

Publicação Mensal  
Distribuição gratuita  
Propriedade EPAL  
Director: Joaquim Negrifa Fitas  
www.epal.pt

# EPAL

ALIVRES

DEZ04  
139  
Ano XX



## BOAS FESTAS A TODOS



"Boas Festas", "Feliz Natal", "Bom Ano Novo" são expressões que costumam ouvir-se frequentemente nesta altura do ano. No longo desta edição encontrará-as em várias páginas.  
Página 3

O Pai Natal  
depois de ter  
O "ALIVRES"  
agora

início de

## O Jesus

Conheça o menino Jesus...  
da EPAL

Página 5

## Opinião

Significado  
do Natal

Página 9



## NATAL COM SAÚDE

Não transforme esta época num "peso" para a consciência

Página 13

## A Ler...

Copinhos d'Água	p.3
Tempo de Antena	p.4
Natal Amargo	p.6
Pedidos de um cão	p.7
Cartas ao Pai Natal	p.8
À mesa com o Natal	p.10 e 11
O Natal na Europa	p.15

# Boas Festas!

*Nesta época, torna-se impossível não recair nos temas do balanço do ano que finda e dos votos para o ano que aí vem.*

*Tal como já fizemos no último mês de Janeiro, o próximo "AL" será um número retrospectivo.*

*Assim, resta-nos reflectir aqui o que, estamos certos, vai no pensamento de todos nós: que os tempos que se avizinham sejam sempre melhores do que aqueles por que passámos nos últimos meses de cada uma e do conjunto das vidas de todos nós.*

*Quer a EPAL, quer cada um dos que a ela se dedicou pelo trabalho, pela dedicação, pelo "engenho e arte" merecem-no sem dúvida alguma.*

*Um Natal e um Ano Novo muito felizes, prósperos e justos são os nossos votos.*

## Águas Livres

Propriedade:  
EPAL - Empresa Portuguesa das  
Águas Livres S.A.  
Publicação mensal - distribuição  
gratuita

Edição: GIC - Gabinete de Imagem  
e Comunicação da EPAL  
Edição Legal N.º 8463/85 - Registado  
na DGCS sob o N.º 100 361

Impressão e acabamento  
Ligrate-Atelier Gráfico, Lda.  
1 830 exemplares.

**Direcção:** Joaquim Negrata Fitas, Celeste Santos Anselmo e Nelson Florentino  
**Colaboradores permanentes:** António Carvalho e Raquel Simões (maquetização, ilustração e paginação); Teresa Vivas (ASS e SG); Diana Constant, Júlio Lança, Rui Peixoto, Vasco Anunciação, Bernardino Mouzinho e Alice Ganhão (ADS); Marta Paço, Manuela Travanca, Mário Maria e Fernando Mateus (APT); António Matos, Augusto Nogueira, Lurdes Silvério e Isabel Barata (DAF); Francisco Serranito e Vítor Rolo (DPO); Helena Carraca e Luísa Gouveia (DRH); Adriano Pereira (DSI); Marcos Sá, Carla Marques e António Carvalho (GIC); Sandra Chambel (JUR); Vítor Cardoso e Dora Figueiredo (LAB); Pedro Inácio e Margarida Filipe Ramos (MDA); Rui Bento (PCG); Celestino Gomes (SG) e, como responsável de várias rubricas, Joaquim Cosme.

**Também colaboraram:** Ana Filipa Bito, Ana Oliveira dos Santos, Aníbal Sequeira, Bruno Leal Fernandes, Casa do Pessoal, Comissão de Trabalhadores, Conceição Martins, Dalminda Oliveira, Fernanda Silva, Francisco dos Santos Anselmo, Jesus Cardoso, João dos Santos Anselmo, Maria Adelina Oliveira, Mónica Rosa, Paulo Vieira, Tânia Matos



## Nova Gestão por Objectivos



Decorreu no dia 26 de Novembro a primeira sessão de apresentação do Projecto de Gestão por Objectivos, que se propõe substituir o anterior Sistema de Gestão por Objectivos.

Como grande novidade, a avaliação do Desempenho passa a estar associada a outro projecto inovador em curso na Empresa, o Balanced Scorecard.

Esta reunião foi presidida pelo administrador Armindo de Azevedo, nela participaram os primeiros níveis da Empresa e é a primeira de um conjunto de encontros que visa ter a nova Gestão por Objectivos em pleno funcionamento em Fevereiro do próximo ano.

Oportunamente, o "AL" trará ao conhecimento dos seus leitores novidades detalhadas sobre o assunto.

## Pai Natal da AREPAL

Conforme estava apazado há algum tempo e ansiosamente aguardado pela Direcção, o administrador Armindo de Azevedo deslocou-se à AREPAL em finais de Novembro, para uma visita e almoço, seguida de reunião.

