ANAC
ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS APOSENTADOS DA CGD

A NOSSA VOZ

Publicação Trimestral da ANAC
EDIÇÃO Nº 74 * JANEIRO A MARÇO DE 2018

MEMBRO DO GRUPO EUROPEU DE PENSIONISTAS DAS CAIXAS ECONÓMICAS E BANCOS

EDITORIAL

Apesar do inverno frio que temos tido, a primavera está aí, com o seu matizado de cores, sons, vida e esperança.

Para a ANAC, com o início do novo ano, retomaram-se as atividades nas novas condições existentes sem que se vislumbrem, para já, grandes limitações ao seu funcionamento.

É neste contexto que se aproximam dois momentos marcantes na vida da nossa Associação, e que devem merecer a atenção de todos os sócios. O primeiro, a Assembleia Geral Ordinária, em que para além da análise e apreciação das contas, é também o momento da apreciação do desempenho da Direção, cujo mandato terminará em abril, com intervenções que se desejam construtivas e com eventuais sugestões para a melhoria da atividade futura.

Este ano porém é diferente dos outros, pois é nele que será escolhida e eleita a nova Direção, que irá dirigir os destinos da ANAC no próximo triénio. Nunca é demais realçar a importância deste ato, pois é uma oportunidade para todos o repensar da nossa Associação, do que se deseja melhorar ou alterar, e aos Sócios que se sintam disponíveis para o realizar, que o façam apresentando um programa e plano, que possam servir de motivo de reflexão e eventual escolha de alternativas. Incentiva-se assim a uma grande participação no ato eleitoral.

De acordo com notícias recentemente vindas a público, será motivo de satisfação o regresso da CGD aos lucros e aos encorajadores valores positivos dos seus indicadores financeiros. Existe porém o outro lado da moeda. Como antigos trabalhadores da CGD não podemos ignorar o presente mal-estar interno que os nossos colegas do ativo, tão clara e veementemente mostraram na concentração do passado dia 3 de fevereiro, à porta das instalações do Europarque em Santa Maria da Feira. As razões apresentadas para esse protesto contra o plano de reestruturação em curso, tais como o incumprimento do Acordo de Empresa, o encerramento discricionário de agências, o tratamento dos trabalhadores como peças descartáveis, ameaças e intimidações numa prática continuada de assédio, atitudes que afetam o equilíbrio pessoal, familiar e a dignidade do trabalhador como ser humano, são demasiado preocupantes e merecem o nosso veemente protesto. Fica aqui expressa a nossa solidariedade para com todos eles, principais vítimas das presentes dificuldades da empresa, para a qual em nada contribuíram, e que põe em risco o capital de confiança que os portugueses sempre nela depositaram.

Desejamos a todos os sócios e familiares uma boa e feliz Páscoa, no espírito da sua simbologia de alegria e redenção.

A Direção da ANAC

ELEIÇÕES PARA OS ÓRGÃOS SOCIAIS

A nossa Associação existe há mais de 33 anos e ela é fruto do trabalho de várias gerações de Colegas que contribuíram não apenas para que ela fosse criada e se desenvolvesse mas também para que a "nossa casa" fosse uma referência no sistema bancário português e fosse e continue a ser o maior banco nacional.

Também a ANAC é uma referência quer a nível nacional quer a nível internacional. Tal só é possível porque existe um trabalho continuado de muita persistência e de muito contributo voluntário.

Recorda-se que, nos últimos nove anos, a Associação sofreu uma profunda remodelação da sua atividade, sempre no sentido de servir melhor os Associados, dignificar os Aposentados, aprofundar o relacionamento com a CGD e "ganhar peso" internacionalmente.

As atividades desenvolvidas na sede da Associação e na Delegação Norte eram quase inexistentes e, neste momento, poderemos orgulhar-nos de trazer semanalmente às nossas instalações umas dezenas largas de Associados e familiares para cantarem, dançarem, aprenderem música, exercitarem os seus conhecimentos linguísticos em vários idiomas, darem larga à sua criatividade nas artes plásticas ou cénicas, entrarem nas novas tecnologias ou somente para jogarem uma cartada com os Amigos—em resumo, *para que os seus anos de vida tenham mais vida.*

No que respeita ao "universo CGD" é reconhecida por toda a estrutura a importância da Associação na preservação do espírito que nos torna únicos no universo bancário—*a família CGD é reforçada sempre que a ANAC está presente e mostra a sua dinâmica*.

Internacionalmente conseguimos finalmente que o português fosse uma das línguas oficiais do Grupo Europeu dos Pensionistas das Caixas Económicas e Bancos. De intervenções e documentos feitos em "*portunhol*" passámos a ter toda a documentação e intervenções dos nossos Delegados na língua de Camões. A importância da ANAC dentro do Grupo Europeu é tal que passámos a contar com dois representantes no Comité Executivo do mesmo, sendo um deles o de Presidente do Grupo.

Em termos de representatividade geográfica passámos de apenas uma Delegação pouco ativa para duas Delegações dinâmicas e cujos Delegados e Subdelegados procuram dar satisfação às aspirações dos Associados de cada uma das regiões.

No entanto, a Associação e os seus Associados merecem mais…

Para que a Associação possa chegar mais próximo dos Associados e também para que responda melhor às suas aspirações, é necessário muito trabalho voluntário.

