

maio 2025  
edição ESPECIAL



# 50 ANOS *em* revista



# ATRPT



# Índice

04

REVIVER O PASSADO.  
PROJETAR O FUTURO.

Jaime Fontes

---

08

A NOSSA HISTÓRIA

---

11

QUEM SÃO OS NOSSOS ASSOCIADOS

Maria do Carmo Cruz

---

12

ASSOCIATIVISMO E CIDADANIA

Manuela Oliveira

---

13

ASSOCIATIVISMO E  
BEM ESTAR EMOCIONAL

Lúcia Dias

14

ASSOCIATIVISMO, CUIDADOR INFORMAL E  
MAIOR ACOMPANHADO

Margarida Marinho

---

15

A INOVAÇÃO SOCIAL

Jaime Fontes

---

19

DE LAR DOS TELEFONES A  
CENTRO SOCIAL ARCANJO GABRIEL

Sofia Cruz

---

22

EFICIÊNCIA E INOVAÇÃO

José Luís Aguiar Pinto

---

23

POLÍTICA AMBIENTAL E REDUÇÃO  
DE CONSUMOS ENERGÉTICOS

Margarida Mouro

25

PLANO DE RECUPERAÇÃO E RESILIÊNCIA

Alfredo Ribeiro

---

27

O EDIFÍCIO SEDE

Manuel Pinheiro de Almeida

João Queiroz

---

29

O ESPAÇO MUSEOLÓGICO:  
INSTALAÇÃO

João Queiroz

---

31

OS TELEFONES FALAM:  
DINAMIZAÇÃO

Marta Franco

---

33

ESPAÇO ALMAD'ARTE

Manuela Oliveira

Eduarda Ferreira

---

35

VIAGENS DE CULTURA E CONVÍVIO

Manuel Nascimento Duarte

---

37

CLUBES ATRPT

37

GRUPO DE DANÇAS TRADICIONAIS

---

38

GRUPO CORAL CANTAR É VIDA

---

39

CLUBES ATRPT

---

41

TESTEMUNHOS

---

46

OS NOSSOS PARCEIROS



8 de outubro de 1983  
Lançamento da 1ª pedra do Lar

# Reviver o passado Projetar o futuro

O sonho comanda a vida!

Em 17 de maio de 1975, reuniram-se na Rua Duque de Loulé, no salão de festas do Círculo Católico dos Operários do Porto, cerca de 60 trabalhadores reformados da empresa Telefones de Lisboa e Porto que, depois de ouvirem uma exposição apresentada pelo Sr. Afonso Sousa Rocha, decidiram por unanimidade, criar a Associação dos Reformados dos Telefones de Lisboa e Porto, a qual, anos mais tarde, viria a adotar a designação de ATRPT - ASSOCIAÇÃO DE TRABALHADORES E REFORMADOS DA PT.

O país tinha-se libertado de mais de quarenta anos de ditadura, em que imperava o obscurantismo, a censura, a rigidez dos costumes, a ausência de liberdade. Só tinha passado um ano e a maioria das pessoas ainda não estava habituada à luz que essa liberdade trazia, mas os sonhos já eram muitos e a consciencialização dos direitos de cada um e a necessidade de reparação de injustiças cresciam todos os dias.

Aqueles 62 homens e mulheres incorporavam o sentimento de muitos dos seus colegas sobre a injustiça que resultava da não atualização do valor das pensões de reforma, numa altura em que se verificavam índices de inflação a rondar os 30%!

**E foi assim que, até 1984 e graças ao empenho, perseverança e capacidade de trabalho dos membros da recém-criada Associação, foram sendo sucessivamente atingidos os objetivos perseguidos. Esta foi portanto, uma verdadeira ação de solidariedade social e de entreajuda, que marcou a matriz fundacional da nossa Associação.**



Na continuidade e sequência lógica desses princípios, uma vez satisfeitas as aspirações iniciais, este movimento passou a canalizar a sua energia e iniciativa para a construção de um Lar. Mas agora essa empreitada não requeria somente vontades, trabalho e organização; era necessário capital para financiar todas as despesas, em suma, era preciso investir.

Aqui chegados, encontramos uma outra característica muito significativa na história e desenvolvimento da Associação: conseguir financiamentos e doações.

O terreno para o Lar acabou por ser adquirido sem custos, graças à intenção de o doar manifestada pelo Sr. Godfrey William Baden Pope (último diretor no Porto da APT) e cumprida pela sua viúva, a Sr.<sup>a</sup> D<sup>a</sup> Catarina Pope.

Para as despesas com a construção e recheio foi criado algo que se poderá considerar uma ação de “crowdfunding”, pedindo aos trabalhadores do ativo o valor do subsídio de uma refeição por mês, durante o período de construção. Simultaneamente, uma comissão de angariação de fundos conseguiu valiosos contributos da Empresa e da Caixa de Previdência dos Trabalhadores dos TLP.



**Com a entrada em funcionamento do Lar - Casa de Repouso S. Gabriel, deu-se início a uma nova etapa na vida da Associação: foi reforçada a orientação para o apoio social, agora mais sustentado e abrangendo todos os associados. Esta tem sido a atividade mais relevante da ATRPT, responsável por cerca de 90% da sua faturação, representando um salto extraordinariamente significativo no seu crescimento.**

Em resultado desta atividade, foi-nos atribuído o estatuto de IPSS, sem pôr em causa a nossa independência financeira, uma vez que não temos contrato de associação com a Segurança Social.

Mais tarde, uma outra obra emblemática foi realizada: a aquisição e reconstrução do edifício onde está atualmente alojada a Sede, num local central da cidade e que hoje se insere numa das zonas com maior valor imobiliário. Esta obra foi integralmente realizada com o apoio financeiro da Caixa de Previdência. A questão do financiamento é novamente aqui referida, porque nos ajuda a perceber a situação de independência e autonomia de que gozamos.

Na Sede, têm funcionado os serviços administrativos, para além de ser o local de reunião e convívio, onde se realizam as assembleias e se assinalam várias datas festivas.

Mais recentemente, em 2021, foram realizadas obras de manutenção e requalificação interna na Sede, criando-se um espaço multiusos - Almad'Arte - onde têm vindo a ocorrer diversas iniciativas culturais, tais como exposições de pintura e escultura, sessões musicais, literárias e outras.

A este espaço juntou-se, em julho de 2022, quando da comemoração dos 140 anos da 1<sup>a</sup> comunicação telefónica pública no Porto, uma exposição permanente de material e documentação telefónica antiga - Os Telefones Falam. Todo o material usado é proveniente do Espaço Memória, um local entretanto inaugurado junto do Lar, onde se encontra todo o acervo documental e de equipamentos que a nossa Associação mantém. Esta exposição está aberta ao público e tem recebido inúmeras visitas guiadas de várias associações e grupos da região, para além das visitas individuais de turistas.

Estas alterações na Sede foram enquadradas numa reorientação estratégica e de posicionamento da Associação, sem prejuízo da sua missão e objetivos, mas procurando torná-la mais diversificada e resiliente.

Aproveitando, assim, o facto de existirem dois polos fisicamente separados, um deles em Gaia (Lar em Valadares) e outro no Porto (Rua do Almada) e estando este num local privilegiado da cidade, num edifício próprio, foi então equacionado um reforço e investimento na área mais ligada a atividades culturais, promovendo uma maior visibilidade ao exterior e diversificando a oferta aos associados.

Cumulativamente e a exemplo da prática corrente e extraordinariamente bem sucedida com o Município de Gaia, fez-se também uma aproximação ao Município do Porto, passando a integrar o respetivo CLASP e participando nas diversas iniciativas culturais e sociais.

50 anos passados, tudo está muito diferente, há muita incerteza e os desafios são enormes.

O que queremos ser, como vamos evoluir, que ações devemos empreender e que meios teremos para ter sucesso?

As respostas a estas questões representam um novo e enorme desafio e precisam do contributo de todos quantos acreditam que este projeto vale a pena!

O caminho trilhado nestes 50 anos, os resultados que se conseguiram obter, o elevado capital humano e material que temos, são por agora bases sólidas. É no entanto urgente fazer escolhas, definir estratégias e tomar medidas, que garantam uma atividade sem prejuízos operacionais e com algum lucro, de forma a garantir a sustentabilidade, num futuro que pretendemos se estenda ainda por muitos anos.

*F. Jaime Fontes*

Presidente da Direção





Inauguração da Sede e Confraternização Anual  
17 de outubro de 2002



25º aniversário ATRPT

# 1975

## 17 DE MAIO DE 1975

Criação da Associação dos Reformados dos Telefones de Lisboa e Porto – 62 antigos profissionais dos TLP reúnem-se nas instalações do Círculo Católico dos Operários do Porto, para analisar a situação dos profissionais da Empresa, reformados em data anterior a 1968 e a não atualização do valor das pensões.

## 27 DE ABRIL DE 1978

Constituição legal da Associação com a publicação dos seus primeiros estatutos no Diário da República, nº 97, série III.

## 1 DE MARÇO DE 1979

A Sede da Associação é instalada num espaço disponibilizado pela empresa na Praça Filipa de Lencastre.

## 22 DE ABRIL DE 1981

D. Catarina Pope, viúva do antigo Diretor da Área de Telecomunicações dos TLP do Porto, doa à Associação a propriedade em Valadares para nela ser instalado o Lar, respeitando assim, o desejo do marido.

## 8 DE OUTUBRO DE 1983

É lançada a 1ª pedra do novo edifício para o Lar. No início deste ano a Associação obtém o estatuto de IPSS.

## 19 DE OUTUBRO DE 1985

Inauguração dos corpos I, II e III do Lar.

## 1 DE JULHO DE 1986

Início da atividade do Lar com a entrada dos dois primeiros residentes.

## 1991 e 2001

A Associação adquiriu terrenos contíguos ao Lar destinados às últimas construções, a áreas de lazer, estacionamento e melhoria das acessibilidades. A área total atinge os 10.000 m2.

## 23 DE JUNHO DE 1998

Aquisição do prédio na Rua do Almada, com o projeto de recuperação apresentado a 9 de outubro.

18 DE MAIO DE 2000

A Associação passa a denominar-se Associação de Trabalhadores e Reformados da Portugal Telecom.

6 DE OUTUBRO DE 2001

Inaugurados os corpos IV e V do Lar, ligados aos três já existentes, aumentando a capacidade total para 77 pessoas.

17 DE OUTUBRO DE 2002

Inauguração do edifício da Sede.

13 DE OUTUBRO DE 2012

Em casa do Sr. Pope, em Valadares, é instalado o Espaço-Memória das Telecomunicações.

10 DE MAIO DE 2019

Tomada de posse dos novos Corpos Gerentes da Associação.

2020

Requalificação do edifício Sede.

14 DE OUTUBRO DE 2021

Inauguração do Espaço Almad'Arte destinado a exposições de artes plásticas e outras iniciativas culturais.

1 DE JULHO DE 2022

Inauguração da exposição permanente "Os Telefones Falam", no edifício da Sede, que assinala o 140º aniversário da rede telefónica da cidade do Porto.

2 DE FEVEREIRO DE 2024

Início da obra de ampliação e requalificação do Centro Social Arcanjo Gabriel, financiado pela UE, no âmbito do PRR, com o objetivo de aumentar a oferta do Lar (serviço de Apoio Domiciliário, uma nova lavandaria e mais três quartos).

17 DE MAIO DE 2025

Celebração do 50º aniversário da Associação.

