

EDITORIAL

Esta edição nº 78 do boletim “A Nossa Voz” chegará às mãos (ou à caixa de e-mail) dos nossos Associados num momento crucial da vida da Associação, dos nossos Serviços Sociais, do país e, também, da Europa.

Quanto à vida da nossa Associação, será no momento de apresentação de contas - e elas não são as mais agradáveis pois refletem, pela primeira vez, e de forma muito clara, a falta de apoio da Caixa aos seus Aposentados.

No que se refere aos nossos Serviços Sociais, temos o início da campanha eleitoral que culminará no dia 23 de abril com a eleição dos seus órgãos sociais para o quadriénio 2019-2022, às quais se apresentaram 4 listas de candidatos. Na página 2 desta edição do boletim inserimos um texto da responsabilidade da Direção através do qual trazemos algumas ideias para reflexão serena de todos.

Também iremos votar para decidir o futuro da União Europeia, face ao populismo crescente e após o muito provável e atabalhoado “Brexit”. Irá ser no próximo dia 19 de maio. A Plataforma AGE Europa (de que a ANAC faz parte, através do GEPCB) já fez saber o seu “caderno de encargos” para estas eleições - vide edição nº 75 do boletim “A Nossa Voz” e também a edição nº 23 do boletim “Euroencontros”, do GEPCB. Desejamos, a todos, serena reflexão e muito ponderadas decisões.

A Direção

ASSEMBLEIA GERAL DA ANAC

A apresentação do relatório de atividades e o debate e explicações das contas da Associação aos Associados é também, para além de uma obrigação legal, um momento de reflexão sobre o que fizemos, onde estamos e para onde queremos ir.

Por essa razão a MAG convocou a AG deste ano para o próximo dia 27 de março, conforme circular nº 01- 19 MAG que foi enviada por correio postal ou eletrónico para todos os Associados. Transcrevemos o essencial da mesma circular:

“Com base no art.º 25.º-2-b) dos Estatutos, convoco todos os Associados da ANAC - Associação Nacional dos Aposentados da Caixa Geral de Depósitos, para reunirem em Assembleia Geral Ordinária, no Auditório da Administração da CGD, no 9º piso do edifício-sede da Caixa, na Av. João XXI, nº 63 no dia 27 de março de 2019, pelas 13H30, com a seguinte:

ORDEM DE TRABALHOS

1. *Análise, discussão e votação do Relatório e Contas e do Parecer do Conselho Fiscal referente ao exercício de 2018, que se encontram afixados na Sede;*
2. *Análise, discussão e votação da proposta da Direção para exclusão de Associados com mais de um ano de quotas em atraso, conforme artº 16º-c) dos Estatutos da ANAC;*
3. *Apresentação e discussão de outros assuntos de interesse geral para a ANAC.”*

Num ano marcado pela ausência de apoio financeiro da CGD à Associação dos seus Aposentados, indo contra tudo o que é praticado na restante banca e contra o que era habitual nos 33 anos de existência da mesma, é importante que os nossos Associados compareçam para debatermos o futuro da mesma.

Por outro lado, o consignado no ponto 2 da convocatória corresponde ao culminar de um processo de “limpeza de ficheiros” consubstanciado na tentativa de redução de custos pois temos a noção de que a Associação está a incorrer em custos com a expedição de correspondência para muitos Associados que, eventualmente, poderão já não estar entre nós mas que não temos meios de contactar ou confirmar a situação.

Contamos, por estas razões, com a sua presença.

Como “nota de rodapé” esclarecemos que a ANAC tem privilegiado a realização das AG no auditório do piso 9 da sede (auditório da Administração) pois é o único local que conseguimos reservar sem custos para a Associação.

A Direção

PARABÉNS !!! - OS SERVIÇOS SOCIAIS COMEMORAM 50 ANOS

No próximo dia 5 de abril os “nossos Serviços Sociais” fazem 50 anos.

Antes de mais nada a ANAC felicita os seus Sócios, em especial todos aqueles que contribuíram para o seu desenvolvimento e consolidação, e deseja que daqui a mais 50 anos estejamos a felicitar-nos todos – será sinal de que ambas as associações estão de boa saúde.

Já vão muito distantes os anos da criação da “Casa dos Funcionários” mas é sempre conveniente trazer algumas reflexões à memória. Elas são importantes para que, nestes tempos decisivos que se aproximam, todos os possamos valorizar e demos o nosso melhor para preservarmos este bem inestimável que é fruto de muito “sangue, suor e lágrimas”.

Recorremos à memória de uma pessoa que todos os que o conhecem muito estimam (o Senhor Orlando Lopes) e a quem os Serviços Sociais e seus Sócios muito devem, para recordar que, nos idos de 60, os Empregados da CGD tiveram a primeira cadeira de dentista na sua “Casa dos Funcionários” porque um dos Administradores disponibilizou 50 contos (cerca de 250 euros, na moeda atual) para a sua compra – *nunca conseguimos apurar se foi da sua carteira ou se foi por donativo da Caixa...* - pois que até aí os tratamentos de estomatologia eram feitos numa cadeira de barbeiro.

A história dos SSCGD, nos seus 50 anos de vida, regista alguns altos e baixos e também alguns tempos de muita incerteza. Permitimo-nos relembrar, muito sinteticamente, duas épocas em que a existência dos “nossos Serviços Sociais” esteve muito ameaçada e que, com o empenhamento de muitos, eles se reafirmaram e engrandeceram:

- Quem não se lembra das “muito quentes” assembleias gerais que decorreram no início dos anos 80, na Associação dos Comerciantes, na Rua Castilho? Podemos dizer que os Serviços Sociais sobreviveram com muito suor e algumas lágrimas.
- Depois, já nos anos 90, poderemos esquecer o momento em que forças exteriores à Caixa queriam integrá-los num outro subsistema de saúde?

Alguns membros da Direção da ANAC trabalhavam, nas referidas épocas, no extinto SPE-4 (DAS, mais tarde) e viveram bem os momentos dramáticos, de muita abnegação e amor pelos SSCGD que se viveram nessas épocas.

