E-REDES
 Carlos Henrique Gomes Villar – E-REDES
 Joaquim Martins da Costa – EDP PRODUÇÃO
 José Janeiro Mendonça – EDP PRODUÇÃO
 José Mendonça Barra – E-REDES
 Maria Encarnação Inácio Padrão – E-REDES
 Maria Frederica Correia Rodrigues – EDP PRODUÇÃO
 Silvano Luís Ferreiro – REN

DLS

António Albino Correia – E-REDES
 António Manuel Justo Pereira – E-REDES
 Augusto Marques Henriques – EDP PRODUÇÃO
 Júlio Vicente Reino Martins – EDP PRODUÇÃO
 Manuel Silvestre Fialho Serrão – E-REDES
 Maria Lourdes Pereira Sousa – E-REDES
 Miguel Machado Simas – EDP PRODUÇÃO

EDP lança programa global de mentoria feminina

A EDP lançou o SheMentors, um programa global de mentoria feminina destinado a apoiar estudantes e jovens profissionais nos primeiros três anos de carreira. A iniciativa reforça o compromisso da empresa com a Diversidade, Equidade, Inclusão e Pertença. Ao longo de seis meses, o programa combina sessões individuais e workshops globais, em formato híbrido ou remoto, permitindo aos participantes aprender com colaboradoras da EDP de diferentes nacionalidades e áreas de negócio. O objetivo é ajudar os jovens a definir metas, desenvolver competências, ganhar confiança e construir uma rede profissional sólida. Para Paula Carneiro, Head of People &



Organization, esta é uma oportunidade concreta de inclusão, oferecendo orientação e modelos reais de liderança numa fase crucial do percurso profissional. Integrado

no Plano de Igualdade de Género 2025-2026, o SheMentors é uma das iniciativas que a EDP apresenta para acelerar o equilíbrio de género no setor energético.

Projetos híbridos vão gerar energia limpa para 380 mil lares australianos

A EDP reforçou a sua presença internacional ao conquistar um novo marco na Austrália, onde assegurou receitas de longo prazo para dois projetos híbridos de grande dimensão, no âmbito do concurso n.º 4 do Capacity Investment Scheme (CIS), promovido pelo governo australiano. Os projetos selecionados — Punchs Creek Renewable Energy, em Queensland, e Merino Hybrid, em Nova Gales do Sul — representam mais de 1,7 GW de nova capacidade combinada de energia solar e armazenamento por baterias, um contributo decisivo para a transição energética do país.

O projeto Punchs Creek, situado em Toowoomba, junta 480 MWp

de energia solar a um sistema de baterias de 400MW/1.600MWh, com entrada em operação prevista para 2029. Já o projeto Merino Hybrid, perto de Goulburn, integra 530 MWp de solar e um sistema de 450MW/1.800MWh, estando a construção prevista para iniciar na segunda metade de 2026. No total, ambos irão incorporar cerca de 1,5 milhões de painéis solares distribuídos por 1.600 hectares, capazes de produzir aproximadamente 2,2 TWh de energia renovável por ano — o suficiente para abastecer cerca de 380 mil lares em períodos de maior procura.

O apoio do CIS permite reduzir o risco financeiro dos investimentos, ao garantir uma rede de segurança de

receitas e partilha de ganhos, promovendo a viabilidade económica de projetos de grande escala. O esquema ambiciona acrescentar entre 32 e 40 GW de nova capacidade renovável até 2030, contribuindo para a meta nacional australiana de atingir 82% de eletricidade renovável na rede.

Para além do impacto ambiental, os projetos dinamizarão as economias locais, prevendo-se a criação de mais de 1.600 empregos e o investimento de até 17 milhões de dólares australianos em programas comunitários. Com um pipeline de cerca de 4 GW, a EDPR Austrália reforça assim a sua posição num dos mercados mais promissores para as energias renováveis.