O nobre exercício do voluntariado só dignifica quem o pratica. É necessário muito altruísmo, espírito de solidariedade, disponibilidade para colocar quase sempre o interesse do "*outro*" antes do "*nosso*" - enfim, também é necessária alguma dose de loucura e de masoquismo.

ELEIÇÕES PARA OS ÓRGÃOS SOCIAIS—continuação

É neste espírito de voluntariado que os elementos dos vários Órgãos Sociais da ANAC trabalharam nos últimos 9 anos. Por estes órgãos passaram (e trabalharam) muitos Associados que dedicaram muito do seu esforço, conhecimentos e tempo (dentro da sua medida). Para todos, deixo o obrigado pessoal por terem embarcado nesta saborosa jornada de altruísmo.

Com a transferência das três instalações onde funciona a Associação (Lisboa, Porto e Guarda) estão reunidas condições para que a ANAC esteja mais próxima dos colegas que estão no ativo e que lutam para que a "nossa casa" recupere o prestígio e a força que já teve. Isso exige ainda maior dinâmica de todos os elementos dos seus variados órgãos sociais.

Por todas as razões referidas antes, o ato eleitoral para o qual é dado agora o arranque reveste-se de uma importância crucial para o futuro da Associação.

Será excelente para a ANAC que os críticos do trabalho desenvolvido apareçam e assumam, *de forma construtiva*, essas críticas e se apresentem com projetos credíveis aos Sócios para poderem fazer mais e melhor em prol do seu bem-estar e da sua dignificação.

É para este trabalho que convidamos todos os que genuinamente estão preocupados com a "nossa casa".

Cândido Vintém

(Presidente da Direção)

ATIVIDADES, EVENTOS E VISITAS CULTURAIS ORGANIZADOS NA SEDE

FIM DE ANO EM CRUZEIRO DAS CANÁRIAS À MADEIRA

Foram 92 os nossos Sócios, familiares e Amigos que participaram num excelente cruzeiro que os levou das Canárias até à Madeira para assistirem ao inolvidável espetáculo de fim de ano visto a partir da baía do Funchal.

Depois de muitas peripécias (que incluíram até a retenção do navio em Las Palmas para que uma parte do nosso grupo pudesse embarcar...) julgamos que tudo valeu a pena pelo resultado final.

O navio "Horizon" levou-nos a visitar as ilhas de Tenerife, Fuerteventura e Lanzarote. Ilhas muito distintas mas que contrastam de forma esmagadora com a beleza da "nossa" Madeira.

O cruzeiro em si decorreu muito bem, com toda a gente a regressar a casa com mais uns quilos pois o exercício físico não compensou em nada o esforço que foi feito em volta dos vários locais onde era possível "petiscar" e beber ao longo do dia. navio ficou ancorado na baía do Funchal e todos assistiram a um inolvidável espetáculo a partir da primeira fila.

No regresso (apesar dos atrasos dos voos) todos estavam satisfeitos pelos dias de alegria, convívio e descanso.

Ficha Técnica

Propriedade da ANAC—Associação Nacional dos Aposentados da Caixa Geral de Depósitos * **Sede**: Av. João XXI, 63—piso –1—1000-300 LISBOA * **Tels** 217953815 * **Fax** 218036581 * **Email**: anac@cgd.pt * **Blogue**: anaccgd.blogspot.pt * **Coordenação -** Carlos Garrido * **Periodicidade** - Trimestral * **Impressão**: MARSIL—Artes Gráficas, Lda— R. Central de Carvalhido, 374 — Moreira — 4470-584 MAIA* **Tiragem**—2.000 exemplares impressos e 1.500 em formato digital* **Depósito Legal** nº 55350/92 * **Distribuição -** gratuita aos Associados da ANAC * **Colaboram neste número**: Carlos Garrido, Cândido Vintém, Cremilda Cabrito; Orlando Santos e José Coimbra

ATUAÇÕES DOS GRUPOS CORAL E DE CANTARES

Uma das consequências da transferência da sede da Associação para o edifício da João XXI prende-se com o facto de as nossas atividades poderem ser mostradas aos colegas da ativo, para além do universo dos Associados da ANAC.
Foi neste enquadramento que foi traçado um plano de atuações de cada um dos grupos que representam a Associação (Grupo Coral e Grupo de Cantares) que prevê uma apresentação pública mensal no espaço social do edifício.
Em cada primeira segunda feira de cada mês ímpar teremos o Grupo Coral a ser apresentado no átrio frente ao restaurante do piso -1. No mesmo local mas nos meses par é a vez do Grupo de Cantares.
As primeiras apresentações surpreenderam os Associados e Colegas do ativo e sente-se que a adesão do público vai sendo cada vez maior.

Amendoeiras em flor

Como previsto, e dada a adesão dos sócios a este programa, efetuaram-se duas visitas às Amendoeiras em Flor.

Houve oportunidade de admirar a paisagem ímpar e única do Alto Douro, Património da Humanidade, onde o horizonte não tem fim.

Visitámos locais tão emblemáticos do Alto Douro como Figueira de Castelo Rodrigo, Barca de Alva, Freixo de Espada à Cinta, Torre de Moncorvo com a figueira centenária na torre da Igreja e Vila Nova de Foz Côa.