**2025**

# Dirigentes da ATRPT



1º aniversário do Lar  
11 de novembro de 1986



16º aniversário da ATRPT  
19 de outubro de 1991

**Afonso Sousa da Rocha, dinamizador e mentor do projeto Associação dos Reformados dos Telefones de Lisboa e Porto, trabalhou junto com um grupo de colegas para cumprir os objetivos fundamentais desta Instituição: proteger e defender os interesses sociais dos associados, construir um Lar e um Centro de Convívio.**



35º aniversário da ATRPT  
outubro de 2010

**Tendo sucedido a Afonso Rocha em 20 de março de 1990, Manuel Carvalho contribuiu decisivamente para o crescimento e engrandecimento da nossa Associação e, muito particularmente, do Lar.**

# Quem são os nossos ASSOCIADOS

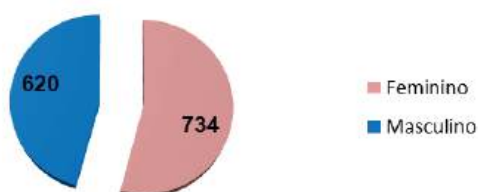


Maria do Carmo Cruz

As pessoas não são números, mas os números vão ajudar-nos a conhecer um pouco os nossos associados e a fazermos algumas reflexões.

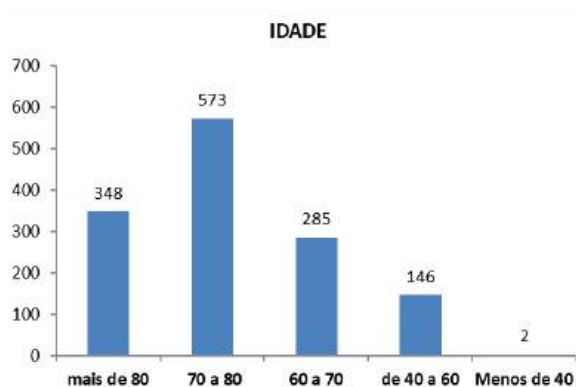
Quem somos?

Somos 1354 associados, assim repartidos:



E quanto à nossa idade?

É assim que nos distribuímos:



Como este gráfico revela, 68% dos nossos associados tem mais de 70 anos. Este é um importante número a retermos, para compreendermos algumas situações que adiante apontaremos, bem como algumas preocupações relacionadas com a sustentabilidade da nossa Associação.

Quisemos ouvir a opinião dos nossos associados, pelo que em 2024, fizemos um inquérito sobre algumas questões relacionadas com a nossa vida associativa.

Obtivemos apenas 207 respostas, que apesar de ser uma amostra pequena face ao total de associados, é a que analisamos: um quarto vive sozinho.

Como se verifica em seguida, a maioria não se desloca à Sede mais do que duas vezes por ano:



No ano em que comemoramos 50 anos de existência, os números apontados são parte do nosso retrato associativo. Vamos olhar para eles e refletir: podemos fazer melhor?

# Associativismo e CIDADANIA



Manuela Oliveira

Muitos terão ainda na memória tempos obscuros, em que os cidadãos estavam proibidos de se associar. Reunir pessoas, pensamentos, vontades era e é uma ameaça para poderes totalitários, avessos a populações esclarecidas e organizadas.

A democracia abriu uma porta aos imensos movimentos associativos que se constituíram em Portugal, depois de 1974. As associações permitiam o exercício da cidadania, ou seja, a intervenção na vida social, ao criarem grupos organizados com determinado objetivo.

Foi nesta senda que surgiu a Associação dos Reformados dos Telefones de Lisboa e Porto. Todos conhecemos a justificação objetiva que esteve na base da sua criação, no mais puro exercício de cidadania: o da solidariedade.

50 anos mais tarde, a nossa Associação cresceu, não só na qualidade de intervenção social, mas também na diversificação de propostas.

O nosso foco será nas faixas etárias de associados com condições cognitivas e de mobilidade, que os levam a procurar atividades de acréscimo de saberes, num ambiente de convívio que tem por base uma transição de relacionamentos profissionais, para relacionamentos de amizade. Para estes, foram criadas propostas na Sede da Associação, umas com caráter de continuidade e outras como eventos únicos, sejam culturais, formativos ou de entretenimento.

São estas atividades um exercício de cidadania? Respondemos afirmativamente, porque os valores associados à cidadania, entre outros, são a promoção de um espírito crítico, criativo, solidário, de voluntariado, que contribua para o aumento de bem estar da comunidade, entendida de forma lata ou restrita.

A criação do Espaço Almad'Arte, é um catalisador desses valores da cidadania. O Espaço Museológico, com a Exposição permanente "Os Telefones Falam", é um outro exemplo deste exercício. Finalmente, destacamos a atividade dos Clubes que se reúnem na Sede da Associação, a saber, o Clube de Leitura, o Clube de Fotografia e o Clube da Agulha. O raciocínio que se pretende apresentar é de que, para que as coisas aconteçam, é necessário que haja quem as faça acontecer. É com agrado que destacamos que todas estas áreas de dinamização da nossa vida associativa são exercidas em regime de voluntariado, num sadio espírito de partilha de competências, de experiências e de convívio.

A doação de tempo e de energia, que caracteriza o trabalho voluntário, tem uma bela tradução na língua francesa, que o designa como "trabalho benévolo". Podemos até dizer que este trabalho benévolo tem benefícios partilhados, entre quem dá e quem recebe. Atrevemo-nos pois a deixar aqui um desafio aos nossos associados: participem nesta dinâmica de voluntariado para que seja possível, não só reforçar escalas de presenças, como diversificar propostas de atividades.

O associativismo e a cidadania partem da mesma premissa: a consideração pelo outro. Se cada um de nós contribuir com um pedacinho de si para a ATRPT, partilharemos do pensamento:

**"Enquanto o mundo vive lá fora, dentro de cada um, há um pedaço do outro."**

**Tati Bernardi**

# Associativismo e bem estar EMOCIONAL

Lúcia Dias



*“A solidão é o preço que temos de pagar por termos nascido neste período moderno, tão cheio de liberdade, de independência e do nosso próprio egoísmo” - Soseki Natsume*

À medida que se envelhece, é comum enfrentar-se mudanças significativas na vida social. Por vários motivos, como a reforma, mudança de casa ou perda de entes queridos, as conexões sociais podem tornar-se menos frequentes. Não obstante, a vida social é importante em todas as idades, especialmente na chamada “terceira idade”.

O associativismo pode ser entendido como promotor e facilitador de contactos pessoais e de construção de oportunidades que possibilitem aos seus membros manter a sua identidade social, receber apoio emocional, ajuda no acesso a serviços, informação, e ainda estabelecer novos contactos sociais. O espaço associativo funciona muitas vezes como uma segunda família, quando as pessoas procuram, além de uma ocupação para aquele tempo considerado livre, o estabelecimento de vínculos afetivos.

Este tem sido um dos propósitos da Associação de Trabalhadores e Reformados da PT: estimular a interação social, através da partilha de experiências, emoções e conhecimentos, o que contribui para uma vida mais plena e satisfatória; combater o isolamento social, minimizando a sensação de solidão e promovendo um sentimento de “nós”, pela interação com os outros; incentivar o estímulo cognitivo e emocional, através de atividades em grupo que exercitam a memória, a atenção e o raciocínio, o que atrasa o declínio cognitivo e contribui para a prevenção de doenças, nomeadamente doenças neuro degenerativas. Além disso, as interações sociais promovem a partilha de afetos e de emoções, o que propicia o equilíbrio emocional e a saúde mental dos seus membros, melhorando inclusivamente a autoestima.

Estudos científicos têm demonstrado que aqueles que possuem uma rede de relacionamentos têm maior longevidade, sendo mais altas as taxas de mortalidade entre aqueles que possuem poucas conexões sociais. As relações sociais fortes tendem também a aliviar a depressão, a aumentar a satisfação com a vida e a estimular o interesse em atividades diárias.

Entendamos a nossa participação nas nossas atividades associativas como um fator que contribui para uma vida mais feliz. Como dizia o filósofo grego Aristóteles, “os homens não se associam tendo em vista apenas a existência material mas antes a vida feliz”.

# Associativismo, Cuidador Informal e Maior Acompanhado

Margarida Marinho



Sabemos que ao longo da nossa vida não podemos passar sem os outros, sejam amigos ou família, mais chegados ou distantes, todos vão fazendo parte do nosso crescimento e das nossas experiências.

Ora, ainda jovens com fragilidades, e depois, mais velhos com limitações, precisamos também que a sociedade se organize, no sentido de providenciar cuidados que, por vezes, são básicos.

Este artigo tem uma abordagem técnica no sentido de alertar que existem institutos e programas aos quais podemos recorrer. A ATRPT tem também esta preocupação e objetivo, não só de promoção de atividades enriquecedoras, como por exemplo os Clubes, criados nos anos mais recentes, as exposições, os passeios, para além de disponibilizar informação e meios aos quais os sócios podem recorrer, querendo, para nos ajudar a colmatar algumas debilidades.

Neste contexto, gostaria de chamar a atenção para o reconhecimento do “Estatuto do Cuidador Informal”, àqueles que prestam cuidados permanentes ou regulares aos que se encontram numa situação de dependência e, ainda e sobretudo, para o processo do “Maior Acompanhado”, que tem como objetivo assegurar o bem-estar, a recuperação, o pleno exercício de todos os direitos e o cumprimento dos deveres do Acompanhado, após a sua audição pessoal e direta e ponderadas as provas juntas ao processo judicial.

Este processo corre e é decidido em tribunal, tem natureza urgente, está isento de custas processuais, pode ser iniciado pelo próprio, pelo respetivo cônjuge/unido de facto, por qualquer parente sucessível ou, ainda, pelo Ministério Público.

No início do processo, a pessoa (Acompanhado) é sempre ouvida pelo juiz que também determina a realização de um exame médico (só dispensável em situações muito específicas) destinado a determinar a situação que afeta a pessoa, as suas consequências e os meios de apoio e de tratamento adequados.

Por outro lado, o Acompanhante, maior e no pleno exercício dos seus direitos, indicado judicialmente, pode ser escolhido pelo próprio Acompanhado ou pelo seu representante legal, e na falta de escolha, é deferido à pessoa que melhor salvaguarde o interesse do beneficiário.

Quanto às funções do Acompanhante, limitam-se ao necessário e são estipuladas pelo tribunal em função de cada caso concreto e independentemente do que haja sido pedido – pode ser atribuída a administração de parte ou da totalidade do património, pode ser autorizada a prática de ações concretas ou parte delas (ex: valor das compras sujeito a uma determinada quantia). Outros atos podem vir, na sentença, a ficar dependentes de decisão de um juiz, como venda de uma casa ou o internamento do Acompanhado.

O Acompanhante pode ser substituído e não é remunerado – apenas, reembolsado das despesas que tenha efetuado e está obrigado a prestar contas ao tribunal.

Quanto mais informação e apoio tivermos ao nosso dispor, mais fácil será tomarmos opções ajustadas às situações que viermos a enfrentar. O associativismo é também uma mais valia nesta matéria.