Consumo elétrico atinge valor mais alto dos últimos 15 anos

O consumo de energia elétrica em Portugal atingiu um novo recorde no final do terceiro trimestre. Entre janeiro e setembro, o país consumiu 39,2 TWh, o valor mais elevado dos últimos 15 anos para este período, superando o máximo anterior de 2010. Face ao ano passado, o consumo cresceu 2,6% (ou 2,0% corrigindo temperatura e dias úteis).

As fontes renováveis responderam por 70% da energia consumida, com destaque para a hídrica (28%), eólica (24%) e solar (13%), esta última com um crescimento

expressivo de 25% face a 2023. A produção a gás natural representou 14% e as importações 16%.

Em setembro, a eólica beneficiou de condições excepcionais, enquanto a solar registou menor produtividade. No mesmo mês, o consumo de gás natural aumentou 18%, impulsionado pelo segmento de produção elétrica, que mais do que duplicou. O abastecimento nacional continua a ser assegurado quase exclusivamente pelo terminal de GNL de Sines, com origem sobretudo na Nigéria e nos Estados Unidos.

Energia solar e eólica ganham novo impulso em Aljezur



A central fotovoltaica híbrida de Charneca das Lebres, em Aljezur, entrou em operação, reforçando a aposta nacional em projetos que combinam energia solar e eólica.

Com 15,3 MW de potência instalada e cerca de 26 mil módulos

solares, acrescenta 24,6 GWh/ano à produção local, aproveitando infraestruturas já existentes e reduzindo impactos ambientais. Em conjunto com o parque eólico de Bordeira, alcança 83,1 GWh anuais, evitando cerca de 64 mil toneladas de CO² por ano.

Tecnologia premiada por reforçar a prevenção de incêndios florestais

O Natureye, um projeto português de monitorização e combate a incêndios florestais desenvolvido pela REN em parceria com a ADAI – Universidade de Coimbra, foi distinguido nos Gartner Eye on Innovation Awards 2025 como uma das soluções mais inovadoras da região EMEA na área de Power and Utilities. Integrado na Agenda Transform, o Natureye reúne tecnologia avançada e resposta operacional a um dos maiores desafios ambientais do país.

A solução assenta numa rede de mais de 80 câmaras multiespectrais instaladas em torres de muito alta tensão da REN, permitindo a vigilância permanente de mais de um milhão de hectares de floresta. A informação recolhida é analisada por algoritmos preditivos e enviada para o CENTRODEC, em Coimbra, onde os alertas são validados e o comportamento potencial de um incêndio pode ser projetado com maior precisão.

Este reconhecimento internacional reforça a importância da inovação tecnológica aplicada à proteção do território e evidencia o compromisso da REN com a sustentabilidade, a prevenção e a construção de um futuro mais resiliente.