Os Miradouros da Sapinha e do Penedo Durão, foram o palco ideal para os amantes de fotografia disputarem a melhor foto aos grifos que se ofereciam num serpentear sobre as margens do rio Douro.

Pernoitou-se em Espanha, na aldeia de Salto de Saucelle, no aldeamento turístico de Aldeaduero, onde fomos muito bem recebidos.

Todo o programa foi tão intenso e educativo, que o objetivo do passeio ver as amendoeiras em flor foi superado, embora as amendoeiras ainda não estivessem floridas.

Ficou a vontade de regressar e descobrir recantos maravilhosos do nosso País.

C.C.

OS SENIORES E A SAÚDE

Os benefícios que a caminhada pode proporcionar à saúde

Uma caminhada entre 30 a 60 minutos por dia faz muito bem para a saúde. O exercício não só ajuda a ter um maior controlo no peso, como beneficia a saúde e o bem-estar de muitas formas diferentes.

Por cada minuto de caminhada

O organismo fica mais propenso a perder 4 centímetros de circunferência abdominal quando comparado a quem é sedentário.

Por cada dois minutos de caminhada

Os genes responsáveis pela metabolização das gorduras ficam ativos, assim como os sinais anti-inflamatórios.

Por cada três minutos de caminhada

A pressão sanguínea começa a baixar.

Por cada cinco minutos de caminhada

A qualidade de vida melhora em 46% e a boa disposição em 54%.

Por cada seis minutos de caminhada, a uma boa velocidade

A memória começa a beneficiar.

Entre cinco a dez minutos de caminhada

A criatividade e a capacidade de resolver problemas de forma criativa aumentam em 60%.

Caminhar 15 minutos depois de uma refeição

A pressão sanguínea baixa, assim como o risco de desenvolver diabetes.

Caminhar 20 minutos por dia

A densidade óssea na pós-menopausa melhora.

Por cada 30 minutos de caminhada

As funções motoras melhoram, assim como o risco de depressão cai para um nível idêntico ao de quem ingere antidepressivos. O risco de sofrer um AVC torna-se 30% menor.

Caminhar 30 minutos depois da refeição

Há uma maior probabilidade de perder entre um a dois quilos, dependendo da velocidade.

Caminhada de 40 minutos

O risco de desenvolver doenças de coração cai em 40% nos homens mais velhos.

45 minutos de caminhada

Reduz o risco de inflamação e de crescimento de gordura abdominal.

50 minutos de caminhada

O risco de inflamação cai mais ainda, assim como o risco de danos nas células das pessoas mais velhas.

Uma hora de caminhada

O risco de desenvolver cancro de mama cai em 14%.

Caminhada de 90 minuto na natureza

O risco de desenvolver doenças mentais cai significativamente.

Caminhar 150 minutos por semana

O peso diminui, assim como o índice de massa corporal e a pressão sanguínea.

A cada 150 minutos de caminhada

São perdidas cerca de 560 calorias (média para um adulto com 74 quilos).

Caminhar 240 minutos por semana

O risco de fratura no quadril cai 43% nos homens.

Caminhar durante 450 minutos por semana

A esperança média de vida aumenta em 4,5 anos.

! ! ! ! ! !

Retirado da Internet por Orlando Santos

HÁBITOS PARA A VIDA NA PREVENÇÃO DA DEMÊNCIA

A demência não é inevitável, de acordo com um estudo publicado na revista médica **The Lancet.** É possível, se ao longo da vida forem adotados os comportamentos adequados, referidos neste estudo, reduzir de forma significativa o risco do aparecimento da doença.

Durante a infância e a juventude, uma educação cuidada e o tratamento de quaisquer deficiências auditivas, possibilita o desenvolvimento máximo das capacidades cognitivas e de memória, criando uma estrutura cerebral com as ligações necessárias e adequadas.

A partir da meia idade, devem ser controlados os valores da tensão arterial e o aumento de peso. A hipertensão e a obesidade favorecem depósitos nas artérias, que reduzem o seu calibre e podem levar a lesões vasculares. Deste modo o calibre das artérias é reduzido, diminuindo o fluxo sanguíneo, tornando deficiente a irrigação do cérebro, pelo que as células morrem e as capacidades mentais e físicas podem diminuir.

Numa idade mais avançada, deixar de fumar e tratar a depressão e a diabetes reduzem o ritmo da perda de capacidades. A diabetes, por exemplo, diminui a capacidade de eliminar a substância amiloide, que se encontra depositada no cérebro de quem sofre de demência. Pelo contrário, as relações sociais e o exercício físico, estimulam as capacidades cognitivas. Um esforço adequado à idade e caminhar durante trinta minutos três vezes por semana são exemplos de atividades benéficas.

O referido estudo concluiu que os cuidados na juventude e na idade adulta, em conjunto, podem reduzir 20% dos casos de demência. No caso dos idosos, o controlo da depressão e da diabetes, a adoção dos comportamentos referidos e o combate ao isolamento social podem evitar 15% das situações de demência.

C. Garrido

ESPAÇO DE REFLEXÃO

A PERMANÊNCIA DA DESIGUALDADE

Apesar da atual melhoria da situação económica global, os salários continuam estagnados ou mesmo em queda, como se constata em Portugal e também na generalidade dos países da Comunidade, onde a grande maioria dos trabalhadores e pensionistas sente na pele essa realidade, o que leva a que os próprios e suas famílias se sintam hoje com piores condições de vida do que há uma década.