# A Inovação SOCIAL



Jaime Fontes

**“...À medida que a sua forma esguia desliza silenciosamente ao longo de cada corredor, o rosto de cada pobre sujeito suaviza-se de gratidão ao vê-la. Quando todos os oficiais médicos se retiraram para a noite e o silêncio e a escuridão se instalaram naquela imensa enfermaria, ela pode ser vista sozinha, com uma pequena lamparina na mão, fazendo as suas rondas solitárias...”**

Este texto, adaptado, refere-se a Florence Nightingale, durante a Guerra da Crimeia, em finais de 1854. Ela é reconhecida como fundadora da enfermagem moderna, tendo dado resposta a uma necessidade social que se verificava pelo facto de não haver continuidade de cuidados a doentes após as cirurgias e outras intervenções médicas, principalmente em teatros de guerra. Florence Nightingale mostrou que a inovação social não depende apenas de avanços tecnológicos, mas também de novas formas de pensar e agir para melhorar a sociedade.

O que é então a Inovação Social?

A inovação social refere-se ao desenvolvimento e implementação de novas soluções para desafios sociais, ambientais e económicos, com o objetivo de melhorar o bem-estar das pessoas e das comunidades, criando um impacto positivo e sustentável na sociedade.

Algumas das características da Inovação Social serão: a procura do bem comum, resolvendo problemas tais como a desigualdade, a pobreza, o acesso à educação e à saúde; a busca de soluções sustentáveis, sem dependerem exclusivamente de doações ou subsídios; a utilização de novas tecnologias e métodos alternativos, para alcançar impacto; o desenvolvimento de atividades colaborativas, envolvendo os cidadãos e organizações.

Como exemplos de Inovação Social, poderemos avançar, entre outros, com:

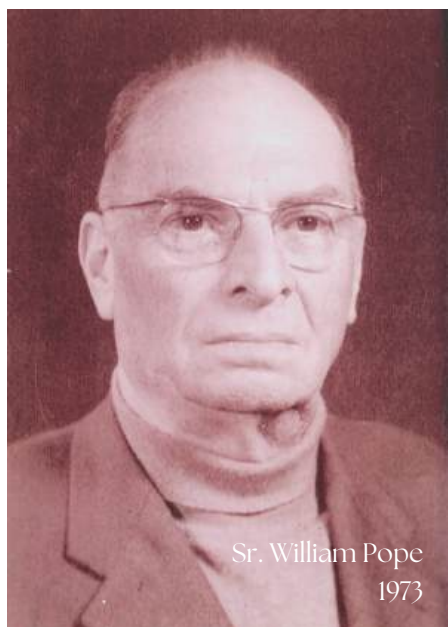
Microcrédito: Pequenos empréstimos para pessoas de baixa renda iniciarem negócios e saírem da pobreza;

Economia Circular: Modelos que promovem a reutilização de recursos e a redução de desperdício, como a reciclagem;

Plataformas de Educação Online: Programas gratuitos ou acessíveis, que democratizam o acesso ao conhecimento;

Envelhecimento ativo: Medidas que promovem a intergeracionalidade, a participação cívica e familiar e o bem-estar físico e mental do idoso.

Ao descobrir e implementar iniciativas de inovação social, estaremos a dar passos decisivos para a sustentabilidade das nossas sociedades e a contribuir para enfrentar os desafios do século XXI, tais como as mudanças climáticas, a desigualdade social, o envelhecimento da população e outras.



Sr. William Pope  
1973



Lar - Casa de Repouso S. Gabriel  
julho de 1983



D<sup>a</sup> Catarina Pope, inauguração do  
Lar - Casa de Repouso S. Gabriel  
19 de outubro de 1985



# Centro Social ARCANJO GABRIEL





# De Lar dos Telefones a Centro Social ARCANJO GABRIEL

Sofia Cruz



O sonho da construção de um Lar para a família telefónica do Porto foi concluído na década de 80. A Associação dos Reformados dos Telefones de Lisboa e Porto - denominação à época - abriu em Valadares, no terreno cedido pelo antigo diretor da empresa, uma casa para os associados, destinada a férias/descanso na praia e também apoio e acompanhamento na velhice.

A 23 de junho de 1985 foi contratada pelo Sr. Afonso Rocha (presidente da instituição) a primeira colaboradora. Gracinda Vieira - ainda no ativo - iniciou funções como interna aos 21 anos, e junto com mais duas colegas, asseguraram as limpezas da casa para “abrir” portas a 3 utentes. Gradualmente o número de admissões aumentou, à medida da crescente procura de quartos.

Em 2000, com as novas obrigações legais para estas estruturas e com a fase de ampliação em curso, dá-se início a uma nova era. A passagem de 33 para 77 utentes obriga a novas considerações sobre a assistência prestada. A oferta básica de “cama e roupa lavada” revelou-se insuficiente, apesar de à época já se disponibilizar serviço de enfermagem (pelas manhãs, em dias úteis) e de médico em regime de consultas semanais (mais tarde bissemanais).

O início do sec. XXI trouxe uma transformação ao espaço: a partir de uma casa de habitação, edificou-se uma instituição. Todos passamos a conviver com obras, que entravam em todos os espaços. Prestes a ser concluída, a “parte nova”, denominação que ainda hoje se mantém, já mostrava a sua imponência.

Concomitantemente começamos a considerar outras áreas de atuação. Queríamos distinguir-nos não só pelo desempenho, mas também pela diversidade. A admissão no Lar dos TLP, restrita a associados, passou também a ser solicitada pela comunidade.

O envelhecimento ativo e integrador sempre foi uma meta na nossa atuação: criar objetivos diários, atividades, comemorações, passeios, múltiplas e variadas iniciativas propícias a momentos festivos.



Em 2003, o Centro Social Arcanjo Gabriel foi o primeiro Lar no concelho de Vila Nova de Gaia com a valência de Ginástica. Duas vezes por semana os nossos utentes vestiam fato de treino, calçavam sapatilhas e vinham para o nosso ginásio. Esta atividade ainda se mantém, com o mesmo professor, até aos nossos dias.

Fomos crescendo e a equipa foi aumentando. A nossa atuação também foi evoluindo, aprimorando-se e adequando-se aos tempos. A entrada de um maior número de utentes dependentes, criou a necessidade de adaptar o serviço de enfermagem a esta realidade (asseguramos a permanência de um profissional da área praticamente 24h).

Em 2025 continuamos a primar por variar o leque de oferta e cuidados prestados. Contamos com o serviço de psicologia, que apoia residentes, famílias e funcionários; de fisioterapia; de cabeleireiro e estética, que correspondem ao cuidado com a imagem e autoestima dos nossos residentes. Temos trabalhado para implementar um serviço de qualidade e um local agradável para se viver com condições personalizadas.

A abordagem holística vai-se alterando e as mudanças estão sempre a surgir. Lembramos a pandemia mundial, que fechou pessoas em casa e exigiu que nestas instituições o dia-a-dia laboral se intensificasse. Os laços já existentes com os organismos locais, enraizaram-se ainda mais e foram um grande auxílio em minimizar este período de angústia e sofrimento. Deixamos um agradecimento público aos nossos parceiros institucionais: Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, Bombeiros Voluntários de Valadares e Junta de Freguesia de Valadares.

A nossa casa está novamente a mudar. Estamos a criar melhores condições, com ampliação e renovação de espaços. Não podemos considerar que está tudo feito ou perfeito, pelo que o nosso lema é continuar a melhorar. A nossa Associação e o nosso Lar chegaram à idade adulta e madura. São as Bodas de Ouro! Ansiamos pelas Bodas de Diamante!



Rita Rodrigues  
Animadora socio-cultural

---

Ao chegar ao Centro Social Arcaño Gabriel, percebi desde o primeiro dia, que a Animação Sociocultural era uma preocupação constante e fundamental. Os residentes tinham ao seu dispor diversas iniciativas e profissionais focados no seu bem-estar e crescimento pessoal. No presente, procuro dar continuidade a esse trabalho, conhecendo verdadeiramente os residentes e tratando-os com dignidade e respeito. O meu objetivo é desafiá-los a acreditar em si mesmos e continuar a investir no seu desenvolvimento, demonstrando que, independentemente da idade ou circunstâncias, há sempre espaço para crescer e conquistar novos horizontes.

No futuro, quero que a instituição se desafie a si mesma, abraçando uma postura inovadora e pioneira na forma de pensar e aplicar a animação sociocultural, com especial foco na inclusão de pessoas com maior nível de dependência. O grande desafio será criar estratégias e atividades adaptadas, permitindo a participação ativa de todos, sem exceção. A nossa missão será garantir que cada residente, independentemente das suas limitações, se sinta valorizado, respeitado e integrado nas dinâmicas da instituição, promovendo o seu bem-estar e autonomia.

Sónia Dantas  
Psicóloga

---

Numa instituição como o Centro Social Arcaño Gabriel o foco é o bem-estar e qualidade de vida dos residentes e por isso a dimensão psicológica não pode ser descurada.

O apoio psicológico dirigido quer a residentes, quer a colaboradoras da instituição deve privilegiar as recomendações gerais da OMS, DGS e OPP traduzindo-se numa ferramenta útil que deve contribuir, de forma pró-ativa, para o desenvolvimento dos recursos individuais, coletivos e institucionais promotores de uma melhoria da saúde mental e do bem-estar de todos.

Além disso, ao processo de envelhecimento estão associados vários tipos de doenças, com particular incidência nas demências, que colocam desafios na gestão das interações entre os diversos intervenientes (residentes, funcionários e familiares) e no acompanhamento prestado ao longo da evolução da doença.

Por outro lado, é imperativo garantir que a estimulação cognitiva e socioemocional dos residentes tenha por base pressupostos científicos que proporcionem uma resposta adequada e individualizada às suas necessidades.



# Eficiência e Inovação



José Luís Aguiar Pinto

A eficiência é a capacidade de alcançar um objetivo, utilizando a menor quantidade possível de recursos. Numa organização como a ATRPT, a procura de eficiência é um imperativo de sobrevivência, em especial no seu Lar, onde as receitas provenientes dos residentes, não igualam as despesas de funcionamento, em que avultam as despesas com pessoal. Fazer mais e melhor com menos, é pois, um lema.

Os consumos de energia e de água são alvo de medidas de redução (mantendo, ou mesmo aumentando o nível de conforto da população residente), através da instalação de painéis térmicos e fotovoltaicos, do isolamento térmico das instalações, da monitorização dos circuitos e pontos de consumo e da identificação continuada de possibilidades de melhor utilização.

Os procedimentos administrativos, indispensáveis para o regular funcionamento das organizações, garantindo entre outros, a gestão da receita para pagamento a colaboradores e fornecedores, mantendo a qualidade dos cuidados prestados aos residentes, são também objeto de melhoria permanente, por via do tratamento automático da informação e da inerente redução de erro humano.

Este automatismo administrativo permite a introdução de novas ofertas e serviços, de forma mais rápida e com menor ou nulo aumento de tarefas, como foi o caso da introdução do PIM - preparação individualizada de medicação.

**Também a gestão da operação do Lar, contemplando a multitude de tarefas diariamente realizadas junto de cada um dos residentes, de acordo com as suas condições particulares, é alvo de permanente esforço de melhoria. Este acompanhamento permite-nos analisar as tarefas executadas por cada profissional, em tempo e com rigor, obtendo-se assim uma visão mais objetiva do que acontece, o que facilita o planeamento de cuidados com maior assertividade e oportunidade.**



Finalmente a formação contínua dos profissionais, planeada em função das necessidades percebidas e identificadas é uma componente “sine qua non” da melhoria rumo à eficiência.