Tendo em conta a sua oportunidade, visão de futuro e clarividência do texto, mesmo correndo o risco de o publicar sem autorização do autor, embora parcialmente, transcrevemos a opinião de um outro Senhor que todos muito respeitam e consideram – o nosso Associado Francisco Costa Andrade – a qual foi publicada na edição de dezembro do boletim “Comunicar” da nossa Delegação Norte:

“[...] Talvez que a muitos custe a compreender e, talvez muito mais a aceitar, mas quer queiramos quer não, temos de nos capacitar urgentemente da nova realidade dos Serviços Sociais, pelos quais tantos de nós trabalharam e lutaram para os alcançarem ao invejado nível de serviços de referência, prestados vai quase para meio século. Mas, meus queridos amigos e companheiros, isso é passado, e um passado que não volta mais porque, do contexto em que nasceram, cresceram e se afirmaram, para não dizer que nada resta, o que até possa ser uma visão um pouco exagerada, temos de reconhecer e aceitar que quase tudo mudou, e aqui não há volta a dar nem santinho que nos valha e, para evitar males maiores e não os colocar em risco de extinção, enquanto é tempo, repito, enquanto é tempo, teremos de nos enquadrar na nova realidade e mudar a nossa mentalidade e a nossa postura perante eles.

... sem pretender ser minimamente alarmista, concatenando o que pode estar contido nas suas entrelinhas, com tudo o que, com muito, pouco ou nenhum fundamento, por aí se vai dizendo, é mais que óbvio que, como já foi dito, para não entrar em paranoia, é importante, perante a grande facilidade e total impunidade, com que se constroem e divulgam irresponsável e descontroladamente vagas avassaladoras de notícias falsas, não dar crédito algum a tanta desinformação que por aí anda à solta, difundida especialmente nas redes sociais, sem se saber bem donde vem e ao que vem, com que intenções e a quem poderá interessar, como é igualmente importante analisá-la cuidadosamente e, se necessário, procurar esclarecer todas as dúvidas junto de fontes credíveis, identificadas e habilitadas a fazê-lo honestamente.

- Os “nossos” Serviços Sociais, também são os Serviços Sociais “da Caixa Geral de Depósitos”;
- No actual contexto sociopolítico, fora do nosso meio há muito boa gente que por inveja, muita ignorância e alguma estupidez, se lhes dermos o mais pequenino pretexto, não se ensaiarão nada para, nos termos dum qualquer decreto, pura e simplesmente, acabar com eles;
- Agora que o tempo das vacas gordas já vai muito longe, a gestão dos serviços terá de ser dedicada, competente e extremamente rigorosa até ao último cêntimo. Em todas as áreas, com especial enfoque no mundo da saúde, onde princípios basilares como a ética, estão cada vez mais subalternizados às leis da oferta e da procura, é absolutamente indispensável estar atentos para, dentro do possível, tomar sempre as opções mais favoráveis, tanto para os sócios como para os próprios serviços, podendo, desta forma, conseguirem-se consideráveis economias de escala;
- Por todas as razões e mais uma, a vida dos Serviços Sociais tem de desenvolver-se dentro da maior discricção, não deve nem pode ser campo para guerrilhas de baixa política, oportunidade para afirmação pessoal ou promoção de ideias peregrinas de grupúsculos sem qualquer expressão. Porque neles não se luta contra nada e contra ninguém, os Serviços Sociais, por mais consideração e respeito que mereçam todas as organizações, não podem ser geridos como um sindicato, uma comissão de moradores dum ilha qualquer, uma comissão de festas de bairro ou um movimento para tudo e o seu contrário. É por isso, e só assim que todos, e quanto a mim bem, os classificamos, e queremos continuar a classificar, como “OS NOSSOS SERVIÇOS SOCIAIS”.

Neste contexto, para evitar surpresas desagradáveis, sempre que eles estejam em causa, exige-se de todos muita prudência, muita ponderação, discricção e, acima de tudo, bom senso, muito e muito bom senso, sem esquecer que, quando digo “de todos”, é porque é mesmo de todos. No dia que assim não for, corremos o risco de que os nossos Serviços Sociais passem a ser apenas mais uns Serviços quaisquer, serviços dum coisa qualquer, mas não, e nunca mais OS NOSSOS SERVIÇOS SOCIAIS.”

Tendo em conta a história, o presente e, sobretudo, o futuro as decisões que os Sócios dos SSCGD tomarem nos tempos que se aproximam revestem-se de extrema importância.

Desejamos que, qualquer que seja o elenco diretivo escolhido pelos Sócios no próximo ato eleitoral, ele se comprometa decisivamente a valorizar o papel dos Aposentados, reforçando a sua representatividade nas Assembleias, fazendo tudo para que participem ativamente nas decisões.

Cândido Vintém

Ficha Técnica

Propriedade da ANAC—Associação Nacional dos Aposentados da Caixa Geral de Depósitos * **Sede:** Av. João XXI, 63—pisos –1—1000-300 LISBOA * **Tels** 217953815 * **Fax** 218036581 * **Email:** anac@cgd.pt * **Blogue:** anaccgd.blogspot.pt * **Coordenação** - Cândido Vintém * **Periodicidade** - Trimestral * **Impressão:** Marsil—R. Central de Carvalhido, 374 - Moreira - 4470-584 MAIA * **Tiragem**—1.800 exemplares impressos e 1.500 digitais* **Depósito Legal** nº 55350/92 * **Distribuição** - gratuita aos Associados da ANAC * **Colaboram neste número:** Cândido Vintém, Delegação Norte, Jorge Pires Gomes, Maria Cremilda Cabrito e Orlando Santos

ATIVIDADES DA ANAC PROMOVIDAS NA SEDE

MERCADOS DE NATAL NA ALSÁCIA

Foram uns dias muito bem passados em terras de França e Alemanha...

Um grupo de 43 "dos nossos" deslocou-se à Alsácia para visitar os famosos mercados de Natal. Mas antes, foi a oportunidade de revisitarmos Paris.