De acordo com a Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e do Trabalho, em muitos países da Europa, mais de metade da população afirma ter dificuldade em fazer face às suas despesas com mais dificuldade que antes da crise de 2007. A esta se pode atribuir a punição, com diferentes formas de austeridade, com que muitos países foram atingidos; porém a questão é mais antiga e mais geral.

Desde há quarenta anos, quando o crescimento económico que se seguiu ao fim da Segunda Guerra Mundial terminou, período em que os salários cresceram ligeiramente acima da produtividade, a desigualdade aumentou de forma significativa e a partilha do rendimento nacional destinada aos salários tem sido reduzida drasticamente.

Esta redução progressiva origina um diferencial que é em grande parte a principal causa por que os benefícios da recuperação da economia, que presentemente se verifica, não se terem feito sentir nos rendimentos e na melhoria da vida nas comunidades pelo que, em consequência, também não chegam à economia real a nível local.

Lamentavelmente as empresas orientam o aumento dos lucros, conseguidos na redução dos salários dos trabalhadores, para a especulação financeira em vez de serem utilizados no investimento e, em consequência, na criação de novos postos de trabalho. Os dividendos na Europa têm crescido a uma taxa superior aos investimentos privados, pelo que este procedimento tem levado à exigência dos sindicatos, de controlos mais apertados que vigiem a expansão da especulação e canalizem o dinheiro para o aumento dos salário e para o investimento em empregos reais.

Este modo de funcionamento, que passou a ser considerado normal, é uma das causas determinantes do aprofundamento das desigualdades. Tem havido críticas por entidades, que estranhamente ou talvez não, têm sido corresponsáveis no aprofundamento deste modo desigual da distribuição das riquezas. Oriundas do Banco Central Europeu (BCE), do Fundo Monetário Internacional (FMI), da Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Económico (OCDE) constatam a existência de desigualdades de níveis de rendimento a "nível recorde" e acentuam a necessidade de "crescimento inclusivo", conceito que pode definir-se como crescimento que cria oportunidades para todos os segmentos da população e que promove a distribuição do resultado do aumento da prosperidade, tanto em termos monetários como de prestação de serviços em benefício de toda a sociedade. Não se pode, no entanto, esquecer que são as políticas económicas da U.E. que originam o aumento das desigualdades e da estagnação salarial, sem que lamentavelmente se vislumbrem medidas concretas que possam corrigir esse desequilíbrio.

De acordo com a Confederação Europeia de Sindicatos, existem várias ações que podem influenciar uma possível melhoria da atual situação.

No espaço da U.E. exigem-se mudanças significativas nas políticas que apoiem o nível associativo dos trabalhadores para que os mesmos possam negociar uma parcela mais justa do rendimento produzido, essencialmente através da exigência generalizada da negociação coletiva, a qual deverá incluir nas regras europeias uma cláusula de natureza social.

Na negociação dos contratos públicos e privados, deverá ser obrigatório o respeito pelo direito do trabalho e pelos acordos coletivos, única forma de equilibrar o enorme poder empresarial, face à muito limitada capacidade dos trabalhadores a nível individual, e não serem considerados como um obstáculo ao pretenso funcionamento do mercado. Seria desejável que o estabelecido nos acordos de negociação coletiva, fosse critério chave nas contratações.

As entidades que contratam devem integrar nos processos de recrutamento critérios de qualidade social e ambiental. Deverá sempre enfatizar-se a importância destes critérios nos contratos de recrutamento e da sua importância na subsistência de milhões de trabalhadores na Europa, que não deve pautar-se pela oferta de baixos salários, que apenas têm como consequência a contração geral dos salários e o crescimento das desigualdades.

Para se poder pensar na reversão da desigualdade é indispensável o empenhamento dos diversos órgãos da U.E. no sentido de serem criadas condições para a existência de um ambiente que seja favorável à negociação coletiva e "amiga" das associações de trabalhadores, tendo como objetivo imediato o desenvolvimento do diálogo social e sindical.

A Confederação Europeia de Sindicatos (CES), incentivou os Estados da U.E., para estabelecer planos de ações nacionais que tenham em conta a integração nas suas políticas, do Pilar Europeu dos Direitos Sociais que torne viável um compromisso de melhoria dos salários e da negociação coletiva e o estabelecimento de metas credíveis para o aumento da cobertura dos contratos coletivos.

Em 17 de novembro de 2017 o Presidente da Comissão, Jean Claude Juncker, aquando da proclamação do Pilar Europeu dos Direitos Sociais, proferiu a seguinte Declaração: " *Hoje assumimos um compromisso relativamente a um conjunto de 20 princípios e direitos, que vão do direito a um salário justo ao direito aos cuidados de saúde, passando pela aprendizagem ao longo da vida, um melhor equilíbrio entre a vida profissional e vida familiar, a igualdade de género e o rendimento mínimo: Com o Pilar Europeu dos Direitos Sociais, a U.E. defende os direitos dos seus cidadãos num mundo em rápida mutação."*

Para que este compromisso venha a ser realidade, deverá ser na prática aplicável a todos os cidadãos, protegendo particularmente os idosos, atribuindo pensões de reforma justas e cuidados de saúde que lhes permitam a fruição dos direitos agora proclamados.