Armindo de Azevedo ouviu da direcção, os novos planos para a ampliação do Lar, projecto já com um certo tempo que aguarda o desbloqueamento de uma situação irregular na escritura, conforme o mesmo referiu em entrevista dada ao "AL" na edição passada e que pode encontrar novos caminhos que permitam o desbloqueamento a mais curto prazo.



O administrador Armindo de Azevedo ouviu atentamente o que a AREPAL pensa fazer no espaço que a EPAL cedeu e todas as suas preocupações, sendo uma das maiores a de carácter financeiro por se tratar de um projecto de grande envergadura.

O administrador afirmou que, para além do subsídio anual concedido pela Empresa à Associação, o Conselho de Administração iria definir oportunamente um montante a atribuir para garantir o arranque da ampliação do Lar. Além deste apoio financeiro, referiu ainda Armindo de Azevedo que seriam pensadas outras formas de apoiar o projecto e o dia-a-dia de toda a actividade da AREPAL, sempre no intuito de uma melhoria do precioso serviço que a Associação presta.

Ficaram as garantias e... mãos à obra, que trabalho não vai concerteza faltar!

## EPAL patrocina Diga não à violência doméstica



O administrador Armindo de Azevedo, em representação do Conselho de Administração, assinou no passado dia 22 de Novembro o protocolo de apoio da EPAL ao II Plano Nacional Contra a Violência Doméstica.

Armindo de Azevedo fez-se acompanhar dos administradores Valdemiro Líbano Monteiro, João Tamm e Amílcar Monteiro, na cerimónia presidida pelo ministro de Estado e da Presidência, Nuno Morais Sarmiento, onde foi apresentada a campanha publicitária subordinada ao tema "Diga não à Violência Doméstica", uma das iniciativas do referido plano.

O Plano Nacional Contra a Violência Doméstica tem uma duração prevista de 3 anos e o Conselho de Administração da EPAL deliberou em 23 de Abril deste ano contribuir com uma verba de 150 000 EUR, correspondendo assim positivamente a uma solicitação da Presidência do Conselho de Ministros, organismo promotor deste plano, que é coordenado pela CIDM-Coomissão pra a Igualdade e para os Direitos das Mulheres.

Em próximos números o "AL" voltará a este assunto.

## CASA DO PESSOAL A magia do Circo



A magia do circo encantou as famílias da EPAL que no dia 4 deste mês assistiram ao espectáculo do Circo Vitor Hugo Cardinali, na festa de Natal da Casa do Pessoal.

As crianças aproveitaram ao máximo as senhas que foram distribuídas para os divertimentos existentes e, ainda tiveram tempo para consumir os lanches oferecidos pela CPEPAL.

No intervalo, José Portela, presidente da Casa, apresentou as diversas modalidades desportivas e culturais e Valdemiro Líbano Monteiro, administrador da EPAL, dirigiu votos de Boas Festas a todas as famílias da Empresa.

No final, muitos transmitiram agrado pelo espectáculo, que classificaram de diferente e com requinte.

## AREPAL Assembleia Geral

Momento de reflexão sobre a actualidade e o futuro desta Associação, a Assembleia presidida sabiamente pelo colega Aníbal Sequeira e consideravelmente participada, foi aproveitada pela Direcção para pôr os associados presentes ao corrente dos projectos em curso e dos anseios da Associação. Particularmente falado foi o tema da ampliação do Lar para responder às necessidades dos associados e, simultaneamente, permitir o equilíbrio da exploração financeira.

O orçamento, que foi aprovado por unanimidade, prevê a ocorrência de resultados nulos (não está previsto prejuízo), com um volume de receita (e forçosamente de despesa) de 410 705,00 EUR.

## Criatividade Natalícia



O real é o que o nosso cérebro diz que é real. Há que construir e descobrir o nosso mundo. E foi isso que aconteceu na Unidade de Contadores. Bem no meio da sala encontra-se uma árvore de Natal feita pelos colegas de CTD, que utilizaram peças dos próprios contadores para a decorar. Só para que percebam melhor, as tradicionais bolas são nem mais nem menos que filtros dos contadores.

Aqui deixamos o registo para todos os que não têm a oportunidade de por lá passar.



## Comissão de Trabalhadores

# Reunião de Novembro

### A 16 de Novembro reunimos com o Conselho de Administração (CA).

Fomos informados de pequenos acertos organizacionais em termos operacionais, decorrentes das actuais pré-reformas e entrada do novo horário de trabalho, não se prevendo quaisquer outras movimentações, a breve prazo.

Registámos a ausência constante do presidente do CA – Joaquim Poças Martins - na Empresa. Já quisémos comentar directamente com ele diversos assuntos, nomeadamente a entrevista que deu ao "AL", mas desde finais de Julho que não o vemos.