Embora um pouco triste pelos acontecimentos ocorridos nos dias anteriores, a cidade-luz recebeu-nos bem mas não notámos o brilho que a cidade costumava ter.

Depois de uma excelente viagem em TGV, a chegada a Estrasburgo foi tranquila e tivemos o primeiro contacto com a cidade e os seus mercados de Natal (eram sete...). A noite passada a bordo do cruzeiro de rio foi tranquila, só perturbada pelo ruído dos motores quando o barco entrava nas eclusas.

Vieux-Brisach e Colmar acolheram-nos muito bem, com especial destaque para os variados mercados de Natal de Colmar, sobretudo o da "petite Venice" com os seus canais.

Na Floresta Negra fomos visitar Freiburg e os seus pequenos mercados (o tradicional e o de Natal) e a imponente catedral. A fábrica de relógios de cuco e a dos vidros tradicionais da região também foram visitas de muito interesse.

Depois da visita ao lago Titisee fomos acolhidos pela neve que caía, em plena montanha.

O regresso aos mercados de Estrasburgo foi mais uma oportunidade de compras e de admiração das decorações espetaculares bem como de voltarmos a beber o "vinho quente" e o chocolate também quente (delicioso...).

Foram cinco dias muito bem passados, com muita amizade, boa companhia, tranquilidade, bom barco, boa comida, boa prova de vinhos e muito espírito natalício.

Pena que este espírito não seja partilhado por aqueles que não querem que vençam estes valores e utilizam o terrorismo para assustar os cidadãos pacíficos como "os nossos" ... e, passados dois dias da nossa passagem por Estrasburgo, aconteceu um atentado no seu mercado de Natal.



ALMOÇOS DE NATAL

Como programado, realizou-se o almoço de Natal dos Sócios da região de Lisboa, no dia 15 de dezembro, na Quinta dos Gafanhotos, em S. Domingos de Rana (Carcavelos).

Estiveram presentes muito próximo de 250 Associados, familiares e amigos. Marcaram presença representantes das Associações-irmãs do ex-BNU e do MG. Todas as estruturas representativas da CGD e dos seus trabalhadores marcaram também presença (CGD, SSCGD, Seniamor, CT, STEC, SBSI e Sintaf).



Os Grupos Coral e de Cantares bem como os alunos das atividades de ensino de viola e de danças também deram o seu colorido contributo para que a festa atingisse o nível que os nossos Associados merecem.

Na Região Norte, em Vila Real, também foi realizado idêntico almoço, com a presença de um elevado número de Sócios, familiares e amigos.

Foi mais um dia de alegre convívio, de sã camaradagem e de alegria, de norte a sul do país.



ATIVIDADES DA ANAC PROMOVIDAS NA SEDE - contin

FIM DE ANO EM MARROCOS

Um grupo de mais de trinta Associados, Familiares e Amigos aceitaram o desafio de fazerem uma passagem de ano diferente. Vai daí, rumaram até terras de Marrocos (e não se arrependeram...).

Depois de uma viagem de autocarro e barco, chegaram ao destino, em Tetouan, um pouco cansados mas expectantes.

No dia seguinte foi a altura de visitarem Tânger com a sua espetacular e surpreendente Medina.



O Cabo Espartel é o ponto de encontro das águas do Atlântico com as do Mediterrâneo e hoje é também um ponto de encontro de muitos dos migrantes que procuram uma vida diferente fugindo das suas terras.

No dia seguinte foi a vez de visitarmos Chefchaouen (a cidade azul), cravada na montanha do Rif o que proporcionou belíssimas fotos.

No fim do dia foi a surpreendente festa da passagem de ano. Ela foi quase sempre ao ritmo marroquino, com muita alegria, algum vinho e (sobretudo) com o espumante português que fez subir a temperatura entre os convivas, mesmo os marroquinos...

Foi uma noite muito bem passada e de salutar convívio entre gentes de credos diferentes mas que se respeitou mutuamente e celebrou sobretudo a paz e o desejo de que 2019 seja um bom ano para todos.

No regresso, para matar saudades, o almoço foi já em Portugal (Altura) com uma deliciosa açorda de marisco devidamente acompanhada.



No final fica o sentimento de que a aposta em algo diferente resultou em pleno.

FESTA DO PORCO EM FERREIRA DO ZÊZERE

O tempo estava frio mas o sol e a alegria aqueceram os participantes na "Festa do Porco" que decorreu em Ferreira do Zêzere (no Centro de Férias e Formação do SBSI) no fim de semana de 12 e 13 de janeiro.

Quando chegámos ao CFF esperava-nos a simpatia da equipa do Centro que rapidamente nos conduziu ao local onde estava o "bicho" já preparado para a lição de anatomia.

Depois, foi comer as febras e o fígado até que a "voz nos doeu".

Para completar a tarde houve uma visita ao lagar e adega no Freixieiro onde houve possibilidade de saber como se fazem e comprar o puro azeite e o vinho da região.

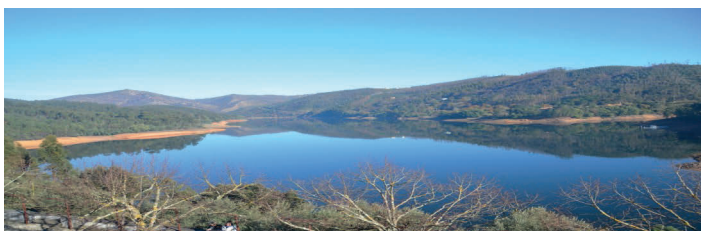
O jantar foi algo de leve mas bem acompanhado pelas janeiras cantadas por uma parte do Rancho Folclórico do Beco e por um animador musical que tratou de fazer desgastar as energias acumuladas ao longo do dia...

No domingo foi a vez de visitarmos a lindíssima aldeia de Dornes acompanhados pelas simpatiquíssimas Fátima Pinheiro e a guia local Marisa que nos revelou alguns dos segredos da sua povoação com apenas 31 habitantes habituais.