Os exemplos apontados indicam o esforço contínuo, para nos adaptarmos aos desafios de manter o Centro Social Arcanjo Gabriel vivo, dinâmico e com capacidade de resposta a novas exigências.

# Política Ambiental e Redução de Consumos Energéticos



Margarida Mouro

Diante de desafios globais como as mudanças climáticas e a perda de habitats, as políticas ambientais das instituições, como a nossa Associação, assumem um papel crucial não apenas na proteção da natureza, mas também na garantia de um futuro sustentável para as próximas gerações.

A Associação, através da sua direção, consciente da importância da preservação do meio ambiente e da sua responsabilidade nesta área, tem desenvolvido a sua atividade de forma responsável e tomado medidas ao longo dos anos, para a redução do impacto das suas atividades.

A política de boas práticas implementadas no nosso Lar, Centro Social Arcanjo Gabriel, são as seguintes:

## Redução do Consumo Energético

A Associação adotou medidas que promovem a eficiência no uso da energia e a diminuição do desperdício, reduzindo assim o consumo e a procura de fontes de energia não renováveis, como gás natural e petróleo, que têm um grande impacto ambiental.

Este projeto, além de promover a sustentabilidade ambiental do edifício do Lar, também contribui para a sustentabilidade financeira da instituição. A informação sobre formas mais eficazes de racionalizar os consumos, será uma mais-valia que irá beneficiar diretamente as IPSS, através da redução de gastos.

A substituição de luminárias interiores e exteriores por luminárias que utilizam tecnologia LED, que consomem aproximadamente metade da eletricidade do que as opções tradicionais - como lâmpadas incandescentes, fluorescentes ou halógenas - resultou numa poupança substancial nos custos de energia, especialmente em espaços com luzes acesas por longos períodos, como as zonas comuns do nosso Lar. Estima-se que esta iniciativa resulte numa poupança nos custos energéticos respetivos, superior a 70%.

**A requalificação do Centro Social Arcanjo Gabriel, com o financiamento do PRR, inclui a intervenção na envolvente opaca do edifício, com o objetivo de proceder à instalação de isolamento térmico em paredes e coberturas e substituição de caixilharias por outras mais eficientes.**



Esta reabilitação resultará também na melhoria dos níveis de conforto dos nossos residentes e colaboradores, na melhoria da qualidade do ar interior, na redução da fatura, na dependência energética do país e na redução de emissões de gases com efeito de estufa (GEE).



Após a intervenção, o Centro Social Arcanjo Gabriel passará a ter uma classe energética da classe B.

## Fontes de Energia Renováveis

Em de janeiro de 2023 foi instalado um sistema fotovoltaico, que permite produzir energia elétrica com a radiação solar: 80 painéis, com área total de 209 m<sup>2</sup> e uma potência instalada de 43,60 kW. A estrutura foi implantada no parque de estacionamento do Lar, criando também uma área de sombra.



**Ganhos ambientais desde a montagem do sistema (valores do Carvão poupado e do CO2 em toneladas).**

Com o intuito de diminuir os gastos avultados de gás natural, e aproveitando a energia do sol, foi instalado um sistema solar térmico, com 40 painéis solares e 4 depósitos solares de 500 litros, que se integrou com o sistema de produção de águas quentes já existentes no CSAG. Este sistema permite também reduzir de forma eficiente a emissão de gases de efeito estufa.

## Gestão de recursos hídricos: reduzir custos a cuidar do ambiente

Todos os chuveiros e torneiras dos quartos, bem como torneiras da cozinha e restantes instalações, foram substituídos, com vista à redução dos consumos de água no Lar. A vantagem destes aparelhos é que esta redução não afeta praticamente a perceção dos utilizadores quando os usam. Esta medida de eficiência hídrica de grande impacto, prevê uma redução anual de consumo de cerca de um milhão de litros de água, resultando numa significativa redução na fatura.

# PRR - Plano *de* Recuperação e Resiliência

Alfredo Ribeiro

O Plano de Recuperação e Resiliência - PRR - surgiu em 2020, no contexto de resposta à pandemia da COVID-19, fazendo parte das iniciativas da União Europeia para mitigar os efeitos económicos e sociais da crise gerada.

Cada país foi convidado a elaborar o seu próprio plano de recuperação, alinhado com as metas gerais da União, focando em áreas como a transição ecológica, transformação digital, coesão social e resiliência económica.

O PRR de Portugal foi desenhado com a intenção de alavancar investimentos significativos nas áreas de saúde, educação, transição verde, digitalização e inclusão social, entre outras. O pacote financeiro do PRR para Portugal é de 16,6 mil milhões de euros.

No setor social, a importância do PRR pode ser observada em vários pontos:

- a) Redução das desigualdades sociais: ao direcionar recursos para áreas como educação, saúde, habitação e apoio a populações vulneráveis;
- b) Promoção da inclusão social: no investimento em acessibilidade, apoio a minorias e grupos marginalizados;
- c) Apoio às áreas mais afetadas pela crise: por direcionar recursos para reerguer comunidades e grupos sociais que sofreram com a pandemia;
- d) Melhoramento da infraestrutura social: na construção e modernização de equipamentos sociais, como escolas, hospitais, centros de saúde, centros de apoio social e habitação de qualidade;
- e) Fomento à sustentabilidade social: na promoção da economia circular, implementação de medidas que garantem o bem-estar social de forma duradoura e o enfrentamento das mudanças climáticas;
- f) Estímulo à inovação no setor público: com a implementação de novas soluções tecnológicas e inovadoras no setor social, como o uso de plataformas digitais para o acesso a serviços sociais, saúde e educação.

No âmbito do PRR, a ATRPT tem em execução um projeto de ampliação e requalificação de uma ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas), com o objetivo de melhorar as condições de acolhimento e cuidados, proporcionando um ambiente mais adequado, moderno e confortável para os residentes.

Este projeto foi adjudicado pelo valor de 1.130.583,67€, acrescido de IVA, e conta com o financiamento do PRR de 846.609,60€.

A ampliação e a requalificação das ERPI fazem parte de um esforço mais amplo para garantir que as infraestruturas estejam em conformidade com as melhores práticas de acessibilidade, sustentabilidade e conforto para a população idosa. Este tipo de projeto é essencial no acompanhamento das necessidades de um envelhecimento ativo e saudável, alinhando-se com os objetivos de uma sociedade mais inclusiva e resiliente.



*Rua do Almada*



*em 1998*

# O Edifício SEDE

Manuel Pinheiro de Almeida  
João Queiroz



“(...)funciona o Centro de Convívio há já cerca de 5 anos nas condições que vimos citando, com o inconveniente de(...)ter todas as atividades concentradas numa sala única e que a experiência já o demonstrou haver necessidade de compartilhar(...)”, (des)escreve, em 1995, o Sr. Eng.º Brandão Teixeira, no Boletim Comemorativo do 20.º aniversário da Associação, referindo-se à exiguidade do espaço na Rua da Picaria, então utilizado pelos colegas reformados.

Percebia-se que a Associação ansiava por encontrar outras instalações mais amplas, que lhe permitissem desenvolver condignamente as atividades de cultura e lazer previstas nos seus estatutos.

A dada altura surgiu a oportunidade de se adquirir um imóvel, devoluto e à venda na Rua do Almada, 157/161, sítio central e bem próximo do edifício da Picaria, na altura o local da empresa onde talvez se concentrasse a maior parte dos dirigentes da Associação.

Lembramos aqui algumas curiosidades da história deste edifício. A primeira referência municipal remonta ao ano de 1837. O jornal “O Primeiro de Janeiro”, diário de referência no Porto, editado entre 1868 e 2008, teve aqui a sua Sede. Quando o jornal mudou de instalações, durante longos anos, foi utilizado como loja e armazém de ferro e ferragens: os mais velhos talvez se lembrem da peça representando um parafuso, “pregado” na sua fachada, informando os mais distraídos ou menos letrados, sobre o negócio ali tratado.

O imóvel foi adquirido em 23 de junho de 1998, pelo valor de 50.000.000\$00, totalmente suportado pela Caixa de Previdência do Pessoal dos Telefones de Lisboa e Porto (CPPTLP).

Era e ainda é constituído por 2 corpos independentes, com implantações, volumetrias e fachadas inalteradas até hoje.

O Corpo I, adossado ao arruamento, possui 4 pisos, o Corpo II, implantado na metade traseira do lote, tem 2 pisos cobertos e um terraço/cobertura que substitui o antigo telhado. A separação dos 2 edifícios é assegurada por um pátio/logradouro que permite ventilação e iluminação natural das fachadas interiores.

Após a aquisição foi necessário efetuar obras profundas de reabilitação, pois os madeiramentos estruturais e os telhados estavam semi-arruinados.

**A 9 de outubro de 1998 deu entrada na C. M. do Porto um projeto de recuperação do edifício, apresentado pelo arquiteto Manuel Nunes Ribeiro, sendo o seu licenciamento aprovado em novembro de 2000. A empreitada no valor de 550.000,00€ decorreu entre dezembro do ano 2000 e junho de 2002, tendo a CPPTLP suportado os custos da obra.**



As obras consistiram, essencialmente, na realização de: uma estrutura resistente de betão armado; nova compartimentação, privilegiando o alargamento dos espaços interiores; instalação de ascensor; instalações sanitárias distribuídas por todos os pisos; cobertura do pátio e novas redes de abastecimento de águas e saneamento, elétricas, informáticas, etc.

Para assegurar a ligação do Corpo I e do Corpo II, foram ainda construídos dois passadiços, um coberto e um descoberto.

Terminada esta empreitada a Associação passou a dispor de instalações mais amplas num edifício totalmente novo, mais adequadas para o Centro de Convívio receber os colegas reformados e também para concentrar os serviços administrativos da Sede.

A inauguração ocorreu em 17 de outubro de 2002 com a presença da Comissão Administrativa da Caixa de Previdência do Pessoal dos TLP.

Os espaços então disponíveis passaram a ser utilizados para as seguintes funções: Auditório/Salão de Festas, Sala da Direção, Secretaria, Sala de Leitura/Convívio, Salão de Jogos, Ginásio/Balneário e Cafetaria. Na cobertura do Corpo II foi criado um terraço acessível a todos os associados.

Em 2021, houve uma nova empreitada de beneficiação, nomeadamente a ampliação do espaço expositivo do Auditório e do vestíbulo adjacente e a preparação do 2.º andar do Corpo II para a instalação de um Espaço Museológico dedicado às Telecomunicações.

Estas intervenções permitiram aumentar significativamente a qualidade e diversidade das exposições ligadas às artes plásticas, no Espaço Almad'Arte e, também estender a visita aos públicos mais interessados nas "histórias dos telefones".

Finalmente em 2024, o r/c beneficiou de uma pequena mas importante obra. Por um reposicionamento do guarda-vento e colocação de duas vitrinas nos vãos das portas de entrada n.ºs 157 e 159, permitiu-se um acréscimo significativo da luminosidade e da transparência interiores, mantendo porém, a segurança que lhe é conferida pelas portas de madeira originais que ainda permanecem funcionais.

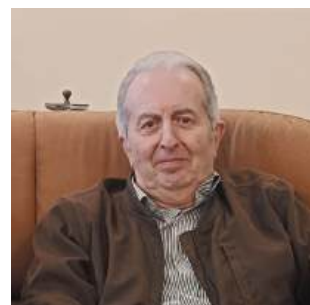
Concluindo, resta-nos agradecer profundamente a todos quantos, ao longo destes 50 anos, assumiram a responsabilidade de criar e engrandecer a entidade que é hoje a ATRPT. Porque foram muitos os colegas, atrevemo-nos, somente, a congregá-los em torno de dois lídimos exemplos de elevado valor humano, os Srs. Afonso de Sousa Rocha e Manuel Teixeira de Carvalho.