Quanto à transição de Serviços para o regime de *outsourcing* é parecer do CA que, em certos casos, o trabalho prestado por profissionais da EPAL, por ser tão básico, não se justifica, encontrando-se assim uma forma de gestão mais rentável. Neste contexto referiu-se o Sistema Integrado de Frota, o qual permite a verificação na hora de deficiências existentes tais como, imobilizações de viaturas, avarias, etc, sendo assim possível tomar providências céleres para uma solução eficaz.

Chamámos novamente a atenção do CA para a situação em que estão alguns serviços operacionais. Há tarefas diárias, como a vigilância em algumas áreas, que deixaram de ser efectuadas devido à inexistência de viaturas, por avaria das mesmas.

Relativamente ao Controlo Orçamental, a previsão do CA é chegar ao fim de 2004 dentro da linha de 2003, ou seja, com bons resultados, sentindo-se agradado face aos mesmos no que respeita à base de sustentabilidade financeira e rentabilidade. Irá assim apostar-se na melhoria do custo de vida dos Trabalhadores.

Referimos que se a rentabilidade da EPAL tem aumentado ao longo dos anos deve-se, também e fundamentalmente, aos Trabalhadores que cá permanecem. Mas este CA, tal como os anteriores, embora o reconhecendo nas pala-

avras, não o tem feito na prática, nomeadamente em aumentos salariais. Os mesmos são insignificantes face aos resultados financeiros, e quanto a promoções ou incentivos as situações são quase nulas e as que existem de critério discutível.

### Horários de Trabalho

Insistimos na existência de contradições nos horários flexíveis, bem como no gozo de tempos acumulados e férias interpoladas nalguns serviços, tendo em conta o horário semanal actual; impostas por responsáveis à margem das normas estabelecidas, não permitindo o gozo devido por acumulação de saldo e dias de férias interpoladas.

Entendemos que as regras pré-definidas o são para toda a EPAL, sem casos particulares. Como exemplo está a tentativa de imposição por NVA do gozo de licenças interpoladas até 31 de Dezembro, quando o AE é claro nesta matéria. O CA informou que irá tomar medidas para regularizar a situação.

### Vagas para TO de Exploração

Existem actualmente 2 Trabalhadores Técnicos Operacionais de Exploração interessados em preencher as vagas que possam existir e há a possibilidade de as mesmas se efectuarem a curto prazo, decorrendo para tal um curso de formação. Não entendemos assim porque essas vagas não tiveram cabimento com estes Trabalhadores aptos para o efeito. O CA reconhece estar com algumas dificuldades e a fazer o devido levantamento nas áreas em falta para que as substituições se efectuem do melhor modo possível. Quanto a estes 2 casos particulares estão a ser ponderados e espera-se solução breve. O CA afirmou que, face às propostas apresentadas pelos Serviços, ainda não está decidido o número de formandos que ocuparão os lugares disponíveis, pois essas propostas não estão ainda devidamente ponderadas.

Relativamente às escalas de turnos com 6 elementos, pediram-nos que fosse efectuado um esforço, pelos Trabalhadores, nesta fase de transição até final do ano, ao que os mesmos meritoriamente acederam. A partir de Janeiro de 2005 o processo será regulari-

zado, passando-se então à normalidade. Voltámos a referir os riscos para as instalações operacionais que a EPAL está assumir tendo apenas 2 Operadores por turno, nomeadamente na área de V. F. de Xira.

### Processo de Promoções

Foram recentemente promovidos por mérito alguns Trabalhadores com Contrato Individual de Trabalho (CIT). Interpelámos o CA com vista a saber quais os critérios que fundamentaram essas promoções. "E os demais Trabalhadores?" - perguntámos. O CA disse ter feito reclassificações salariais a cerca de meia dúzia de Trabalhadores face ao mérito, disponibilidade, responsabilidade e empenho, dados à EPAL pelos mesmos, comparados com outros, compensando-os com o intuito de os valorizar face às suas prestações.

Relembrámos que existem muitos Trabalhadores, há muitos anos, mal classificados/reclassificados e nada foi feito para desbloquear e corrigir essas situações. Muito do mérito dos Trabalhadores com CIT também se deve aos que o não têm e que são os que menos ganham. O CA argumentou, afirmando que as avaliações/propostas são feitas pelos Responsáveis hierárquicos, dando andamento às mesmas seguindo determinados critérios. Se as propostas não lhes chegam obviamente não podem dar andamento ou sequer analisar as situações. Informaram-nos ainda que este ano não haverá quaisquer promoções ou reclassificações que envolvam verbas para além das já havidas. Ficámos estupefactos com mais esta decisão que irá criar mais um clima de descontentamento e de indignação junto dos Trabalhadores.

### Refeitórios

O actual contrato com a empresa prestadora destes serviços termina em Janeiro de 2005, tendo já a EPAL posto à consideração dos concorrentes os cadernos de encargos. Havendo um decréscimo de Trabalhadores a usufruir destes serviços, o CA pretende que o concessionário aprovado neste concurso melhore a sua oferta em termos de qualidade, reforçando para isso, e se necessário, a sua actual participação.