O almoço de domingo foi mais uma oportunidade de estarmos com as tradições locais, à volta do cozido da matança e também acompanhados pelo acordeonista Bruno Gomes que nos deu um concerto e animou o baile de despedida.

Mais uma jornada de alegre convívio, à volta da cultura das nossas gentes.



ATIVIDADES DA ANAC PROMOVIDAS NA SEDE - contin

ROTA DA LAMPREIA

Em 27 de fevereiro, um grupo de quase meia centena de Sócios, familiares e amigos deslocou-se até à região centro do país. Os objetivos eram três - conhecer algo mais sobre a lampreia, degustar o exótico ciclóstomo e ouvir fados em Coimbra apresentados pelo excelente grupo "Fado ao Centro". Todos os três objetivos foram integralmente cumpridos.

A partida foi de manhã cedinho para podermos chegar cedo a Coimbra para tentar observar a passagem de peixes no local a ela reservada na ponte-açude. Infelizmente não havia nenhum a passar...



A Lampreia

De caminho para Penacova (sempre ao lado do Mondego) fomos descobrindo o caminho que a lampreia percorre até chegar ao prato. no açude do Louredo pudemos aprender mais sobre este "companheiro de prato" O almoço decorreu no restaurante Côtá mas antes houve oportunidade de desfrutar da linda paisagem de Penacova.

Depois de degustada a lampreia (ou o cabrito, para os menos corajosos...) foi a vez de ir escutar o fado no "covil" do Fado ao Centro. O grupo estava tão afinado no acompanhamento que houve logo uma proposta de contrato...



"BAILINHOS" DE CARNAVAL NOS AÇORES

No passado dia dois de Março, um grupo de trinta sócios e seus familiares deslocou-se à Ilha Terceira, nos Açores. O motivo? Assistir aos famosos Bailinhos da Terceira, que pelas suas características os distinguem do Carnaval que se vive no resto do País.

Trata-se de representações teatrais combinadas com música e danças e envolvem quase toda a população da Ilha. Essas representações retratam satiricamente, acontecimentos locais a que chamam "Assunto". Todo esse envolvimento é da autoria dos participantes. O principal local dessas representações é o Teatro Angrense.



Houve também oportunidade para visitar o resto da Ilha, com pontos de interesse muito importantes:

O Convento de S. Gonçalo, o Palácio dos Betten-court, a Câmara Municipal, a Fortaleza de S. João Batista e a Casa dos Bordados, entre tantos outros .

O Algar do Carvão, foi um desafio para a descida a cem metros pelo interior de um vulcão desativado. Devido ao mau tempo, só um grupo reduzido se aventurou pelas Furnas de Enxofre.

Apesar de se tratar de uma viagem curta, foi muito apreciada por todos.

C. C.

VISITA GUIADA AO PALÁCIO DE QUELUZ

O Palácio de Queluz foi visitado por dois grupos de Sócios da ANAC, que foram recebidos pelo "mestre de cerimónias" do Palácio com toda a pompa e circunstância.

Foi uma forma muito diferente de visitar o Palácio, com encenações de época, desde o grupo de câmara que tocou exclusivamente para os nossos, até a uma pequena sessão de baile onde foram ensinados os passos do "minuete". Tardes culturais muito agradáveis, de muita descontração e aprendizagem.



ESPAÇO CULTURAL

Lisboa cidade de encantos

A **Praça Martim Moniz** em Lisboa é vizinha da Mouraria e pertence à freguesia de Santa Maria Maior. Em 1147, D. Afonso Henriques, ajudado por cruzados que se dirigiam para a Terra Santa, enceta um cerco ao Castelo de Lisboa, com o intuito de conquistar esta fortificação aos mouros.

Durante uma das investidas, concretizada a 21 de Outubro de 1147, teria existido um tal Martim Moniz que se deixou entalar numa das portas do castelo para permitir a entrada dos sitiados. Os historiadores não podem comprovar a existência real desta personagem em virtude de não haver qualquer documento da época que a ela faça referência. Citam-na, no entanto, como figura lendária da história de Portugal.



Em 1908 o herói Martim Moniz ganhou uma placa evocativa na porta do seu sacrifício e, em 1915, ficou também imortalizado na toponímia da Mouraria já que a Rua de São Vicente à Guia – que se situava entre a Rua da Mouraria, Rua do Arco do Marquês de Alegrete e a Calçada do Jogo da Pela – se passou a denominar Rua Martim Moniz, pelo Edital de 14 de Outubro de 1915.

Contudo, as alterações urbanísticas do local iniciadas a partir da década de 30, a pretexto de ligar a Avenida Almirante Reis ao Rossio, acabaram por fazer desaparecer o Mercado da Figueira, parte da Mouraria e o arruamento.

Na década de 90 do século XX, a edilidade lisboeta procurando preservar a toponímia mais histórica e tradicional da zona, ao arruamento já conhecido vulgarmente por Largo do Martim Moniz – situado entre a Rua da Palma e a Rua do Arco do Marquês de Alegrete - atribuiu o topónimo Rua Martim Moniz, por Edital de 30 de Abril de 1991.

Passados 6 anos e concluída a recuperação urbana desta zona levada a cabo pela Câmara Municipal de Lisboa,

determinou esta que o espaço delimitado pela Rua da Senhora da Saúde, Rua Fernandes da Fonseca, Rua da Palma e Rua do Arco do Marquês de Alegrete, onde se situava também a Rua Martim Moniz se passasse a denominar Praça Martim Moniz (Edital de 15/12/1997). Esta Praça foi criada como um novo espaço urbano em que a água e a alusão à conquista de Lisboa pelo primeiro Rei de Portugal se entrelaçam e dominam toda a área. Esta praça, com vista para o castelo, é onde se cruza o maior número de etnias na cidade.

É o centro de uma mini “Chinatown” e um terminal do famoso elétrico 28.