Assinatura da escritura do edifício Sede  
23 de junho de 1998

# O Espaço museológico: Instalação

João Queiroz



Os associados da ATRPT, maioritariamente herdeiros de um percurso profissional ligado às empresas que deram origem à Portugal Telecom (PT), sempre se interessaram pela preservação de equipamentos e de elementos do seu passado profissional, numa perspetiva de manterem memória, identidade e de deixarem um testemunho para o futuro.

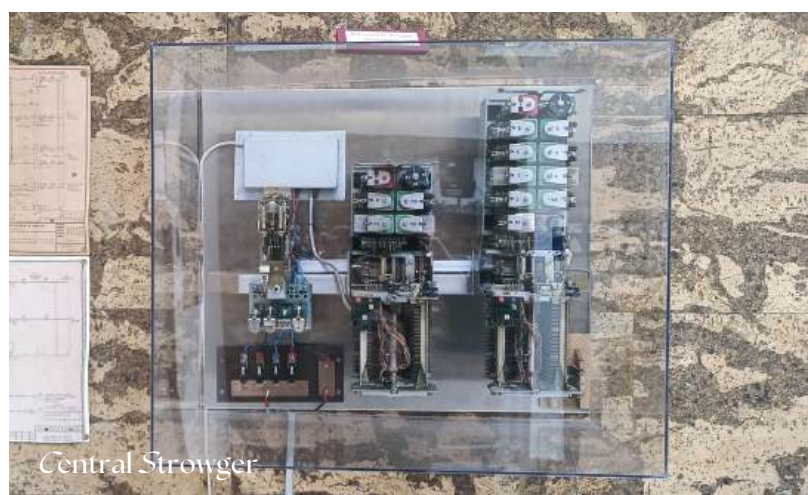
Nasceu assim em 2012, o “Espaço Memória das Telecomunicações”, na residência do Sr. Godfrey William Baden Pope, em Valadares, constituindo este o primeiro acervo histórico de telecomunicações da ATRPT.

Entretanto, em 2022, para se assinalar os 140 anos da inauguração da rede telefónica do Porto, preparou-se uma Exposição no nosso edifício Sede na Rua do Almada, 157-161, no Porto, com o tema “Os Telefones Falam”, pensada como uma extensão desse polo de Valadares.

Numa sala que anteriormente era espaço de convívio dos associados, reuniu-se um conjunto de listas telefónicas de assinantes, remontando ao início do século XX, que ainda constituem uma importante fonte de pesquisa para se conhecer a história económica e social da cidade.

As primeiras listas de assinantes de Lisboa e Porto surgiram em 1882, quando a Edison Gower Bell Company recebeu a primeira concessão do serviço telefónico. Tinham então uma única página, à qual se adicionavam suplementos sempre que iam surgindo novos subscritores.

A 14 de setembro 1887, a concessão de exploração do serviço foi transferida para a empresa inglesa Anglo-Portuguese Telephone Company, Ltd. (APT). Oitenta anos mais tarde, em 1968, foi constituída a empresa Telefones de Lisboa e Porto (TLP) que herdou o património e incumbência da APT.



**Foi possível recuperar uma Central de Comutação Telefónica da tecnologia Strowger, de fabrico da empresa Centrel-Automática Eléctrica Portuguesa, com o empenho e dedicação dos colegas Alexandre Barbosa e José Vieira. É uma raridade ver a funcionar esta primeira tecnologia de comutação automática, já sem intervenção da telefonista no estabelecimento das chamadas.**

Uma outra instalação liga dois telefones de bateria local ATEAFONE, acionados por um magneto de manivela, que envia corrente elétrica de chamar ao telefone de destino. Ao realizar esta experiência de chamadas internas, é possível ficar a conhecer uma tecnologia da segunda década do século XX. Através de dois telefones APTOFONE, com marcador rotativo e campainha exterior, efetuam-se outras chamadas para rede fixa e móvel no exterior, o que é sempre muito apreciado pelos visitantes.

Fabricado no início da década de quarenta, pela empresa ATM - Automatic Telephone Manufactures, Ltd. de Liverpool, o Aptofone era instalado nas redes de comutação automática analógica, apenas nas áreas metropolitanas de Lisboa e Porto, vindo a ser considerado um telefone de prestígio da empresa TLP. A manutenção destes equipamentos tem sido assegurada pelo colega Acácio Ramos.



Outros equipamentos a merecer destaque são: o telefone de mesa Ericsson de 1892, considerado um importante marco da indústria do telefone a nível mundial; o Telefone de Coluna, fabricado pela Siemens & Brothers, instalado nas redes automáticas a partir de 1930; o Relógio de Centrais Strowger para temporizar chamadas; o equipamento fotográfico, que permitia fazer a leitura do contador de cada assinante na central. Há ainda expostos outros telefones que não eram de utilização particular, bem como centrais telefónicas privadas (PPCA e PPC) e vários acessórios, ferramentas, ferragens e cabos de cobre dos traçados aéreos e subterrâneos.

De realçar a exibição de um filme de 28 minutos, produzido e filmado por G.W.B. Pope e legendado por A. Mota Braga, que acompanha a construção do edifício da central automática de Álvaro Castelões (Lapa) em junho 1952, onde foi instalada uma central telefónica Strowger com capacidade para 4.000 linhas.

A ATRPT continua recetiva ao enriquecimento desta Exposição, no caso de haver novas doações de associados. Todo este património agora acessível ao público representa uma vida profissional que muito nos orgulha.



# “Os Telefones Falam”: Dinamização

Marta Franco



*“Se eu vi mais longe, foi por estar sobre os ombros de gigantes.”*

**Isaac Newton**

Dinamizar uma exposição é um verdadeiro desafio. Apesar do material reunido na Exposição “Os telefones falam”, constituir um acervo único nesta área da arqueologia industrial, foi importante criar um roteiro apelativo ao público externo, incluindo os estrangeiros que nos visitam.

Focados no objetivo de tornar esta experiência tão dinâmica e interativa quanto possível, fizemos uso de várias estratégias para estimular a participação do público. O ponto de partida é a exibição do filme realizado em 1952 pelo Sr. William Pope, uma verdadeira janela do tempo que possibilita “espreitar” a cidade e a vida quotidiana na época, acompanhando a construção do edifício da central automática da Lapa. Assim proporcionamos o envolvimento na visita que se segue, permitindo uma compreensão mais profunda do contexto histórico, social e cultural das primeiras décadas de vida da rede telefónica no Porto.

A visita prossegue de forma personalizada e flexível, tendo em conta o perfil do visitante ou do grupo, fornecendo informações detalhadas sobre os elementos exibidos e particularidades sobre profissões já extintas - as telefonistas e os guarda fios. Os participantes são convidados a fazer perguntas, a refletir e a partilhar as suas experiências, impressões pessoais e outras curiosidades sobre aquele que é sem dúvida um objeto ligado aos afetos: o telefone. Durante muito tempo este foi o principal meio de comunicação a longa distância e esta interação evoca as memórias de conversas imprescindíveis, namoros e partidas a desconhecidos com nomes peculiares. A duração de cada visita, é assim, imprevisível, pois é permitido que cada um viva a experiência ao seu ritmo. Esta dinâmica, fora de comum em espaços culturais, tem valorizado muito a exposição “Os telefones falam”, tornando-a atrativa para visitas posteriores. No último ano recebemos com muito agrado alguns visitantes, já pela terceira vez, com outros elementos da família e amigos.



Desde a primeira hora, a Câmara Municipal do Porto manifestou interesse em incluir esta nossa exposição no programa municipal "O Porto é Lindo! - Roteiros Turísticos +65". Este projeto proporciona aos cidadãos seniores uma ocupação do tempo livre, utilizando o património como ferramenta de enriquecimento cultural, de socialização e de valorização. No âmbito deste protocolo recebemos no nosso espaço - entre 2022 e 2024 - 213 visitas. A solidariedade social, pedra basilar da Associação, fez-nos abraçar com muito carinho esta vertente de programas de visita, destinados a quem passa grande parte do tempo sozinho ou em instituições.



A divulgação desta exposição tem sido feita na Agenda Cultural do Porto, redes sociais, espaços turísticos da cidade (alojamentos e outros museus de menor ou maior visibilidade) e através da distribuição de folhetos em inglês, francês e espanhol. A apresentação do roteiro nestas línguas tem atraído público estrangeiro (uma média de 40 por ano), de países como a Austrália, Israel, Colômbia e até Coreia do Sul, entre outros. Os comentários deixados por estes visitantes no nosso Livro de Honra têm sido verdadeiramente motivadores: são muitos os elogios à forma dedicada como preservamos e apresentamos a nossa história.

Temos igualmente disponibilizado este espaço em ocasiões especiais. Salientamos duas: a primeira, em tardes que dedicamos exclusivamente às crianças, reservando a exposição para que os mais pequenos a usufruam com a criatividade e a curiosidade próprias da idade. A segunda foi a gravação de um programa exibido pelo Porto Canal, no dia 22 de abril de 2024, alusivo às profissões extintas. Foram entrevistados na sala de exposição, quatro ex-colaboradores da que era conhecida como Companhia dos Telefones: duas telefonistas, D<sup>a</sup> Eliza Malheiro e D<sup>a</sup> Vitória Ribeiro e dois guarda fios, Sr. Luís Assunção e Sr. Belmiro Jesus.

O balanço que fazemos na data em que celebramos o 50º aniversário da Associação não podia ser mais positivo. As nossas expectativas para o futuro também se mantêm elevadas! Nestes três anos de vida da exposição, os telefones já "contaram a sua história" a mais de quinhentas pessoas e, apesar de pouco experientes na dinamização de espaços culturais, fomos aprendendo com os colegas da casa, crescendo com o público, colorindo e humanizando a nossa narrativa. Assim damos vida à nossa história e vemos mais longe, apoiados "nos ombros dos gigantes".



# Espaço Almad'Arte

Manuela Oliveira  
Eduarda Ferreira



Em maio de 2021, foram realizadas obras de reabilitação do r/c do edifício Sede, com o objetivo de se preparar um espaço multiusos. A ATRPT abriu um espaço cultural aos seus associados, mas também à cidade.

A abertura deste espaço ocorreu a 14 de outubro desse ano, com a inauguração de uma Exposição Coletiva de associados, com o tema “Encontros”. Ainda em ambiente de pandemia, este foi um verdadeiro encontro de talentos “da casa”, e de afetos, que marcaram o início de uma atividade que tem contribuído para a nossa imagem de marca.

Desde então, este espaço, que recebeu a designação “Espaço Almad'Arte” (marca com patente registada no INPI, a 26 de janeiro de 2022), já recebeu 18 Exposições de artes plásticas, sendo 4 Exposições Coletivas dos Associados, mas também 4 Feirinhas de Natal, e muitos outros eventos culturais, de música, dança, poesia, apresentação de livros, conferências, workshops e ações de formação.