### Diversos

Quanto ao Seguro de Saúde voltámos a referir que ainda não foram publicitadas as novas policlinicas, nomeadamente na zona de Vale da Pedra, entre outras.

O CA reconheceu a falha e irá tratar da questão. Quanto à prestação de serviços da Multicare relativos às policlinicas a que os Trabalhadores do exterior podem recorrer, confirma-se que se continuam a desconhecer os postos onde os mesmos podem ser atendidos.

Mais uma vez, abordámos a utilização de viaturas particulares (CS/CA-13/03) por entendermos que esta viola o AE - a EPAL elimina a cobertura do seguro contra todos os riscos da viatura, propriedade do Trabalhador, quando conduzida ao serviço - facto que origina recusa de Trabalhadores a sair de casa com as suas viaturas quando chamados. O CA informou que se está aqui a proceder de forma diferenciada, ou seja, em caso de responsabilidade civil os riscos são cobertos hierarquicamente, e que os que não estão implícitos na CS são cobertos pela Empresa, em nada contrariando o prescrito. Entendemos que o esclarecimento não é óbvio e que se deveriam informar os Trabalhadores de forma explícita para evitar confusões que têm criado aos Serviços vários inconvenientes e os trabalhos a realizar nestas situações serem de extrema urgência.

Questionámos sobre a eventual extinção das Oficinas Auto-Equipamento. A resposta foi que não serão extintos postos de trabalho sem o total acordo dos Trabalhadores ali existentes.

### Fundo de Pensões

Enviámos pedido ao CA com o fim de obter alguns documentos necessários para que se pudesse esclarecer a situação do Fundo de Pensões. Informaram-nos que os mesmos serão enviados muito em breve, já que alguns itens requisitados não estavam ainda disponíveis para entrega.

## Boas Festas da CT

A Comissão de Trabalhadores da EPAL deseja a todos os Trabalhadores no activo, pré-reformados, reformados e respectivas famílias, um Feliz Natal.

E mais um ano terminado não pode deixar de agradecer a todos os Trabalhadores o apoio e confiança demonstrados.

Para todos vós uma boa entrada no Novo Ano.



Papua Nova Guiné -- ikpela hamamas blong dispela Krismas na Nupela yia i go long yu

Jesus Manuel Martins Cardoso, tem 55 anos de idade.

Durante 31 anos trabalhou na EPAL e está desde 1 de Novembro na situação de pré-reforma.

Achámos interessante ter uma breve conversa com ele nesta época, por ele ter um primeiro nome pouco comum nos dias de hoje.

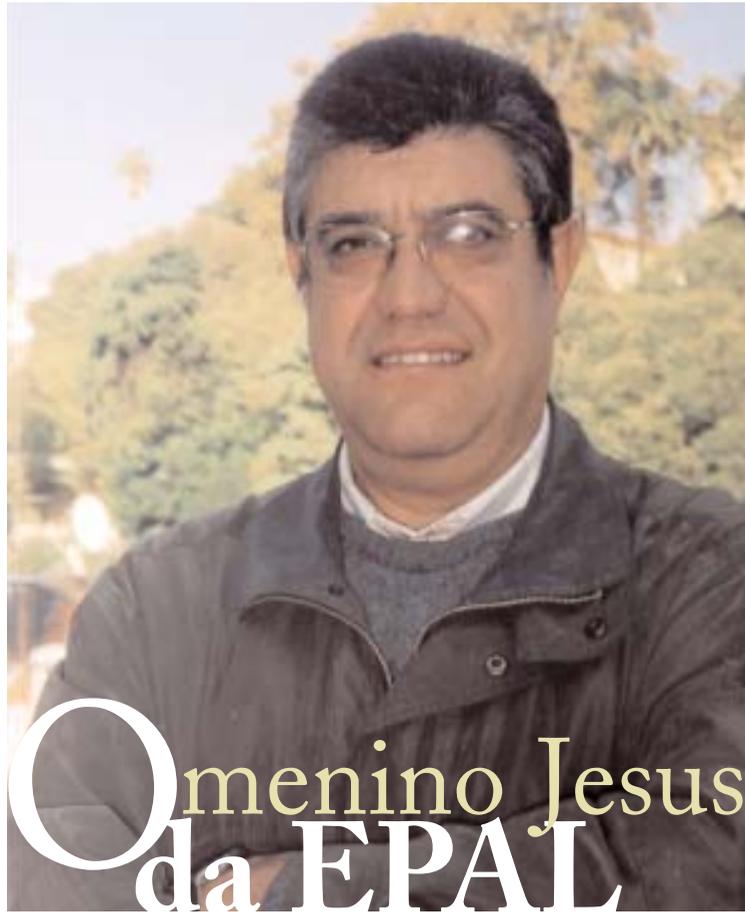
**“Águas Livres”(“AL”) - Qual a importância para si de ter um primeiro nome igual ao de Jesus Cristo?**

**Jesus Cardoso (JC)** - Em ambientes católicos dá-me uma certa sensação de segurança e de integração.

Na generalidade, e como é um primeiro nome pouco usual, as pessoas ficam surpreendidas pela positiva e quase todas gostam.