Apesar de mais moderno, renovado e cosmopolita o Martim Moniz mantém a sua matriz multiétnica, pela grande comunidade chinesa, indiana, africana e muitas outras que ali vivem e fazem negócio, o que por si só é uma intensa e estimulante 'viagem' pelo mundo sem sair de Lisboa tal a riqueza de sabores e culturas que ali se cruzam.

Uma coisa é certa, este bairro deixou de ser um território de má fama, com rusgas policiais para estar cada vez mais na moda. O grande responsável por esta transformação local foi o empresário José Filipe Rebelo Pinto. Hoje esta praça é um espaço onde apetece estar, descobrir e regressar para não perder alguns dos projetos mais inovadores na cidade.

!!!!!!



expressões populares:

À GRANDE E À FRANCESA

Significado: Viver com luxo e ostentação.

Origem: Relativa aos modos luxuosos do general Jean Junot, auxiliar de Napoleão que chegou a Portugal na primeira invasão francesa, e dos seus acompanhantes, que se passeavam vestidos de gala pela capital.

A WIKIPÉDIA ATINGIU A MAIORIDADE

A [Wikipédia](#) que foi criada em 2001 fez portanto dezoito anos e neste período tornou-se no 5º sítio mais visitado da internet e o 1º não contando com as páginas comerciais (Google, You Tube, Facebook e Baidu, os três primeiros com sede nos EUA e o último na China).

O que tornou o projecto Wikipédia tão saliente? O conjunto dos seus princípios e a prática dos mesmos, sem dúvida. Sendo publicada em 297 línguas, a amplitude do conteúdo depende da participação voluntária dos editores em cada uma dessas línguas. Assim, a Wikipédia em português que abarca todos os editores do mundo lusófono ultrapassou recentemente 1 milhão de entradas/artigos, mais precisamente 1.015.886 no momento em que escrevo este texto, sendo cerca de 6.000 o número de utilizadores activos. Em termos comparativos, de referir que a Wikipédia em inglês tem actualmente mais de 5,8 milhões de artigos, pelo que ainda haverá muito a fazer.

E quem são os editores? Pode ser qualquer um de nós, podendo mesmo fazê-lo de forma anónima, mas o correcto é criar uma conta de utilizador e editar/escrever enquanto tal. Porque não se torna em mais um desses editores?

Sob o lema **“Imagine um mundo em que cada pessoa no planeta tem livre acesso à soma de todo conhecimento humano”** de Jimmy Wales, fundador da [Wikipédia](#), este é portanto um projecto de enciclopédia colaborativa, universal e multilíngue estabelecido na internet sob o princípio [wiki](#), isto é, que qualquer pessoa que queira pode facilmente editar qualquer artigo (desde que o faça com boa intenção, é claro) e ver imediatamente as mudanças efectuadas.

Qual o âmbito da Wikipédia? Como enciclopédia de acesso *on-line*, a Wikipedia abarca um leque imenso de temas que passam pela Arte, Biografias, Ciência, Filosofia, Geografia, História, Matemática, Sociedade, Tecnologia e muitos outros temas que se enquadram nestas matérias gerais.

Entretanto o projecto enciclopédico inicial alargou-se e a Wikimedia Foundation, que é a entidade sem fins lucrativos com sede nos EUA que suporta materialmente com computadores e apoio técnico e administrativo a Wikipédia, criou um conjunto de outros projectos que se interligam e complementam a Wikipédia, como sejam

- ◇ Wikilivros (desenvolvimento colaborativo de livros, manuais e outros recursos educacionais de conteúdo livre) ;
- ◇ Wikiversidade (grupos de estudo ou pesquisa em todos os níveis e suas informações, como anotações, bibliografias, discussões e informações práticas);
- ◇ Wikinotícias (fonte de notícias livre que todos podem editar)
- ◇ Wikcionário (dicionário poliglota livre em português, com significados, etimologias e pronúncia);
- ◇ Wikisource (acervo digital de livros e textos que estejam em domínio público);
- ◇ Wikiquote (coletânea de citações livre que é escrita com a colaboração dos próprios leitores);
- ◇ Wikivoyage (guia de viagens livre);
- ◇ Wikispecies (directório de espécies da flora e da fauna livre que qualquer um pode editar).

Gostaria ainda de destacar duas outras plataformas do mundo Wikimedia que se interligam com a Wikipédia e que são o Commons e a Wikidata. O Commons é uma mediateca com mais de 52 milhões de imagens, fotos, filmes, gravações de sons, etc., sendo um imenso arquivo de *media* livre que todos podem utilizar e para o qual todos podem contribuir, respeitando sempre os direitos de autor. As imagens que ilustram os artigos da Wikipédia estão aqui previamente gravados.

A Wikidata é, por sua vez, uma base de dados estruturados também livre e aberta que pode ser lida e editada, mais uma vez, por todos que se disponham a fazê-lo, e por “máquinas” resultantes de programação de editores que têm capacidade para tal. A Wikidata actua como um armazenador central para os dados estruturados dos projectos irmãos da Wikimedia, incluindo a Wikipédia, o Wikivoyage, o Wikisource, entre outros.

É de facto um mundo imenso de saber e conhecimento a explorar e a participar no seu desenvolvimento. O prazer intelectual que deriva desta actividade é significativo e está à sua disposição.

Nesse sentido, da parte da Wikimedia Portugal propusemos à ANAC a realização junto dos seus Associados de um atelier de iniciação/desenvolvimento da edição de artigos na Wikipédia e noutras plataformas da Wikimedia tendo havido interesse para tal, pelo que se estiver interessado fique atento a futuras informações sobre o assunto.

Jorge Pires Gomes

(jpiresgomes55@gmail.com)

Associado nº 4164-1 ANAC e membro da Wikimedia Portugal



WIKIPÉDIA
A enciclopédia livre

OS SENIORES QUE SE CUIDEM... SER CUIDADOR INFORMAL E SER CUIDADO



O Cuidador é toda a pessoa que assume como função a assistência a uma outra pessoa que, por razões tipologicamente diferenciadas, foi atingida por uma incapacidade, de grau variável, que não lhe permite cumprir, sem ajuda de outro(s), todos os atos necessários à sua existência, enquanto ser humano.