Apesar desta declaração de boas intenções, que não é vinculativa, não devemos esquecer que ele só produzirá resultados pela ação coletiva e solidariedade institucional.

C. Garrido

ANAC

CIRCULAR Nº 01/18 MAG

01/03/2018

Assunto: **ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA**

CONVOCATÓRIA

Com base no art.º 17.º dos Estatutos, convoco todos os Sócios Efetivos 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 2018, pelas 14H00**, com a seguinte:

ORDEM DE TRABALHOS

1. Leitura, discussão e votação da ata da Assembleia Geral Ordinária de 05 de dezembro de 2017;
2. Análise, discussão e votação do Relatório e Contas e do Parecer do Conselho Fiscal referente ao exercício de 2017, que estarão afixados na Sede;
3. Apresentação e discussão de outros assuntos de interesse geral para a ANAC.

NOTA:

Se à hora marcada para o início dos trabalhos da Assembleia não se verificar a existência de "quorum", a mesma realizar-se-á uma hora depois, sob segunda convocatória, a qual se faz desde já, com qualquer número de presenças.

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

(Alves Silva)

Av. João XXI, 63 – Piso -1 - 1000-300 LISBOA
Telefones – 217953815 – Fax – 218036581
Mail – anac@cgd.pt – blogue – http://anaccgd.blogspot.pt

ANAC
ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS APOSENTADOS DA CGD
Membro do
Grupo Europeu dos Pensionistas das
Caixas Económicas e Bancos

CIRCULAR Nº 02/18 - MAG

05/03/2018

Assunto: **ELEIÇÕES PARA OS ÓRGÃOS SOCIAIS DA ANAC TRIÉNIO 2018/2021**

Termina, no final do próximo mês de maio, o período de mandato de três anos para o qual foram eleitos os atuais Órgãos Sociais da ANAC.

Haverá, pois, que cumprir os Estatutos em vigor e assegurar a sequência natural da vida da nossa Associação. Daí a necessidade de elaboração, **por parte dos Associados elegíveis**, de listas com os nomes a apresentar a sufrágio em próxima Assembleia Geral, a convocar oportunamente.

Convidamos os interessados a enviar as suas listas para a Sede da ANAC (Av. João XXI, 63 – piso -1 - 1000-300 LISBOA), **até às 16H30 do próximo dia 06 de abril de 2018**. Após essa data, e verificada a legalidade de cada uma das candidaturas, será feita a sua divulgação junto dos Associados Efetivos e marcada a respetiva Assembleia Geral Eleitoral.

Cada lista terá de englobar nomes para os três órgãos estatutários (Mesa da Assembleia Geral, Direção e Conselho Fiscal), respeitando o número de elementos estatutariamente definido (*vide Cap III – artigos 16º, 19º e 20º dos Estatutos*) bem como o respetivo programa de candidatura.

Permito-me relembrar a necessidade de, nas listas a apresentar, ser previamente obtida a garantia de aceitação por parte de todos os seus integrantes.

Recordo, também, que o desempenho de todos os cargos nos Órgãos Sociais da ANAC é feito sem direito a remuneração (*vide Cap III – artº 14º*) e a Associação também não custeia as despesas com as deslocações diárias dos seus titulares.

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

(Alves Silva)

Av. João XXI, 63 – Piso -1 - 1000-300 LISBOA.
Telefones – 217953815 – Fax – 218036581
Mail – anac@cgd.pt – blogue – http://anaccgd.blogspot.pt

Como em todas as datas marcantes da história coletiva, o imaginário confunde-se muitas vezes com a verdade.

Sobre o dia da mulher, comemorado anualmente a oito de março, é costume ser referido um incêndio ocorrido numa fábrica têxtil de Nova York em 1911, no qual cerca de 100 operárias teriam morrido carbonizadas, tendo a fuga das instalações em chamas sido dificultada pela ação repressiva da polícia.

As lutas femininas, oriundas do movimento operário desde os finais do século XIX, ocorriam em vários países da Europa e dos Estados Unidos em protesto contra as terríveis condições e duração da jornada de trabalho, 15 horas diárias, compensadas com salários miseráveis, prática corrente nas empresas nascidas da Revolução Industrial, realidade tão bem recreada nas páginas literárias das obras de crítica social dos livros de Charles Dickens. Nelas é criticada de forma muito dramática uma sociedade que permitia a exploração do trabalho infantil, e as más condições de vida a que os trabalhadores eram sujeitos. Não defendendo nem instigando à revolução, criticava a desmesurada estratificação social do tempo da rainha Vitória, manifestando uma empatia solidária com o cidadão comum, vítima da exploração capitalista, sendo muitas das suas personagens mulheres.

O surgimento da ideia para a comemoração do dia da mulher parece ser mais aceite quando dos acontecimentos que tiveram lugar em novembro de 1908 em que cerca de 1 500 mulheres se juntaram numa manifestação nos Estados Unidos com vista à defesa da igualdade económica e política no país. No ano de 1909 um grupo de cerca de 3000 mulheres socialistas norte americanas reuniu-se a 28 de fevereiro na cidade de Nova York, numa jornada pela igualdade de direitos cívicos em que foi decidido criar um dia especial para a mulher. Este movimento culminou, em novembro desse mesmo ano, numa longa greve no setor têxtil que levou á paralisação de cerca de 500 fábricas nos Estados Unidos.