**Não contabilizando os artistas da casa, em pouco mais de três anos recebemos 58 artistas. As obras expostas foram assim distribuídas (até final de 2024):**

**201 Pinturas**

**30 Esculturas e Objetos de Design**

**36 Desenhos**

**119 Fotografias**

**11 Gravuras e Colagens**

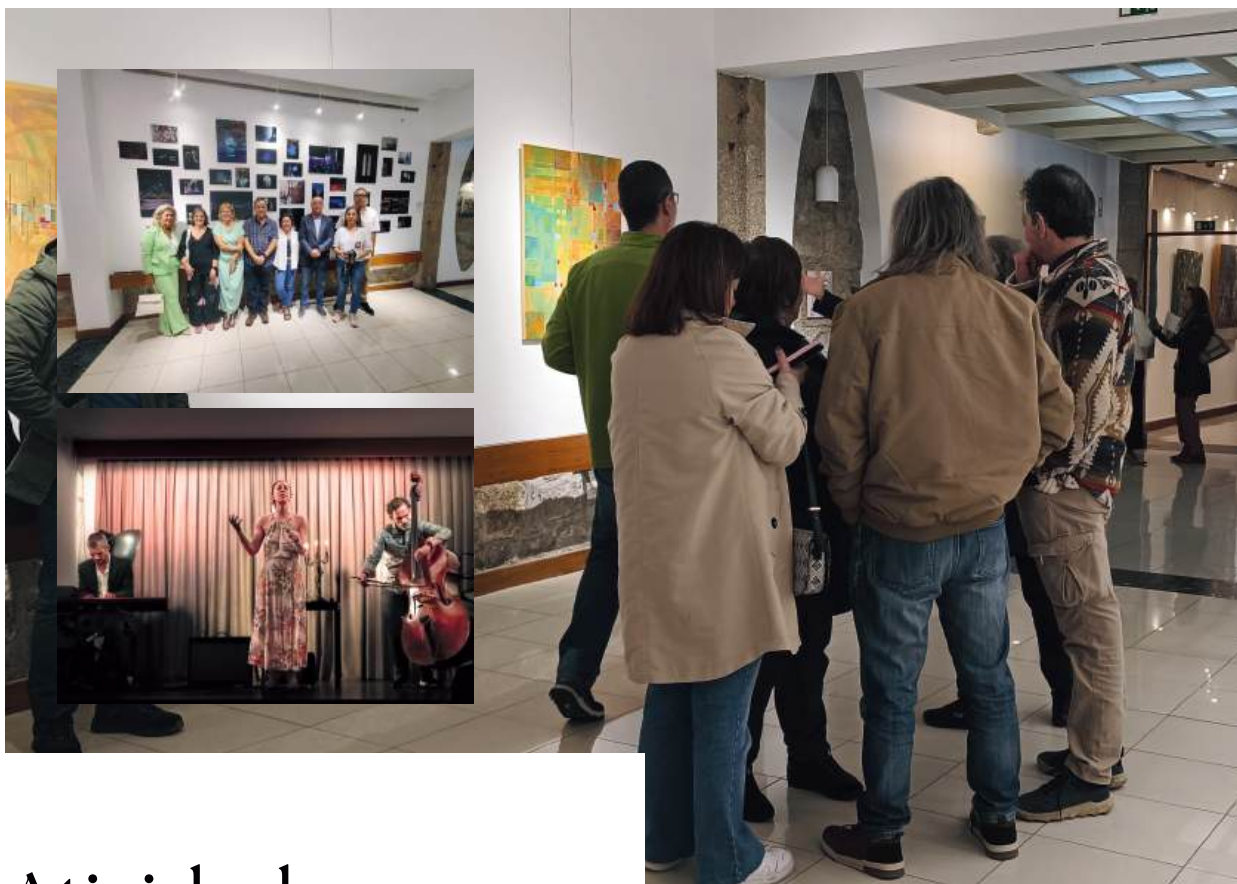
**5 Instalações**



Procuramos envolver diversas entidades da cidade nestas Exposições, pelo que registamos com muito agrado, a presença de professores e alunos das Belas Artes, artistas plásticos, membros de outras galerias e cooperativas culturais, público apreciador de manifestações artísticas e, naturalmente, de muitos dos nossos associados. Podemos afirmar que contamos já com um público que segue com regularidade os nossos eventos, o que muito nos satisfaz.

Esperamos poder manter uma oferta cultural de qualidade, que sirva interesses dos sócios da ATRPT e do público em geral, associando assim a nossa marca ao que de melhor o associativismo pode proporcionar: a promoção de eventos que reforcem a nossa identidade, através dos valores universais da arte, que a par do conhecimento científico, nos diferenciam como espécie.

A capacidade criativa, a reflexão sobre o mundo, o inconformismo com a estagnação e a procura, por vezes ousada, de novas representações do futuro, são valores da arte, que certamente trazem “mais alma” à ATRPT.



## Atividades *na* Associação



# Viagens de *cultura* e convívio

Manuel Nascimento Duarte



A Associação tem desenvolvido algumas atividades recreativas e culturais que são acarinhadas pelos associados. Dedicamos este artigo às viagens culturais anualmente realizadas, tanto no nosso país como no estrangeiro, compreendendo o período de 2020 a 2025.

Apesar dos constrangimentos da pandemia, em 2020 foi possível realizar com sucesso o Passeio de Carnaval à região da Galiza, Sanxenxo. Com passagem por La Guardia e Baiona, realçamos a visita guiada ao jardim Paço Quintero da Cruz onde pudemos conhecer cerca de uma dezena de camélias originárias da China e do Japão e introduzidas na Galiza pelos portugueses. No último dia visitamos a célebre Catedral de Santiago de Compostela.

Já em 2022, realizamos dois passeios: Passeio da Cereja e Alto Douro Vinhateiro. No Passeio da Cereja, com a duração de dois dias, percorremos as zonas das termas de Monfortinho, Castelo Branco, Portas do Ródão, Aldeia de Alcongosta - com visita a um pomar e Casa da Cereja, onde recebemos uma interessante explicação sobre o ciclo do fruto. No passeio de três dias ao Alto Douro Vinhateiro, viajamos para Marco de Canaveses, Caldas de Aregos, Resende e Peso da Régua, onde nos esperava um cruzeiro de barco ao Douro Vinhateiro, Património Mundial da UNESCO.

**Em 2023, apesar da alta inflacionária, conseguimos realizar dois bons passeios: Rota dos Avieiros e Sesimbra, Arrábida e Vale do Sado. Nos dois dias passados no Ribatejo, visitamos Salvaterra de Magos, com visita guiada ao Paço Real, onde vimos a arte real da falcoaria. Em Escaroupim aprendemos sobre os avieiros (pescadores sazonais oriundos da Região de Vieira de Leiria). Este passeio também incluiu a Casa Museu dos Patudos, em Alpiarça, guardiã do legado de José Relvas.**



Em setembro, foi a vez de dar “um salto” até às lindas paisagens de Sesimbra, Serra da Arrábida, Setúbal e Alcácer do Sal, com visita à Cripta Arqueológica. Em Vila Nogueira de Azeitão aguardava-nos mais uma visita guiada, desta vez à casa José Maria da Fonseca, uma marca histórica na produção de Moscatel.

Em 2024, retomamos a festa do Carnaval por terras de Verin, na Galiza, onde vimos as célebres máscaras de madeiras pintadas de várias cores, “os Cigarrón”. Desta vez não pudemos deixar de fora a tradição dos Caretos de Podence (celebração relacionada com o fim do Inverno e início da Primavera), com uma visita à Casa do Careto.

Em junho repetimos um tema apreciado por todos, no passeio É Tempo de Cereja. Em dois dias fizemos um roteiro que nos levou a Santa Comba Dão, Barriosa, Poço da Broca, Covilhã, Fundão e Alcongosta. Aqui a paragem foi dedicada a uma visita ao ecomuseu Casa da Cereja.

O mês de setembro levou-nos até ao Minho, num circuito por Guimarães, Monte da Penha, Tournal, Braga, Ponte de Lima (cidade dos jardins, onde é realizado o festival internacional de Jardins Floridos), Arcos de Valdevez “Onde Portugal se Fez”, Sistelo, Monção com visita guiada ao Palácio da Brejoeira, Caminha, Viana do Castelo com uma interessante visita guiada ao Museu do Trage e Apúlia com visita guiada ao Museu Sargaço.

Iniciamos 2025 com uma ida a Torres Vedras, “Cidade Carnaval”. Dedicado aos 50 anos da Revolução de Abril de 1974, o Corso Carnavalesco de ambiente espontâneo e diversão popular, foi animado com mascarados, carros alegóricos, gigantones, zês-pereiras e “matrafonas”. Seguimos até Alcobaça, com visita guiada ao Convento de Santa Maria de Alcobaça, onde estão os túmulos de D. Pedro e D. Inês de Castro, “Puro Amor”. Passeamos em Óbidos e na Ericeira. Este roteiro terminou em Rio Maior, com visita guiada às Marinhas de Sal.

A Associação tem cumprido um dos objetivos pelos quais foi constituída em 17 de maio de 1975, por manter esta dinamização de passeios dedicados ao convívio entre os associados e ao enriquecimento cultural. Ultrapassando todas as vicissitudes de 50 anos de vida, estamos certos de que encontraremos o caminho para manter o rumo sonhado pelos fundadores e dirigentes, que tudo fizeram e têm feito, para manter este projeto ativo para bem de todos.

Viva os 50 anos da ATRPT!





Festa da Fundação, 2004

## Grupo de DANÇAS Tradicionais

Laurinda Rodrigues sempre gostou de dançar. Era telefonista nos TLP-Porto, quando soube, em 1984, que o Grupo Desportivo da Empresa tinha criado um grupo de danças tradicionais. Os ensaios decorriam no Liceu Rodrigues de Freitas, ao final do dia, o que lhe pareceu impossível de compatibilizar com as responsabilidades familiares, porque morava na Trofa. Foi o seu marido que a incentivou a seguir essa paixão pela dança e que se dispôs a vir buscá-la ao Porto, no final dos ensaios.

Joaquina do Céu trabalhava como Vigilante na Creche dos TLP-Porto. Desde os 5 anos que dançava no Grupo de Danças Tradicionais de Perosinho. Também ela se juntou ao grupo de Danças Tradicionais do Grupo Desportivo dos TLP.

A Laurinda e a Céu continuam a dançar, com entusiasmo, agora no Grupo de Danças e Cantares Tradicionais da ATRPT. Este grupo foi iniciado no Grupo Desportivo dos TLP Porto em 15 de outubro de 2004, com a orientação de Júlio Santos. Mais tarde, o ensaiador passou a ser António Panelo, depois Jorge Coelho, até que em 2007, o Grupo correu o risco de extinção. A Laurinda Rodrigues assumiu a continuidade deste projeto a que tinha dedicado já tantos anos da sua vida. Assumiu então o lugar de ensaiadora, coreógrafa, dinamizadora...



**Hoje, o Grupo de Danças e Cantares da Associação reúne cerca de 22 elementos, entre o grupo da Tocata, as Cantadeiras e Cantadores e os Dançarinos. O seu reportório é baseado no folclore do distrito do Porto. Têm atuado em vários pontos do país e claro que nenhuma celebração na ATRPT dispensa a atuação deste grupo, com a sua alegria e energia contagiantes.**

# Grupo Coral CANTAR é Vida

14 de maio de 1993

O aforismo popular “Quem canta, seus males espanta” é o reconhecimento empírico dos benefícios da música e do canto no bem estar do ser humano.