Se, até determinada altura das nossas existências, a questão dos cuidadores se colocava apenas em relação aos filhos, com a evolução demográfica e com o facto de as pessoas terem filhos em idades cada vez mais avançadas, a questão coloca-se-nos de uma forma

muito clara também com a geração que nos antecede.

Vejamos— a geração denominada “*baby boomer*” (os nascidos no pós-guerra e até meio dos anos 60 do século passado), que corresponde à maioria dos Associados da ANAC, é hoje uma geração que cuida simultaneamente dos pais e dos filhos em fase de crescimento. Cuidar dos pais idosos e dos filhos, exige condições financeiras, físicas e emocionais, e o cuidador normalmente enfrenta este novo e desafiante papel de forma impreparada.

Se a evolução da ciência médica aumentou a expectativa de vida, esse acréscimo de tempo de vida também se caracteriza pelo aumento de doenças crónicas por vezes incapacitantes.

O resultado para os cuidadores “*baby boomers sanduíche*” é mais pressão, mais exaustão física e emocional, mais condições para surgirem sentimentos de culpa.

Como consequência, estes cuidadores estão muito isolados e muito mais expostos às consequências desses sinais e raramente se apercebem que eles mesmos estão em alto risco de se transformarem em pessoas a cuidar.

Uma das principais recomendações feitas pelas diversas organizações nacionais e internacionais que se debruçam sobre esta problemática, dirigidas aos cuidadores em geral mas que podemos facilmente transportar para os “*baby boomers sanduíche*” é:

CUIDE DE SI

Permitimo-nos citar o “**Manual do Cuidador Informal**” editado pelo Serviço Nacional de Saúde em 2015:

“Quando começa a prestar cuidados ao dependente, pode “esquecer-se” temporariamente dos seus familiares e até de si próprio/a. Pense que se não estiver bem não poderá prestar os cuidados que o doente necessita. Deixamos alguns conselhos:

- ◇ *Reserve algum tempo para a prática de exercício de físico;*
- ◇ *Fale dos seus sentimentos e preocupações com alguém da sua confiança;*
- ◇ *Peça e aceite ajuda de outras pessoas;*
- ◇ *Solicite a colaboração de familiares e/ou amigos sempre que se sentir sobrecarregado/a ou cansado/a;*
- ◇ *Descubra formas de desabafar e libertar a tensão.*

...

Comunique com o dependente

Comunicar não é apenas falar. Estar presente e saber ouvir é tão ou mais importante que falar. Naquelas situações em que o doente tem dificuldade em comunicar verbalmente devemos estar atentos à sua linguagem corporal: expressão do rosto, gestos e tom de voz. Nunca faça promessas que não possa cumprir, não dê falsas esperanças, não faça julgamentos do que o doente diz ou faz e tente não mudar de assunto para ele não se sentir desvalorizado. O dependente necessita de afeto e compreensão: o toque, o abraço, o segurar da mão e acariciar, são formas de o demonstrar. “

E nunca se esqueça de que, na nossa casa” existe um grupo que desempenha, generosa e voluntariamente, um papel exemplar e fundamental para todos - **O GRUPO SENIAMOR** que deve merecer todo o nosso apoio e carinho.

Para obter o “Manual do Cuidador Informal”, acima citado utilize o seguinte “link”:

<https://biblioteca.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2018/01/Manual-do-Cuidadpr-Infomal-de-Utentes-Dependentes.pdf>

“OS NOSSOS TALENTOS”

Proseguimos a publicação dos trabalhos apresentados ao concurso do “Encontro com os nossos talentos”.

Inserimos nesta edição o texto “**A Grande Árvore**” que foi apresentado a concurso na categoria de prosa. A autoria é de “Athème” (isto é, a nossa Sócia Manuela Félix).

A Grande Árvore

A mulher levantava-se pela madrugada e a primeira coisa que fazia era abrir a janela e sacudir os sonhos.

Não queria que nenhuma lembrança do seu sono viesse alterar a tranquilidade do seu dia.

De seguida ia acordar a filha para ir para a escola.

Debruçava-se sobre ela carinhosamente, passava-lhe a mão pelo rosto.

A pele era como papel de tão frágil, ligeiramente enrugada com um sinal cinzento no peito.

Houve quem dissesse: se Deus a marcou, algum defeito lhe encontrou.

Mas ela sabia que a menina tinha nascido sob o signo do amor.

Em certos dias, porém, os seus doces olhos castanhos tornavam-se de um azul aquoso e os cabelos fios prateados de um brilho lunar.

Houve tempos em que abria a porta de casa e dizia:

Magnólia canta a canção da vida.

Agora vou tecendo vagarosamente as minúsculas gotas de orvalho à minha volta, como se me envolvesse numa manta de afagos.

À minha frente estende-se uma fila interminável de antepassados, gerações e gerações dos mais diversos mundos, tão diferentes e tão próximas.

Fui eu que os uni, aos pais, através do meu sangue, rio cor de púrpura que me corre nas veias, oriundos de países tão diferentes, de culturas e crenças tão diversas.

Eram tão jovens, adolescentes quase, de olhos ainda abertos de espanto, as mesmas dúvidas, a mesma ânsia de vida, a esperança florescendo dentro deles como uma haste florida.

O dia em que nasceu a minha filha, foi o mais feliz da minha Vida.

Foi também o início de um longo e difícil caminho.

Quis que a menina aprendesse alguns dos ensinamentos do meu povo:

O respeito pelos mais velhos pelos antepassados, o amor pela natureza e os animais.

No entanto por ela tive que alterar muitos dos meus hábitos.

Deixei de usar ao peito o osso do bisavô a quem pedia conselhos diariamente e escondi-o dentro da blusa.

Perdi o costume de falar alto com os mortos, e de cantar em honra deles enquanto lavava o pátio.

Aprendi a usar sapatos fechados na estação das chuvas e tantas outras coisas.