**“AL” - Sabe porque razão lhe deram o nome de Jesus?**

**JC** - Tenho o nome de Jesus porque o meu padrinho de baptismo também tem, muito embora nele não seja o primeiro nome. Em mim, o primeiro nome de Jesus suponho que tenha sido ideia da minha mãe que é uma pessoa muito ligada às coisas da Igreja.



**“AL” - Que significa para si o Natal?**

**JC** - Para mim o Natal significa a união das pessoas e dos povos através duma festa essencialmente familiar.

É uma boa altura para olharmos os outros duma forma mais compreensiva e carinhosa. É claro que isto é muito fácil de dizer, o pior é o resto...

**“AL” - Normalmente onde e como o costuma passar?**

**JC** - Costumo passar o Natal na minha terra que é Cardigos, no concelho de Mação.

Na noite da consoada normalmente junta-se a família ao jantar na perspectiva dum bom serão. Cerca da meia-noite quem quer vai assistir à missa do Galo, quem não quer sempre pode optar por ir até à Praça da Vila aquecer-se junto da fogueira.

**“AL” - E como vai festejá-lo este ano?**

**JC** - Em princípio deverá ser de forma semelhante aos anos anteriores, até como forma de rever a família mais chegada e que normalmente se encontra longe...

**“AL” - Qual a prenda que pede este ano ao Pai Natal?**

**JC** - Este ano, como ainda estamos em tempos de crise e o dinheiro para as prendas não abunda, só peço ao Pai Natal muita saúde para mim e para todos os que me rodeiam.

Aproveito a oportunidade para desejar um Feliz Natal e um Bom Ano Novo a toda a grande família da EPAL e que no grande saco do Pai Natal ninguém seja esquecido e nele possam caber todos os desejos e expectativas dos reformados, pré-reformados e trabalhadores no activo.

## A VERDADEIRA RAZÃO

“A verdadeira razão do Natal é o nascimento de Jesus. Se ele não tivesse vindo não havia Natal, nem Esperança.

Muitas vezes esquecemo-nos desta verdade. Juntam-se as famílias, que às vezes só se encontram uma vez por ano, parecendo que o Amor só existe nesse dia e só por ser Natal. Jesus nasceu para que o Amor seja vivido todos os dias, pois Ele é o próprio Amor. Deu a Sua vida por toda a humanidade apenas por Amor.

Então que este ano não seja apenas mais um Natal, mas que consigamos viver a verdadeira razão do Natal, dando Amor a Jesus e vamos fazer isto ajudando e amando aqueles que nos rodeiam e precisam de nós.”

Este é o significado do Natal para a colega **Dalmina Oliveira**, colocada na Unidade de Atendimento de Clientes da ADS. Ela remeteu-nos ainda excertos do livro “Mananciais no deserto” que achou interessantes para explicar a verdadeira razão do Natal.

“(...)Há alguns anos foi publicado um curioso cartão de Natal, com os dizeres: «Se Cristo não tivesse vindo». Falava de um pastor que adormeceu numa manhã de Natal e sonhou com um mundo para o qual Jesus nunca tinha vindo.

No seu sonho viu-se andando pela casa: mas lá não havia presentes no canto da lareira, nem árvore de Natal, nem coroas enfeitadas; e não havia Cristo para confortar, alegrar e salvar. Andou pelas ruas, mas não havia igrejas com as suas torres agudas apontando para o Céu. Voltou para casa e sentou-se na biblioteca, mas todos os livros sobre o Salvador tinham desaparecido.

Alguém lhe bateu à porta, e um mensageiro pediu-lhe que fosse visitar sua pobre mãe à morte. Ele apressou-se a acompanhar o filho choroso; chegou àquela casa e disse: “Eu tenho aqui alguma coisa que a confortará”. Abriu a Bíblia, procurando alguma promessa bem conhecida, mas viu que ela terminava em Malaquias. E não havia evangelho, nem promessa de esperança e salvação. E ele só pode baixar a cabeça e chorar com a enferma, em angústia e desespero.

(...) De repente, acordou ao som de um acorde. E um grande brado de júbilo saiu-lhe dos lábios, ao ouvir, na sua igreja ao lado, o coro a cantar: Ó vinde, fiéis, triunfantes, alegres./Sim, vinde a Belém, já movidos de amor./Nasceu vosso Rei, o Cristo prometido!/Oh, vinde, adoremos ao nosso Senhor!