A formação de um Grupo Coral na nossa Associação foi uma das primeiras iniciativas de prática artística e de entretenimento. Juntaram-se vozes masculinas e femininas no Grupo “Cantar é vida”, que passou a marcar o tom festivo de todas as celebrações da Associação.

Este grupo foi criado em 1993 e desde logo apresentou um reportório do cancionero popular português, mas também temas de música clássica e temas de cariz religioso, entoados em celebrações litúrgicas. Inicialmente constituído por 24 colegas, fez a sua primeira apresentação pública na Festa da Fundação, no dia 14 de maio, realizada no Centro de Convívio da Rua da Picaria.

Atualmente, o Grupo Coral integra cerca de 25 elementos, dirigidos pelo Maestro David Araújo desde 1994.

Para além de marcar presença em todas as celebrações da ATRPT, o Grupo Coral “Cantar é Vida” tem sido convidado a atuar em Encontros de Coros e Festividades de outras localidades, promovendo também atuações de outras formações musicais nas nossas instalações.

**O desafio é permanente: gosta de cantar?  
Nós temos um Grupo Coral “Com Vida”,  
que ensaia todas as quartas feiras na  
Sede da Associação e está sempre  
recetivo a receber vozes novas.**



# Clubes ATRPT

No 2º semestre de 2021, houve duas circunstâncias muito marcantes, que se refletiram também na vida da ATRPT: por um lado, começava a registar-se um alívio no confinamento imposto pela pandemia do Covid 19, que deixara as pessoas sedentas de convívio e de atividades de grupo; por outro lado, a passagem de muitos colegas à situação de pré-reforma, em idade em que se mantinha uma grande predisposição física e mental para o exercício de atividades, criou condições muito favoráveis à criação de Clubes na Sede da Associação. Em função dos interesses que se foram manifestando e quase em simultâneo, foram criados três Clubes: de Leitura, de Fotografia e da Agulha.

## O Clube de Leitura “Mil Folhas”

Este Clube reúne-se uma vez por mês, para a análise de uma obra literária, alternando-se um autor de língua portuguesa com um estrangeiro. Desde a sua criação até ao final do 1º trimestre de 2025 foram lidas 34 obras. As reuniões têm uma grande dinâmica participativa, debatendo-se a obra, o autor, o período histórico que o contextualiza ou o movimento cultural em que se insere, o estilo de escrita, as situações que nos surpreendem. Cada leitura proporciona uma viagem no tempo, no espaço, no conhecimento da humanidade e da literatura. A mentora deste Clube é Manuela Oliveira.

Tentamos programar uma atividade após cada leitura, relacionada com o tema, com o autor ou com os lugares descritos. Foi assim que nos organizamos para visitar o Convento de Mafra, a Fundação Eça de Queirós, a Casa de Romarigães, a rua onde nasceu Rentes de Carvalho, em V.N. de Gaia, a Biblioteca Joanina na Universidade de Coimbra, a Casa de José Régio em Vila do Conde, a Cadeia da Relação do Porto. Mas a atividade também pode ser um almoço africano, uma prova de chás, ou um Sarau de poesia.

Atualmente, há dezessete associados inscritos no Clube de Leitura.

**“Lemos para descobrir o final da história. Lemos para não descobrir o final, pelo próprio ato de leitura. Lemos à descoberta, como exploradores(...). Lemos distraidamente, saltando páginas. Lemos com desprezo, admiração, negligência, ira, paixão, inveja, desejo. Lemos em vagas de prazer súbito, sem sabermos o que provocou o prazer.”**

**Alberto Manguel**



## Clube de Fotografia

O Clube de Fotografia é coordenado por Pedro Sampaio e Carlos Pinto Leite. Atualmente, há catorze colegas inscritos, que se encontram com periodicidade quinzenal. O que se pretende é partilhar conhecimentos, sem um esquema de curso organizado. Desde as regras básicas de composição, ao foco, à exploração da luz, do claro/escuro, em sessões mais teóricas na Sede da Associação, ou em saídas pela cidade, são organizados trabalhos temáticos em grupo, que resultam depois em exposições coletivas no Espaço Almad'Arte.

Fotografamos flores e jardins, azulejos, linhas e pontos de fuga, temas de Natal, o tema do 25 de Abril e fotografia noturna, em "Serralves em luz".



**O Clube de Fotografia deu um contributo muito expressivo na recolha de material fotográfico e em vídeo, para suporte a algumas iniciativas integradas na Comemoração do Cinquentenário da Associação. Uma imagem vale mais do que mil palavras, como bem sabemos!**

## Clube da Agulha

Pela sua especificidade, este Clube desenvolve atividades dentro de portas. Com a coordenação de Helena Castelões e Graça Varzim, há doze participantes inscritas, que se reúnem quinzenalmente no edifício Sede da ATRPT. Há uma troca de conhecimentos, de técnicas e de ideias, enquanto se usa a agulha de crochet, de tricot, ou de costura, dando largas à conversa e aos pensamentos, numa atividade a que se reconhece poder terapêutico.

**"Viver é fazer meia com uma intenção dos outros. Mas, ao fazê-la, o pensamento é livre, e todos os príncipes encantados podem passear nos seus parques entre mergulho e mergulho da agulha de marfim com bico reverso. Crochet das coisas... Intervalo... Nada..."**

***Livro do Desassossego, Fernando Pessoa***



Qualquer que seja o pretexto, congregar saberes, vontades e projetos, valoriza-nos como indivíduos e como coletividade. Os Clubes têm esta função.

## Marina Mendes

Vice Presidente da  
Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia



A Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia assume como prioritária a adoção de políticas sociais de proximidade, assentes na rede social e na inovação, consagradas no Programa Gaia + Inclusiva, que contempla vários eixos de apoio.

Esta gestão de proximidade, permite que o Município reconheça, com profundo apreço, o trabalho desenvolvido pelo Lar Centro Social Arcanjo Gabriel em Valadares, instituição que se tem afirmado como um pilar fundamental no apoio à população mais vulnerável, prestando cuidados com humanidade, dedicação e profissionalismo. O seu compromisso diário com o bem-estar dos utentes, bem como a promoção da inclusão social, da dignidade humana e do envelhecimento com qualidade, é digno do maior reconhecimento e o Executivo Municipal valoriza profundamente a missão que desempenham, não só enquanto estrutura de apoio, mas como verdadeiro exemplo de solidariedade e serviço à comunidade.

A colaboração entre as instituições sociais e os órgãos autárquicos é essencial para a construção de uma sociedade mais justa, coesa e atenta às necessidades dos seus cidadãos. Por isso, reiteramos a nossa total disponibilidade para continuar a caminhar ao vosso lado, apoiando projetos e iniciativas que elevem a qualidade de vida no nosso concelho.

## Fernando Paulo

Vereador da Educação e da Coesão  
Social da Câmara Municipal do Porto



É com grande apreço que a Câmara Municipal do Porto se associa à celebração do 50.º aniversário da ATRPT – Associação de Trabalhadores e Reformados da PT. Esta data representa não apenas meio século de história, mas também um percurso marcado pelo espírito de solidariedade, partilha e valorização da memória coletiva de uma das grandes empresas de comunicações do nosso país.

A ATRPT tem desempenhado um papel relevante na preservação dos laços de camaradagem e na promoção do bem-estar dos seus associados, contribuindo para o envelhecimento ativo, para a coesão social e para o combate ao isolamento. Esta missão é tanto mais importante quanto vivemos numa sociedade que se quer inclusiva e atenta à dignidade de todas as gerações.

A Câmara Municipal do Porto, através da sua política de Coesão Social, tem procurado apoiar e valorizar as instituições que, como a ATRPT, se dedicam à construção de uma cidade mais justa e solidária. Reafirmamos, por isso, o nosso compromisso em continuar a cooperar com entidades da sociedade civil que promovem a cidadania ativa, a memória, a cultura e o convívio intergeracional.

Felicito todos os que contribuíram para os 50 anos de vida da ATRPT e desejo que este jubileu seja também uma oportunidade para projetar o futuro com esperança e com a mesma determinação que esteve na origem da Associação.

## Pinto Brandão

Ex. Inspetor Geral de Telecomunicações  
Ex. Administrador da PT

---

### Do que permanece em nós vindo dos 50 anos de vida da Associação (ATRPT)

Na oportunidade de comemorarmos os 50 anos da fundação da nossa Associação muitos de nós, os que fazemos parte do universo das telecomunicações, podemos ir em busca do que permanece em nós e recordar passos mais marcantes vividos, sempre em esforço e em prol dos trabalhadores e seus familiares.

Quantas canseiras estiveram às costas de muitos de nós, desde cedo, nos anos das décadas de 60 e 70 do século passado, até 1975, ano em que a 17 de maio nasceu a Associação.

Colegas como Afonso Rocha, que acompanhámos na nossa condição de Quadro da Direção da empresa e em relação aos quais devemos testemunhar a sua genuína determinação na luta pela criação da Associação com a sua entrega, em tempo e esforço, solidários.

A campanha de angariação de associados e o consequente sucesso demonstraram, á época, uma adesão adulta dos trabalhadores visando a projeção do seu futuro e, antecipando, desde logo, medidas que se revelariam importantes na doença e na velhice.

A campanha para a construção do Lar Residencial constituiria um pilar fundamental para a concretização da missão da Associação assente na generosidade do Diretor à data, o Sr. Pope e esposa. Para a concretização dessa missão têm vindo a ser determinantes, pelo seu empenho e determinação as sucessivas equipas diretivas da Associação destacando figuras como Afonso Rocha e Manuel Carvalho.

Fazem ainda parte do que permanece em nós o espírito das iniciativas múltiplas e diversas que as equipas diretivas têm vindo a levar a cabo no âmbito dos programas anuais de atividade.

Destaco a importância dos Encontros Anuais ponto forte de coesão social interpares.



## Júlio Rendeiro

Ex. Administrador dos CTT/TLP

---

Fiquei muito sensibilizado por, 50 anos passados, se lembrarem da minha intervenção no arranque deste projeto de enorme qualidade, que permite a disponibilização de serviços inestimáveis à população que serve e do qual muito me orgulho.

É, pois, com muita satisfação e alegria que verifico que o empenho de muitos permitiu o seu progresso e desenvolvimento, transformando-o e dando-lhe a necessária solidez com que hoje se apresenta.

Muitos parabéns para a ATRPT - Associação de Trabalhadores e Reformados da PT no seu 50º aniversário e votos dos maiores sucessos.



Manuel Rodrigues  
Presidente da Direção da  
Associação de Apoio Social da PT

---



Caros amigos e companheiros desta causa social que ombreamos e pela qual, nos últimos anos, nos temos empenhado com afinco e dedicação, sem olhar a meios.

A vossa Associação comemora 50 anos de bem servir na zona Norte, tal como a nossa, ainda que mais jovem, faz na zona de Lisboa, mais a Sul.

Tiveram as nossas Associações a mesma origem, a mesma fonte e abraçaram a mesma causa: dedicar-se aos outros e servi-los na última etapa das suas vidas. Servi-los nas suas necessidades vitais, pessoais, familiares e sociais sem olhar aos sacrifícios que por vezes tal serviço exige e/ou impõe.

No vosso caso são 50 anos, no nosso caso são 40.

Fomos companheiros de viagem nas telecomunicações e somos companheiros de viagem neste desiderato social que a vida humana exige e a obrigação de bem fazer e de bem servir nos impõe.

A palavra chave de todo este caminho de vida é a “Solidariedade”. Solidariedade pura sem exigir recompensa neste sector social em que nos desdobramos.