Deus sabe o quanto me custou !

Entendi que quando o gume do preconceito se abatia sobre ela, chegava cabisbaixa, revoltada, insegura e afastava-se do meu abraço.

A Lua Tomava então conta dela, fazia-a derramar palavras amargas.

Não foi a lua que me tocou, como a mãe acreditava mas a textura da pele, o sinal no peito que fez de mim um ser diferente.

Não aceite pelos meus pares.

Os dois mundos que viviam em mim tornaram-me um ser à parte, migrante de mim mesmo, que ninguém aceitava e entendia, sempre tomado pela metade.

Se quiser, apago as memórias e referências, página em branco em que me dissolvo ou recomeço, e abraço a Grande Árvore mãe da Vida.

Do degrau mais alto do meu sonho, convoco o teu nome.

À tua frente, está um ser inteiro.

Athème



Resposta à Rubrica “Quem é o Autor ?”

A resposta à rubrica “Quem é o Autor?” publicada no último boletim da Delegação Norte da Anac, é a seguinte: **Teixeira de Pascoaes e Miguel Torga**. Os Sócios Filinto Manuel Peixoto Vieira, Maria Manuela Boavida e António Barata responderam corretamente à pergunta “Quem é o Autor”, A todos eles os nossos parabéns. A resposta à rubrica deste número, deverá ser dirigida à Delegação Norte da Anac e será divulgada no próximo número deste jornal.

Quem é o Autor?

O regabofe nacional

Um dos maiores cancro do nosso País é o Bloco Central dos interesses. Sabemos que quando um partido ganha eleições e constitui Governo, num ápice, há um assalto aos cargos de nomeação que servem para pagar serviços e dar umas avenças a “boys” e aos ditos aparelhos partidários que não passam de um exército de inúteis que pouco sabem fazer a não ser cacicar votos em concelhias e distritais. Porém, há sempre uns lugares que se dividem entre todos. Basta mirar os elencos de décadas de administrações públicas...

Dois partidos sem ideias, sem planos, sem convicções, incapazes, vivendo ambos do mesmo utilitarismo céptico e pervertido, análogo nas palavras, idênticos nos actos, iguais um ao outro como duas metades do mesmo zero, e não se malgando e fundindo, apesar disso, pela razão que alguém deu no parlamento, de não caberem todos numa vez na mesma sala de jantar...

Aqueles que não tenham a sensibilidade adormecida pela calma aparente da superfície dos acontecimentos podem facilmente observar, nas escolas, nas universidades, na imprensa e na literatura, nas chancelarias de uma Europa desorientada, no seio da própria Igreja, que o homem atravessa desde o rescaldo da última conflagração, um período de intensa agitação intelectual.

E não menos premente do que a actual revisão de soluções, à luz das novas exigências do futuro, julgo ser a nossa autenticidade no confronto com o presente, expressa na coerência entre os princípios que os textos proclamam e as realidades que os executores vão modelando com a argila frágil da natureza humana. Os desvios da doutrina, as violações dos grandes princípios, as fraudes à lei decerto começarão por amarrar o infractor ao patíbulo inexorável da sua própria consciência; mas, se não forem reprimidas com a presteza e a energia necessárias, num sistema de tipo intervencionista, como o português, as faltas cometidas converter-se-ão em verdadeiras chagas do corpo social, por onde pouco a pouco se pode esvaír o idealismo de todos aqueles que ainda acreditam na força moral do regime.

Caldo de Letras

Bom dia a todos!

Na União Europeia há 27 países. 23 têm uma dívida pública relativamente controlada—ou, sem qualquer problema. A nossa lusa-terra tem uma brutal dívida pública e está em 23º lugar. Talvez por esse fenómeno os políticos estão mais gordos e fartam-se de... bailar pela parvónia (leia-se, pela Província). Oxalá que no celeberrimo Conselho de Estado de 1 de março (que nunca resolveu nenhum problema nacional), sejam finalmente analisados: a Dívida, a Violência Doméstica, o Massacre de mulheres, os incendiários serem finalmente classificados de terroristas—como os que atacaram a “academia do Sporting”, - o grave problema que sofre o “nosso” Serviço Nacional de Saúde—resumindo: deixar de ser um reencontro de dinossauros da nossa política caseira e se tornar num órgão útil que justifique o dinheiro que nos custa.

“O País perdeu a inteligência e a consciência moral. Os costumes estão dissolvidos e os caracteres corrompidos. A prática da vida tem por única direção a conveniência. Não há princípio que não seja desmentido, nem instituição que não seja escarnecida. Ninguém se respeita. Não existe nenhuma solidariedade entre os cidadãos. Já não se crê na honestidade dos homens públicos.”



O primitivo prólogo das Farpas Exposição “Eça e os Maias” Fundação Calouste Gulbenkian

José Quinto Barcelos

Passeios à descoberta do Porto...

O Ciclo de Passeios da Primavera 2019 do programa "à descoberta do Porto...", organizado e orientado pela Subdelegada Fernanda Vilarinho, teve início em 2 de Março e irá prolongar-se até **27 de Abril** e incluirá quatro programas que irão proporcionar aos participantes um melhor conhecimento da cidade e uma perspetiva diferente na sua abordagem. Este ciclo inclui os seguintes passeios/percursos:

-Porto Ocidental; **-A Foz e os seus Escritores;** **-Os Ingleses no Porto;** **-Os Teatros do Porto.**

Festa de Reis

No passado dia 5 de Janeiro de 2019, a Delegação Norte da Anac realizou a tradicional festa de Reis



Passeio a Figueiró dos Vinhos

A Delegação Norte da Anac realizou, em 16 de Março, um passeio a Figueiró dos Vinhos, com a participação de cerca de 60 Associados e familiares.