(...) Que o nosso coração possa derramar-se em compaixão pelos povos pagãos, que não têm o dia bendito do Natal de Cristo. «Ide, comei as gorduras, e bebei as doçuras, e enviai porções aos que não têm nada preparado para si» (Ne 8.10).”



# Natal amargo



O Conto que publicamos foi-nos enviado por **Fernanda Silva**, da Unidade de Atendimento de Clientes da ADS, e pretende chamar a nossa atenção para um Natal diferente que passa ao nosso lado sem que seja notado.

Na semana passada, comecei a ver, nas lojas, decorações e artigos alusivos ao Natal. Fiquei surpreendida, afinal estamos no início de Outubro, não é?

Para a semana, dia 12, o João fará anos, lembro-me sempre deste dia. O meu menino nasceu... Mas não sei quantos anos passaram. Já não o vejo há pelo menos cinco ou seis e a minha orientação temporal está desorganizada. Ora, tenho 66 ou serão 67? Portanto ele terá...?

Deixemos isso, não é importante, estava a pensar que vem aí mais um Natal!

Sinceramente não gosto nada desta altura do ano, faz frio, chove, os dias são pequenos e tristes. Depois há o bla-blá-blá na rádio e na televisão, nas ruas a corrida às compras, -"Feliz Natal!" - que hipocrisia. Aposto que 95% das pessoas se estão nas tintas se a outra morre e vai para o Inferno

ou é muito feliz. Para quê a treta do "Bom Natal"?

Gosto das luzes decorativas na baixa, fica tudo mais claro e as noites não são tão aterradoras. A luz afasta os fantasmas que permanentemente me rodeiam, no banco do jardim, nas arcadas da estação ou no pátio de Teatro Nacional.

Quando era nova, achava uma certa graça às tradições. O Joãozinho era pequeno e todos os anos era um desafio, imaginar uma árvore de Natal diferente. Lembro-me especialmente de uma que fizemos com arames entrelaçados e caricas. Ficou espectacular. Houve outra também muito engraçada feita com material recolhido do ferro-velho do Manuel Luís, nosso vizinho na altura, e depois devolvido à procedência.

Claro que seria impensável usar um pinheiro verdadeiro.

Imaginem o crime que é cortar milhares e milhares de pequenas árvores jovens para, 2 ou 3 semanas depois as colocar no lixo, secas, mortas, inúteis. São muito mais bonitas nas serras e matos, verdes e vivas.

O Homem conseguirá destruir toda a beleza do planeta ou pelo menos tenta afincadamente fazê-lo. O futuro das espécies vegetais e animais é incerto e cheio de maus augúrios, a angústia não deixa de me apertar um pouco o coração e sobrepõe-se à minha própria infelicidade. Felizmente, já cá não estarei para ver. (Isto já são lamechices de velha e não interessam nada.)

Já houve uma altura da minha vida em que eu gostava de comprar presentes, imaginar o que daria prazer a este ou aquele... era excitante e recompensador quando conseguia acertar. Exactamente aquilo... Depois, a vida rodou e voltou a rodar, a família e os amigos desaparecerem, já não há ninguém a quem dar presentes. Como não dou, também não recebo. É a lei da reciprocidade. Também, quem é que ia dar um presente à "Quina da Avenida"?

Quanto aos presentes, claro que na noite da consoada teremos a "ceia de natal" que a carrinha da Associação "Não Sei Quê" vem todos os anos entregar. Bolo rei do ano passado, frango assado há 2 meses e umas belas broas cinzentas. Vá lá, não seas pobre e mal agradecida. A intenção é boa e louvável mas, patética, perfeitamente patética, encenada para as câmaras da TV que também andam por aí nessa altura. Sinto saudades do bacalhau com couves, dos doces e até consigo sentir fome de carinho e calor humano.

Apesar de não ter nenhuma convicção religiosa sinto que essa é uma noite mágica, espiritual, diferente das outras e o meu ódio oculto brota intenso e azedo comandando a razão. Então as recordações são mais dolorosas e a minha vida parece inútil. A solidão e o desamparo tomam conta dos meus pensamentos e nada parece animar-me. Aqui fico, quieta, no meu canto, respiro levemente, faço descer uma campânula transparente sobre o meu corpo e o meu espírito, isolando-me hermeticamente do resto do mundo e especialmente das pessoas que me rodeiam. Deixo de existir, não ocupo espaço porque ninguém me vê...

Esta é mais uma reflexão para juntar às centenas que, de vez em quando, escrevo e depois carrego nos meus sacos, com algum esforço. Valerá a pena?

Talvez um dia, faça um livro. Estou mesmo a ver "A História da minha Vida" de Joaquina da Silva, mais conhecida pela "Quina da Avenida". Um sucesso de vendas! Às vezes espreiro as montras das livrarias e imagino que o meu livro já lá está exposto. Depois penso no João, ficaria contente, tenho a certeza (terei?) e a esperança renasce.