Espirito de solidariedade apenas é o vector da cultura das nossas duas Associações que foram e são obra da iniciativa dos seus criadores e agora dos seus continuadores e trabalhadores.

Nelas vigora a bandeira do voluntarismo.

Cinquenta anos passaram e parece que foi ontem.

À sombra das telecomunicações nascemos, mas nos tempos difíceis que correm não será apenas à sombra das telecomunicações que as nossas Associações irão definir porque outros desafios, outros projectos e outros horizontes mais amplos e alargados têm que ser considerados quer aí no Norte, quer aqui no Sul.

Nestes 50 anos a ATRPT não pode esquecer todos quantos a serviram e a ela se dedicaram, nela e agora recordando-os, duas pessoas que foram autênticos devotos dessa causa: O Sr. Manuel Carvalho e o engenheiro Lima Monteiro, ambos de boa memória.

Caros amigos, estamos convosco neste dia como estivemos em todos os anos anteriores em que nos cruzámos na picada e juntos comemoramos os eventos mais significativos.

Continuamos a estar convosco no futuro quando houver precisão e as circunstâncias o justificarem.

Não vacilaremos na entreatajuda séria, honesta e sincera que hoje e nesta data de comemoração dos 50 anos de aniversário aqui vos queremos deixar expressa na pessoa dos vossos dirigentes e em especial do Eng.º Jaime Fontes

**António Silva**

Presidente da Direção da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares

---



Por ocasião das comemorações dos 50 anos da Associação de Trabalhadores e Reformados da PT e por me ter sido dada esta oportunidade, dirijo-me aos seus sócios e comunidade, para vos felicitar, pela vossa existência e pelo vosso digníssimo serviço.

A relação entre as nossas duas Associações, pode bem dizer-se que existe desde a vossa existência. Pois, de uma ou outra maneira, sempre estivemos juntos, quando estritamente necessário. Porém, desde 2015, as nossas relações ganharam outra dinâmica, quando se tornaram nossos associados.

Desde aí, temos partilhado trabalhos e complementado missões, umas vezes usamos as vossas instalações e serviços e outras o seu contrário.

É certo, que o serviço mais é usado, é o transporte de doentes urgentes e não urgentes dos vossos utentes. Contudo, foi com o Covid-19, que provamos o quanto pode ser valioso o trabalho em rede. Depois de a primeira vaga ter sido inofensiva para o vosso Lar, veio a segunda vaga, que foi impiedosa. Com toda a vossa equipa de cozinha infetada e de quarentena; depois de nenhum restaurante conseguir assegurar as vossas refeições e ao receber um telefonema do Sr. Eng. Jaime Fontes, na busca de soluções..., foi com profundo sentido de solidariedade e humanismo que abarcamos mais uma missão, para a qual não estávamos treinados: cozinhar, segundo as vossas necessidades e fazer a entrega de refeições nas vossas instalações.

Fizemos o que era necessário e a vossa instituição, também, sempre soube ser grata.

“Por uma comunidade mais acompanhada, mais solidária, mais acarinhada e mais feliz!”

Nós, como vós, em rede, porque unidos somos mais fortes.

PARABÉNS



Os *nossas* PARCEIROS



## O CIDADÃO

Jornal diário de proximidade a caminho  
do segundo aniversário com webrádio no horizonte

---



Nasceu em agosto de 2023 e, apesar de nacional e generalista, é um jornal de proximidade. A sua agenda editorial contraria os chamados diários de “referência” e pretende trazer a público o que, habitualmente, é menos mediatizado. Três jornalistas, alguns colaboradores de jornais, um gestor e quatro pessoas interessadas no fenómeno da comunicação social, aceitaram o desafio e criaram O Cidadão ([www.ocidadao.pt](http://www.ocidadao.pt)), jornal diário, nacional, generalista e de proximidade.

Como refere o Estatuto Editorial, é um jornal aberto a todos, com uma linha vermelha e grossa quando se trata do respeito pelos outros, da censura às diferentes formas de pensar, avesso a insultos e vinganças pessoais. De resto, todos podem opinar livremente.

Respeita integralmente as diretrizes da ERC, o Código Deontológico dos jornalistas e a Lei de Imprensa; quer isto dizer que, notícia, comentário, opinião e publicidade estão bem separados, para que a confusão não fique instalada em quem lê.

Conscientes de que ainda não atingiram os objetivos pretendidos, jornalistas, colaboradores editoriais e comerciais, continuam a trabalhar arduamente para chegar ao ponto que definiram na origem do projeto, o mais rapidamente possível.

De salientar que a cooperativa detentora da propriedade do órgão de comunicação social (Pluralidades, Edição, Comunicação e Multimédia, CRL) prevê iniciar, durante o mês de maio de 2025, as emissões regulares da webrádio O Cidadão e fortalecer OCidadão TV, com novas e interessantes rubricas.

Todo um mundo a conquistar, passo a passo, porque o projeto não vive de subsídios ou favores, mas do trabalho árduo de todos os que participam na sua produção.

Visite [www.ocidadao.pt](http://www.ocidadao.pt) e deixe as suas sugestões. Se quiser integrar esta equipa, as diversas vertentes do projeto estão à sua espera.



farmácia  
barreiros

a sua farmácia de serviço

Rua de Serpa Pinto, 12 | 4050-582 Porto T 228  
349 150 geral@farmaciabarreiros.com  
www.farmaciabarreiros.com



Dispensa  
individualizada de  
medicamentos

O medicamento certo, com total  
segurança, à hora certa.



Cuidar com Qualidade:  
Soluções para a Incontinência e Inovação no  
Registo de Cuidados com Software Dedicado



A incontinência urinária e fecal é um desafio significativo para idosos e cuidadores, impactando a qualidade de vida e exigindo soluções eficazes. A MedPartner, especializada na área da saúde, oferece produtos de alta qualidade que garantem conforto e dignidade aos utilizadores, aliando inovação a um acompanhamento próximo dos profissionais e cuidadores.

A escolha dos produtos adequados é fundamental para prevenir complicações, como dermatites associadas à incontinência, e garantir o bem-estar dos utilizadores. A MedPartner disponibiliza uma gama completa de fraldas, resguardos e outros produtos descartáveis de alta absorção, desenhados para proporcionar conforto e segurança.

Entre as soluções de destaque está a linha EGOSAN, reconhecida pela sua elevada qualidade e inovação. As fraldas EGOSAN foram desenvolvidas para garantir máxima absorção, evitando fugas e mantendo a pele seca por mais tempo.

Reconhecemos também que a formação dos cuidadores é essencial para a correta utilização dos produtos e para lidar com os desafios inerentes à incontinência. Através de sessões de formação e acompanhamento contínuo, garantimos que os cuidadores dispõem do conhecimento necessário para prestar um cuidado mais eficaz e humanizado.

A gestão eficiente dos cuidados prestados aos utentes passa também pela modernização dos processos de registo. O Ankira, uma solução inovadora integrada pela MedPartner, permite digitalizar o registo de cuidados, garantindo maior precisão, rapidez e segurança na informação. Com esta ferramenta, as direções das instituições podem tomar decisões mais informadas, baseadas em dados concretos e em tempo real, otimizando recursos e melhorando a qualidade dos serviços prestados.

Carolina Pita Negrão  
Diretora da Fundação MEO

---

Por ocasião do 50.º aniversário da ATRPT, a Fundação MEO junta-se, com enorme apreço e gratidão, à celebração desta data tão especial.

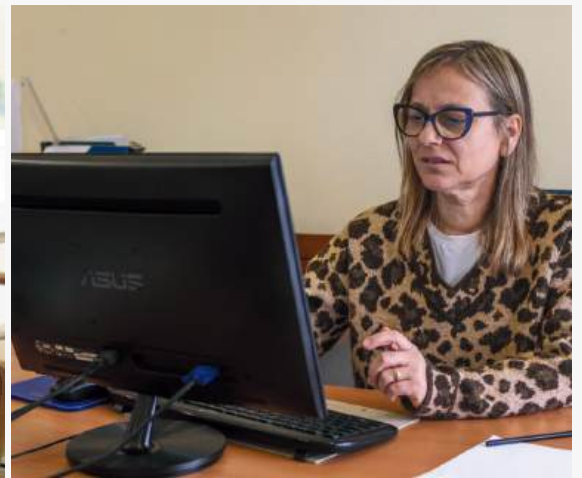
A ATRPT representa um exemplo notável de coesão, solidariedade e continuidade institucional. Criada com o propósito de apoiar e ligar ex-colaboradores da MEO, reformados, tem assumido um papel fundamental na preservação dos laços comunitários e no bem-estar daqueles que, ao longo da sua vida ativa, contribuíram de forma exemplar para o crescimento e o prestígio da organização de origem.

Neste marco simbólico, reiteramos o nosso profundo respeito e admiração pelo percurso da ATRPT, esperando a continuação de uma missão nobre, sustentada nos princípios da dignidade humana, da responsabilidade social e da memória ativa.

Os nossos sinceros parabéns e votos de continuação de um trabalho profícuo e inspirador.

fundação  
MEO





# Revista Comemorativa

## Associação de Trabalhadores e Reformados da PT

---



### EDIÇÃO ESPECIAL

### 50º ANIVERSÁRIO

#### PROPRIEDADE E EDITOR DO TÍTULO

Associação de Trabalhadores e Reformados da PT

#### DIRETOR

F. Jaime Fontes

#### COLABORADORES EDITORIAIS

Eduarda Ferreira

F. Jaime Fontes

João Queiroz

José Luís Aguiar Pinto

Lúcia Dias

Manuel Nascimento Duarte

Manuel Pinheiro de Almeida

Manuela Oliveira

Margarida Marinho

Margarida Mouro

Maria do Carmo Cruz

Marta Franco

Rita Rodrigues

Sofia Cruz

Sónia Dantas

#### COORDENAÇÃO

Manuela Oliveira

Marta Franco

#### DESIGN EDITORIAL E TRATAMENTO DE TEXTO

Marta Franco

#### FOTOGRAFIA

Acervo documental ATRPT

Clube de Fotografia ATRPT

#### IMPRESSÃO

Gráfica Firmeza

#### TIRAGEM

300 exemplares

#### ATRPT

Rua do Almada, 157 - 161

4050-037 Porto

22 500 2207

geral@atrpt.pt

www.atrpt.pt

The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. It emphasizes that every entry, no matter how small, should be recorded to ensure the integrity of the financial data. This includes not only sales and purchases but also expenses and income. The document provides a detailed list of items that should be tracked, such as inventory levels, accounts payable, and accounts receivable. It also outlines the procedures for recording these transactions, including the use of double-entry bookkeeping to ensure that the books balance.

The second part of the document focuses on the analysis of the recorded data. It explains how to calculate key financial ratios and metrics, such as the gross profit margin, net profit margin, and return on investment. These calculations are essential for understanding the company's financial performance and identifying areas for improvement. The document also discusses the importance of comparing the company's performance to industry benchmarks and providing a clear explanation of the reasons for any variances.

The final part of the document covers the preparation of financial statements. It provides a step-by-step guide to creating the income statement, balance sheet, and cash flow statement. It also discusses the importance of auditing the financial records to ensure their accuracy and reliability. The document concludes by emphasizing the role of financial reporting in decision-making and the overall success of the business.

ATRPT  
50  
*anos*   
2025

Reviver o passado  
Projetar o futuro