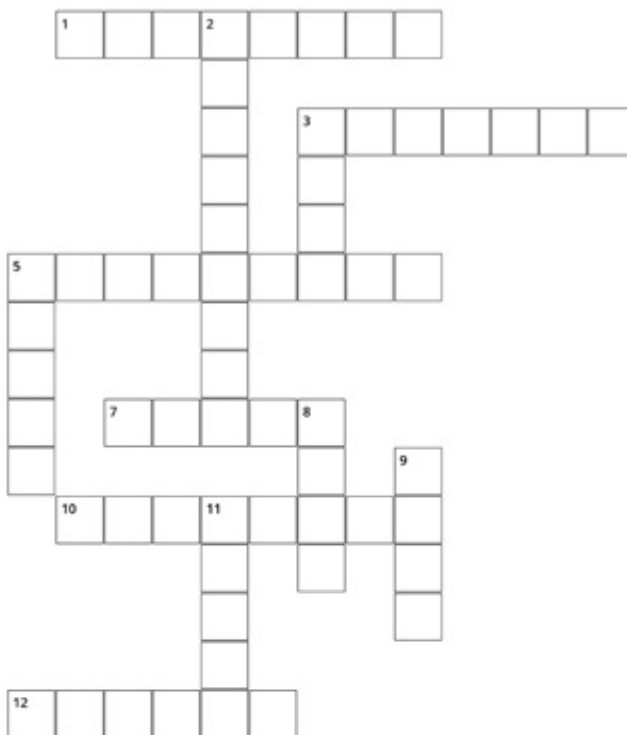
Palavras cruzadas

HORIZONTAIS

1. Ação de transferir arquivos da internet para o seu dispositivo.
3. Local na internet onde se encontram informações sobre um tema específico.
5. Transmissão de áudio e vídeo pela internet em tempo real.
7. Programa malicioso que pode danificar arquivos e sistemas de computador.
10. Programa de segurança que protege o computador de acessos não autorizados.
12. Pequeno arquivo armazenado no seu dispositivo para melhorar a experiência de navegação na internet.

VERTICAIS

2. Programa de computador utilizado para aceder páginas na internet.
3. Tecnologia que permite conexão sem fio à internet.
5. Combinação de letras, números e símbolos utilizada para aceder a contas online.
8. Mensagens indesejadas enviadas em massa por email ou mensagens instantâneas.
9. Site pessoal onde se compartilham textos, fotos e vídeos sobre diversos assuntos.
11. Pequenas imagens utilizadas para expressar emoções em mensagens online.



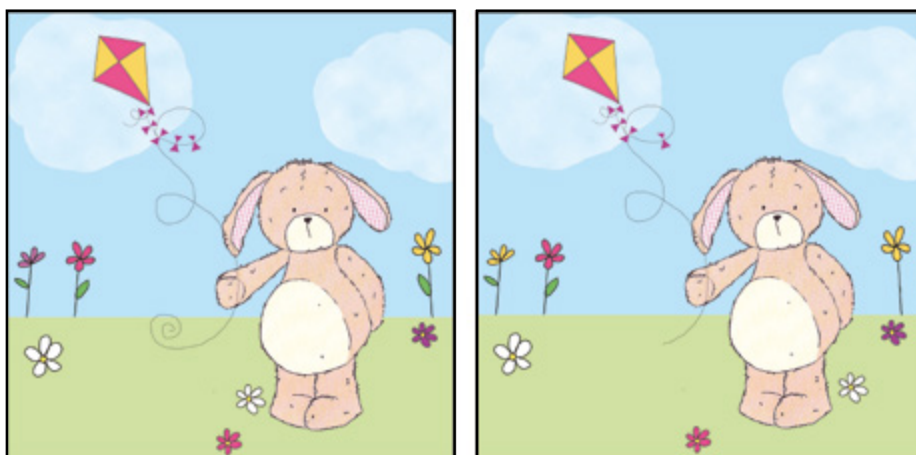
2. Navegador, 3. Wiki, 5. Senha, 8. Spam, 9. Blog, 11. Emojis

RESPOSTAS VERTICAIS

1. Download, 3. Website, 5. Streaming, 7. Virus, 10. Firewall, 12. Cookie

RESPOSTAS HORIZONTAIS

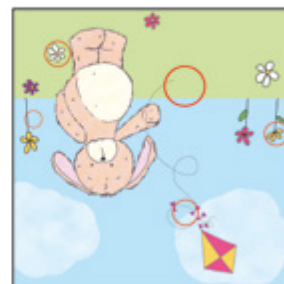
Descubra as diferenças



Receba a informação da AREP no sítio certo!

Os seus contactos são muito importantes para nós. Se mudar de endereço, e-mail ou contacto telefónico, por favor, envie-nos os novos contactos com a maior brevidade possível.

Soluções



NÓS
ESCOLHEMOS
A TERRA

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



Apoio continuado lares



Apoio continuado domicílio



Médico ao domicílio



Cartão de compras



Teleassistência



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



#nós pelos outros