No ano que vem, o Natal será de novo aliciante, farei uma árvore ainda mais ousada e imaginativa. A minha neta, que nunca vi, vai adorar...

Já me esqueci de como é ser feliz, estar contente e em paz. Conseguirei, um dia, relembrar-me?



Roménia - Sarbatori Fericitate

Rússia - Pozdrevlyayu s Prazdnikom Rozhdestva Is Novim Godom

ANTÓNIO CARVALHO



## Pedidos de um cão para este Natal

Muitos de nós temos pelo menos um animal de estimação em casa. Ele faz parte da nossa família.

Numa época em que cada vez mais é urgente a luta pelos animais, aqui fica uma carta, não ao Pai Natal, mas sim aos donos desses animais, nesta época natalícia que normalmente comemoramos com a família.

"Trata-me com carinho, meu amado dono, pois nenhum coração em todo o mundo será mais agradecido do que o meu.

Não tentes educar-me com pancada, pois embora possa lamber-te as mãos entre um golpe e outro, a tua paciência e compreensão ensinar-me-ão mais rapidamente o que esperas que eu aprenda.

Fala-me muito, pois a tua voz é a doce música do meu mundo, como podes perceber pelas valentes sacudidelas da minha cauda quando ouço os teus passos. Mesmo que não entenda as tuas palavras, compreendo muito bem o teu tom de voz e sinto o que estás a dizer-me... Isso ficará gravado em mim para sempre.

Quando o tempo estiver frio e chuvoso, leva-me para dentro de casa, pois sou um animal doméstico, sem preparação para enfrentar as intempéries e a minha maior glória será o privilégio de sentar-me aos teus pés.

Mantém a minha tigela com água fresca, pois para além de não poder reclamar quando ela está suja, também não posso dizer-te quando tenho sede.

Não fiques zangado comigo por muito tempo. Não me prendas em nenhum lugar como punição. Tu tens o teu trabalho, os teus amigos, as tuas diversões... Eu só te tenho a ti.

E, dono, quando estiver bem velho, se Deus nosso Pai me privar da saúde e da visão, por favor, não me vires as costas. Cuida de mim quando for velho e lembra-te que tu também vais ser. Não te afastes de mim nos momentos difíceis ou dolorosos.

Faz-me o bem de deixar que a minha vida de dedicação e fidelidade se possa extinguir suavemente e te farei sentir, com o meu último alento, que sempre me senti seguro nas tuas mãos.

Tudo é mais fácil para mim se estiveres ao meu lado.

Meu dono, se no próximo Natal já não estiver neste mundo e, por isso, não te puder deixar uma carta, deixo-te a memória de dois enormes olhos castanhos, a memória de uma caudinha curta e espetada, de nariz molhado e de choradeiras atrás da porta.

Deixo ainda a lembrança de momentos pelas manhãs quando saíamos juntos pela margem do rio e tu me davas aqueles biscoitos de baunilha.

Deixo-te como herança a minha devoção, a minha simpatia, o meu apoio quando as coisas não andavam bem. Deixo-te um exemplo de paciência, de amor, de dedicação e compreensão.

Um Feliz Natal para todos os animais." (texto enviado por Mónica Rosa - SG)



### Natal na REDE...



Conceição Martins



<http://www.confagri.pt/Ambiente/AreasTematicas/Residuos/Documentos/doc35.htm>

É Natal. Época do ano em que, em geral, estamos mais disponíveis para partilhar, confraternizar e ajudar quem mais precisa. Também nesta quadra devemos dar uma atenção especial ao Ambiente e ajudar a preservá-lo.

Nesta página encontrará um conjunto de conselhos úteis a ter em conta, sempre, mas principalmente nesta época, para que as gerações vindouras possam usufruir dos recursos que hoje dispomos. Será possível aceder a vários links ligados ao Ambiente no geral: Água, resíduos, Natureza, praia, alterações climáticas. Dirigidas aos automobilistas há várias dicas para que possam melhorar a fluidez do tráfego e a qualidade do Ambiente local.

Encontrará ainda um Calendário Ambiental, onde se encontram registados todos os Dias Mundiais e Nacionais relacionados com o Ambiente. Porque o Ambiente é de todos... até no Natal!



<http://natalnatal.no.sapo.pt/index.htm>

Neste site, inteiramente dedicado à quadra natalícia, encontra a mais variada informação sobre o Natal: tradições e símbolos, histórias, anedotas, canções, receitas, jogos, etiquetas para presentes, toques de Natal para telemóveis, desenhos de Natal para os mais pequenos colorirem e muito mais.

Para as crianças que ainda não escreveram as suas cartas para o Pai Natal, através deste site encontrarão um mail para as enviarem de uma forma muito mais rápida, pois o Natal está quase aí.