Figueiró dos Vinhos é uma vila portuguesa do distrito de Leiria, na província da Beira Litoral integrando a Região de Leiria no Centro de Portugal, com cerca de 2.000 habitantes. A esses, chamam-se "Figueiroenses". Com o início do século XX, o Concelho ganha uma notoriedade nacional até aí inesperada, beneficiando da ligação de algumas personalidades do Mundo das Belas Artes a Figueiró dos Vinhos, no advento do Naturalismo. Os pintores José Malhoa e Henrique Pinto e os escultores Simões de Almeida, Tio e Sobrinho, tornaram esta região o arquétipo daquela corrente artística, criando o espírito da «Escola Naturalista de Figueiró» onde sobressai a temática paisagística rural e sentimental. O processo de Democratização e Europeização do País abriu ao concelho de Figueiró dos Vinhos uma possibilidade de desenvolvimento sustentado, ainda hoje prosseguida.



Delegação Norte da Anac Passeando pelo Porto



1º Percurso - 02 de Março (Sábado), 10,00 horas
O Porto Oriental

Concentração às 10h, no Jardim de S. Lázaro.
Jardim de S. Lázaro, Largo do Camarão, Rua de S. Vitor, Cemitério do Prado do Repouso, Colégio dos Orfãos, Rua Gomes Freire, Alameda das Fontainhas, Rua das Fontainhas, Bairro Herculano, Rua Alexandre Herculano, Pr. da Batalha.

2º Percurso - 23 de Março (Sábado), 10,00 horas
A Foz e os seus Escritores

Concentração às 10h, junto aos obeliscos do Jardim do Passeio Alegre.
Jardim do Passeio Alegre, Calçada da Serrúbia, Rua Raul Brandão, Rua do Montebelo, Rua Alegre, Calçada dos Ingleses, Rua das Laranjeiras, Largo do Rio da Bica, Rua Padre Luís Cabral, Rua do Veludo, Rua do Paraíso, Largo Antero Figueiredo, Pr. de Liège, Rua Monte da Luz, Av. Brasil, Rua Coronel Raul Peres, Av. D. Carlos I, Jardim do Passeio Alegre.

3º Percurso - 06 de Abril (Sábado), 10 horas
Os Ingleses no Porto

Concentração às 10 horas no Largo da Maternidade.
Largo da Maternidade, Rua D. Manuel II, Largo do Viriato, Rua da Restauração, Campo dos Mártires da Pátria, Pr. dos Leões, Rua José Falcão, Rua de Ceuta, Pr. Filipa de Lencastre, Av. doo Aliados, Estação de S. Bento, Rua das Flores, Rua Afonso Martins Alho, Rua Ferreira Borges, Ribeira, Rua do Infante D. Henrique.

4º Percurso - 27 de Abril (Sábado), 10 horas
Os Teatros do Porto

Concentração às 10 horas no Terreiro da Sé
Terreiro da Sé, Rua do Corpo da Guarda, Largo 1º. Dezembro, Rua da Porta do Sol, Rua do Cativo, Rua Alexandre Herculano, Pr. da Batalha, Rua 31 de Janeiro, Rua Sá da Bandeira, Pr. D. João I, Rua António Pedro, Rua de Santa Catarina, Rua Formosa, Rua do Bonjardim.
(Almoço em restaurante a designar)

É necessária a inscrição prévia..

Inscriva-se nas instalações da Delegação para todo o Ciclo da Primavera!

Rua do Campo Alegre, 81 - 4150-177 Porto
Mail: anacnorte@gmail.com
Blog: <http://anacnorte.blogspot.com>

PLANO DE ATIVIDADES EM 2019

NA SEDE

Abril/Maio	- dias 28 de abril a 05 de maio	XXV Euroencontro—Viena de Áustria
Junho	- dias 02 a 12	Férias de praia em Fuengirola
	- dias 28 a 30	Segada e malhada no Minho
setembro	- dias 08 a 16	Férias de praia em Saïdia (Marrocos)
	- dia 21	Almoço Nacional
outubro/novembro	- dias 27 de outubro a 11 de novembro	Viagem à Patagónia
novembro	- dias 09 a 12	São Martinho
dezembro	- dia 14	Almoço de Natal
	- data a definir	Viagem de fim de ano

Outras atividades serão divulgadas ao longo do ano

NA DELEGAÇÃO NORTE

abril	- dia 13	Visita a Trancoso
maio	- dia 18	Visita a Celorico da Beira
	- dias 30 a 02 de junho	Viagem a Mérida, Cáceres e Olivença
junho	- dia 15	Visita a Vinhais
julho	- dia 20	Passeio dos troféus—Viana do Castelo
	- dias 23 a 26	Viagem a Salamanca e Douro Internacional
setembro	- dia 21	Almoço Nacional
outubro	- dias 08 a 12	Viagem a Malta e Ilha de Gozo
	- dia 19	Visita ao Mosteiro da Batalha
novembro	- dia 09	Passeio de S. Martinho
dezembro	- dia 14	Passeio/Festa de Natal

Outras atividades serão divulgadas ao longo do ano

NA DELEGAÇÃO DA BEIRA INTERIOR

abril	- dia 11	Rotas da Guarda - Rota da Judiaria/Centro histórico
maio	- dia 09	Rotas da Guarda - Rota a Mais Alta
junho	- dia 13	Rotas da Guarda - Rota das oficinas de artesanato
julho	- dia 11	Rotas da Guarda - Roteiro Unamuniano
	- dia 29	Aniversário da Delegação
Novembro	- dia 11	Passeio de S. Martinho
dezembro	- dia 14	Passeio/Festa de Natal

Outras atividades (nomeadamente as “Rotas da Covilhã”) serão divulgadas ao longo do ano

CARO ASSOCIADO:

A expedição de circulares para Associados que não têm endereço de mail registado na base de dados é uma das rubricas com maior peso no orçamento da Associação (quase €20.000,00 no ano de 2018..).

Por essa razão, a Direção pede a todos os Associados que utilizam mail habitualmente para que o indiquem à Associação. Conseguirá, assim, ter três vantagens:

- Receber mais rapidamente a correspondência da Associação;
- Contribuir para a redução de custos da Associação;
- Contribuir para a sustentabilidade do planeta, com a redução de consumo de papel e de poluentes.