A comemoração ficou então decidida para o dia 28 de fevereiro de cada ano, data que nem sempre foi cumprida.

Durante a Primeira Guerra Mundial (1914 – 1918), foram ocorrendo mais protestos por todo o mundo. Porém, foi no dia 8 de março de 1917 (23 de fevereiro no Calendário Juliano, adotado na Rússia) que a data foi consagrada, quando 90 mil mulheres de São Petersburgo se reuniram em protesto que ficou conhecido como "Pão e Paz", exigindo do regime do czar Nicolau II, a alteração das miseráveis condições de trabalho , da escassez de alimentos, o fim da participação da Rússia na guerra e o regresso dos soldados.

Porém, somente em 1945 foi assinado o primeiro acordo internacional pela Organização das Nações Unidas (ONU) que reconhecia o princípio da igualdade entre homens e mulheres. A partir de 1960 a tradição do 8 de março afirmou-se como grande acontecimento internacional, tendo progressivamente perdido a sua condição socialista e ganho maior importância a sua condição de direito humano fundamental.

Em 1975 começou a comemorar-se oficialmente o Ano Internacional da Mulher e em 1977 foi oficialmente reconhecido pelas Nações Unidas. Se bem que nos dias de hoje, perante a lei de grande parte dos países, não existam diferenças entre os direitos do homem e da mulher como realidade jurídica, ainda não se aplica inteiramente ao nível do mundo do trabalho e familiar, reminiscência da mentalidade ancestral que atribuía ao homem a responsabilidade de uma profissão fora do lar, que lhe permitisse assegurar a subsistência familiar, e atribuía à mulher o trabalho doméstico. As exigências do funcionamento da economia durante a 2ª Guerra Mundial, criaram as condições para o ingresso em massa da mulher no mundo empresarial e o desenvolvimento económico que se seguiu após o fim da guerra tornou evidente que as tarefas domésticas fossem repartidas de forma igualitária entre homens e mulheres. Ainda subsistem algumas resistências, produto de uma mentalidade ancestral, que serão certamente ultrapassadas num futuro próximo.

Vai passar a 8 de março mais um dia de festa e memória. Festa pela vitória de uma luta justa, memória porque é de recordar que já em setembro de 1791 foi produzido pela escritora Maria Gouze, conhecida como Olympe de Gouges, um documento jurídico intitulado "A Declaração dos Direitos da Mulher e da Cidadã". Tendo por modelo a Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão, que fora proclamado em 1789, mas que não contemplava as mulheres, nele era exigido uma igualdade de estatuto, jurídica, política e social das mulheres.

Este documento, o primeiro da Revolução Francesa a mencionar a plena igualdade de direitos da mulher e do homem, foi elaborado para ser apresentado à Assembleia Nacional e ser adotado caso fosse aprovado. Curiosamente a Convenção rejeitou o projeto.

A Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão, enumera os direitos a usufruir apenas pelo homem, esquecendo que as cidadãs ficavam sem o direito de voto, o acesso a instituições públicas, direito de propriedade e liberdade profissional.

A Revolução Francesa esqueceu-se simplesmente de metade dos seus cidadãos.

Deseja-se a todos as mulheres do mundo um feliz e afirmativo "Dia da Mulher".

Carlos Garrido

A ARTE É A FONTE DA HUMANIDADE

A existência da manifestação artística é tida como inerente à atividade do cérebro humano, sentida desde o aparecimento da espécie. Olhada como o coroamento da atividade intelectual e das conquistas civilizacionais da humanidade, inseparáveis da evolução e do desenvolvimento, foi possível da mesma forma que hoje, ao valorizarmos os sentimentos poético e estético, manifestar-se como a capacidade de abstração mental e representação simbólica que permite observar a realidade e representá-la por imagens físicas ou mentais, utilizando as respetivas linguagens, possíveis de compreender, interpretar e partilhar com os outros seres a si semelhantes.

Na opinião de Jean Pierre Changeux, neurobiólogo, a arte não é apenas a manifestação da evolução da criatividade humana, mas também uma realidade que se tem manifestado desde os primórdios da humanidade.

A sua mais antiga presença datada de 40. 000 anos antes da nossa era, com o Homo Sapiens, foi encontrada na gruta de Chauvet, como em outros locais naturalmente conservados, tendo sido produzida por alguém que viveu num tempo muito diferente do nosso, eventualmente à luz de uma fogueira, que começou a fazer desenhos em paredes de pedra, de perfis de leões das cavernas, manadas de rinocerontes e mamutes, bisontes, animais com existência real em simultâneo com criaturas quiméricas, parte bisonte parte mulher, moldadas na rocha. Estas obras são frequentemente executadas por meio de uma linha contínua, simples e perfeita.

As regras que conseguimos descobrir nesta arte, dita rupestre, são as mesmas que hoje aceitamos para o reconhecimento de uma obra de arte, nomeadamente a coerência entre as partes e o todo, harmonia de detalhes no conjunto, simetria nas formas, já visíveis nas gravuras presentes na Gruta de Chauvet ou num quadro de um artista dos nossos dias. Hoje estas regras estendem-se à originalidade, à parcimónia, no sentido de que o artista com meios mínimos, exprima uma emoção máxima, deve comunicar uma mensagem, tentar transmitir uma visão do mundo, que pode ser ética, política ou ambas, de que "Guernica" de Picasso constitui um exemplo.

Sendo a atividade artística inerente ao ser humano, demonstrativa da sua criatividade, coloca-se a questão da intensidade da sua evolução ao longo da vida. Será diferente na criança e no adulto?

Seguindo a opinião de Changeux, a criança tem do mundo uma conceção essencialmente baseada nas imagens, que representa de forma variada mas muito estereotipada, mas a que falta para ser considerada artística, a razão e a emoção, o distanciamento, a abstração e a prossecução de um projeto. No adulto estas manifestações estão presentes, sendo que a realidade tem demonstrado ao longo da história que muitas das melhores obras de muitos artistas famosos são produzidas já na fase final da sua vida. A criatividade manifesta-se e muitas vezes, com melhor qualidade, até ao fim.

Presentemente, com o desenvolvimento das neurociências, é possível ter esperança em vir a compreender se são ativadas as mesmas áreas cerebrais quando se aprecia a beleza de uma música, um quadro, uma pessoa ou um rosto. Conseguir compreender o que faz a diferença entre um objeto real e uma criação, por que esta ou aquela forma é significante para nós e nos toca particularmente.

Mesmo não existindo critérios absolutos para qualificar a beleza, as experiências já realizadas mostram que quando se olha por um lado uma obra de arte no seu todo e, por outro, essa mesma obra decomposta, registam-se atividades diferentes no cérebro.

Num estudo recente com crianças a visão de um rosto harmonioso, por exemplo da mãe, foi comparada com um rosto deformado artificialmente, tendo sido registados sinais diferentes. Podemos assim esperar vir a conseguir identificar uma assinatura eletrofisiológica própria, à reação do cérebro perante a visão de uma obra de arte. Esta pode atingir uma reação psicossomática, que é designada por Síndrome de Stendhal, e que consiste num conjunto de sintomas que surgem durante a contemplação de uma obra de arte, entre os quais pode acontecer a aceleração do ritmo cardíaco, vertigens, desmaio e até mesmo alucinações, resultando num estado de êxtase em consequência de emoções extremas.

De acordo com o conhecimento de Changeux, resultante da sua experiência, a contemplação de uma obra de arte desencadeia um estado particular de consciência. Qualquer estímulo visual, mesmo de baixa intensidade, desencadeia uma reação a que Changeux e S. Dehaene têm designado por "ignição", ou seja de desordem fisiológica. Com a apreciação da obra de arte, esta reação intensifica-se, provocando por vezes uma reação violenta. A perceção desencadeia uma emoção particular inesperada e irresistível em que fenómenos não conscientes ascendem ao espaço consciente.

Há muito a descobrir sobre o conceito de beleza no cérebro, estando ainda longe de ser compreendida toda a complexidade do que aí se passa.

Carlos Garrido - Com base numa entrevista dada por Jean – Pierre Changeux à revista Sciences Humaines

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: ***Miguel Torga****. Os Sócios* ***António Barata, Filinto Vieira e Maria Manuela Boavida*** *responderam acertadamente à rubrica "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?

Ao Postigo Por Né do Covelo

TROCADILHO DE GRAÇA

Fui no carro 28
de SANTA LUZIA à GRAÇA
e, não sendo muito afoito.
fiz estes versos sem graça:

A LUZIA foi à GRAÇA
p'ra ver se a GRAÇA luzia
e a GRAÇA viu que a LUZIA
luzia cheia de graça.

E foi assim qua a LUZIA
deu um ar da sua graça
ao ver qua a GRAÇA luzia
e toda a graça exibia
para agradar a quem passa.

E a graça, qua a GRAÇA tem,
faz esquecer a desgraça…

...da fuga para as Colinas
de estropiados na Praça,
do Beato até Belém.

E na baixa de Lisboa,
que o terramoto arrasou,
pedras saudosas ficaram.
Mas o tempo as transformou
nesta Lisboa Menina
que se revê na colina
ciosa dos seus recantos,
tão bela que nos encanta,
a que alguém GRAÇA chamou.

Quando a brisa se levanta
do Tejo, qual mensageira
da aventura marinheira
desbravando o mar sem fim,
a imagem de SOFHIA,
inspirando a maresia,
que sempre afaga em seu seio,

Lembra-me a bela algarvia
com quem me encontrei, um dia,
junto à Senhora do Monte,
que, no dizer do Alfredo,
"mora mesmo ali defronte."

Qual heroína exaltada
num dos filmes do ROYAL,
vi uma santa a implorar
a outra santa o regresso
do seu par aventureiro.

Lágrimas? ...NEPTUNO as sugou
e, uma vez mais, provou
que "muito do mar salgado
são lágrimas de Portugal"…

...e a graça, que a GRAÇA tem,
fez esquecer a desgraça
de uns pobres versos sem graça,
que o autor dedica à GRAÇA,
com grande amor e por bem!...

MARINHEIRO ENCARTADO

Atividades na Delegação
Festa de Reis

No dia 6 de Janeiro de 2018, a Delegação Norte da ANAC realizou a sua tradicional "Festa de Reis" nas suas instalações, na rua 31 de Janeiro, no Porto. Convidamos todos os Sócios e Familiares a participarem na festa de Reis da Delegação, para iniciarmos o Novo Ano de 2018 com boa disposição e com espírito de confraternização e amizade, e os Sócios não se fizeram rogados e compareceram em grande número (cerca de 100 participantes). Tivemos também a participação da Direção dos SSCGD. A informalidade e a boa disposição tiveram presença marcante nesta festa.

Passeio a Vila Nova de Cerveira

A Delegação Norte da ANAC realizou um passeio, no dia 24 de Fevereiro, a S. Torcato e Guimarães. Com a participação de muitos Colegas e Familiares, visitamos o Santuário de S. Torcato, a Igreja Paroquial e o Museu da Irmandade de S. Torcato. Após o almoço, que decorreu no Hotel da Penha com uma vista soberba sobre a cidade de Guimarães, tivemos visitas guiadas à Casa da Memória de Guimarães e à Sociedade Martins Sarmento. Houve ainda tempo para algum tempo livre na cidade.

Situada na margem esquerda do Rio Selho, S. Torcato é uma vila predominantemente rural. Nas margens do Selho podemos encontrar um conjunto de moinhos com vários séculos de existência, mantendo-se alguns ainda em funcionamento. Em finais do séc. XIX foi iniciada a construção do Santuário de S. Torcato, um edifício em granito, com elementos de inspiração gótica, românica e clássica. No interior da Igreja encontra-se o corpo incorrupto de S. Torcato, um dos primeiros evangelizadores da Península Ibérica no séc. VIII. Junto ao Mosteiro, o Museu da Vila de S. Torcato apresenta um espólio muito diversificado ligado à vivência da região, à fé do seu santo e ao seu Mosteiro, sempre de portas abertas aos forasteiros. A Igreja do Mosteiro de S. Torcato - Monumento Nacional - uma construção de raiz visigótica que sofreu alterações no séc. XII e foi posteriormente ampliada durante o séc. XIX, ainda subsistindo alguns elementos da antiga construção românica.

O Grupo Anac em S. Torcato

PLANO DE ATIVIDADES EM 2018

ORGANIZAÇÕES NA SEDE

março	**- dia 27**	**ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA**
	- dia 28	**MUSEU NACIONAL DE ARQUEOLOGIA**
abril	**- dias 14 e 15**	**VIANA DO CASTELO E PARQUE NATURAL DA PENEDA-GERÊS**
maio	**- dia 7 (a confirmar pela MAG)**	**ASSEMBLEIA GERAL ELEITORAL**
	- dias 19 a 26	**XXIV EUROENCONTRO (Sevilha)**
junho	**- dias 2 a 12**	**FÉRIAS EM FUENGIROLA (1º grupo)**
	- dias 12 a 22	**FÉRIAS EM FUENGIROLA (2º grupo)**
julho	**- data a definir**	**CIRCUITO NA NORUEGA**
setembro	**- dias 04 a 12**	**CIRCUITO NOS BALCÃS (Croácia, Sérvia, Bósnia e Montenegro)**
	- dia 22	**XVI ENCONTRO NACIONAL DE SÓCIOS EFETIVOS**
novembro	**- dia 11**	**SÃO MARTINHO**
dezembro	**- data a definir**	**MERCADOS DE NATAL NA ALSÁCIA**
	- dia 15	**ALMOÇO DE NATAL**
	- data a definir	**PASSAGEM DE ANO**

Outras atividades serão divulgadas ao longo do ano

ORGANIZAÇÕES NA DELEGAÇÃO NORTE

março	**- dia 24**	**PASSEIO A MONÇÃO**
abril	**- dias 21 e 22**	**LEGADO JUDAICO**
maio	**- data a definir**	**ELEIÇÃO DOS DELEGADOS**
agosto	**- dias 17 a 23**	**CIRCUITO NA SUÍÇA E TIROL**
setembro	**- dias 10 a 17**	**FÉRIAS EM SAÏDIA (MARROCOS)**
outubro	**- dias 5 a 14**	**CRUZEIRO NO MEDITERRÂNEO**
novembro	**- data a definir**	**SÃO MARTINHO**
dezembro	**- dia 15**	**ALMOÇO DE NATAL**

Outras atividades serão divulgadas ao longo do ano

Você que é uma pessoa do Século XXI e já tem uma caixa de mail, porque é que ainda não o indicou à ANAC?

Com o seu mail registado na base de dados da Associação **passará a receber mais rapidamente toda a informação,** contribui para a diminuição da "pegada ambiental" e também reduz custos para a Associação.

Vá lá—comunique-nos o seu endereço de mail!!!!

A ANAC mudou de instalações. Onde estamos agora?

SEDE — Av. João XXI, 63 - piso –1 - 1000-300 LISBOA (*área comercial do edifício-sede da CGD*) — Telef 217 953 815
DELEGAÇÃO NORTE — R. do Campo Alegre, 81 — 4150-177 PORTO (*antiga Agência do Campo Alegre*)— Telef 222 011 791(provisório)
DELEGAÇÃO DA BEIRA INTERIOR — R. Marquês de Pombal, 75—6300-728 GUARDA (*no edifício da antiga Filial*)—Telef 271 213 052