Sérvia - Hristos se rodi

Tailândia - Sawadee Pee Mai

Turquia - Noeliniz Ve Yeni Yiliniz Kutlu Olsun

# Cartas Pai Natal

Se para os adultos o Natal é uma época com alguma magia, para as crianças não temos dúvida alguma que o é, até porque todos nós já o fomos e decerto nos lembramos.

Acreditar no Pai Natal faz parte dessa magia. É uma das figuras dos seus sonhos e alguém que consegue realizar alguns (ou todos?) os seus desejos.

Nesta época do ano a pequenada, por iniciativa própria ou incentivada pelos pais, escreve as suas cartas ao Pai Natal, fazendo os mais variados pedidos que, na maioria dos casos, se resume aos brinquedos que aspiram ter esse ano no sapatinho.

Aqui estão algumas das cartas escritas por filhos de Colaboradores da EPAL. E atenção crianças, vamos enviar um exemplar deste Jornal para o Pai Natal e ele vai assim saber os vossos pedidos, talvez ainda antes das cartas chegarem até ele.

## O PAI NATAL EXISTE!



Uma recordação de infância que nos foi contada por **Tânia Matos**, de 23 anos.

Devia ter mais ou menos 5 anos. Morava num prédio, cujas casas na cozinha tinham um lugar pré-determinado para pôr o fogão e por cima tinham uma chaminé

Lembro-me que na véspera de Natal, como todas as crianças, estava muito ansiosa para abrir as prendas mas tinha de me deitar cedo. Para me confortar, a minha mãe pedia-me para escolher uma meia, a que eu quisesse, para pendurar na chaminé. Quando o Pai Natal descesse, poria lá as minhas prendas. Assim, podia ir dormir descansada, que ele não se esqueceria de mim. Mas tinha mesmo de dormir, porque se ficasse acordada, ele sabia, e já não descia!

Apesar de me custar muito a adormecer, lá adormeci. E de manhã, assim que acordei, muito cedo, saltei da cama a correr para ir ver a minha meia! E quando lá cheguei tinha as minhas prendas em cima do fogão! Fiquei tão feliz que fiquei com a certeza de que o Pai Natal existia mesmo!

## Loja de Natal

Neste Natal, em que mais uma vez celebramos o nascimento de uma Criança, a UNICEF propõe que se adquiram produtos UNICEF para oferecer nesta quadra. Estará assim a demonstrar que se preocupa com o bem mais precioso da humanidade: as Crianças.

Além dos já habituais postais de Boas Festas poderá encontrar na loja conjuntos para embrulhos do Nepal, canecas africanas, decorações festivas do Bangladesh, livros para colorir de Madagáscar, velas cilíndricas da África do Sul, entre muitos outros.

Todas as informações em [www.loja.unicef.pt](http://www.loja.unicef.pt).

Ana Margarida Oliveira dos Santos  
8 anos

"Pai Natal,

Eu este ano quero poucos brinquedos que são os seguintes:

- guarda roupa para bebé,
- Barbie Lago dos Cisnes e o castelo,
- walkie-talkie da Barbie,
- passeio de carro e pic-nic da Polly,
- máquina de fotos.

Beijinhos Pai Natal e obrigada." 

João Afonso dos Santos Anselmo  
10 anos

"Olá Pai Natal,

Eu sou o João Anselmo, tenho 10 anos e ando no 5º ano.

Quero pedir-te algumas coisinhas, como por exemplo: uma disquete do Tomb Raider e outra do Gang dos Tubarões para o Gameboy, o equipamento completo do Cristiano Ronaldo menos as chuteiras (pois quero uns ténis Total 93), uma Playstation 2 com o jogo Grand Turismo 2, um computador e uma impressora, um walkman com um Cd da Britney Spears, uma pista de carros, um despertador digital e um relógio da Nike.

Por último quero ter boas notas para passar de ano e muita paz e felicidades para todos.

Um grande beijinho para o Pai natal do João Anselmo"

Bruno  
Filipe Leal Fernandes  
7 anos

"Querido Pai Natal

Espero que me tragas muitas prendas a mim e ao meu primo Francisco que tem 3 anos. Eu estou a escrever-te esta carta mas tu tens que me trazer uma parte das coisas que te pedi. Espero que me faças a vontade. O meu primo gostava de ter um Homem Aranha e eu sei que tu não te importas de lhe trazer um, pois não? Eu gostava que me pusesse uns passarinhos na minha árvore de Natal. Eu e a minha família gostávamos muito que aparecesses na casa dos meus avós, que é onde vamos passar a noite de Natal.

Beijinhos do Bruno"

Francisco Miguel dos Santos Anselmo  
6 anos

"Pai Natal,

Quero pedir-te umas prendas. Quero uma pista de carros de corrida, um Gameboy Advance SP com o jogo dos macacos que o meu irmão diz que se chama Donkey Kong Country, um computador novo e a camisola, calções e chuteiras do Cristiano Ronaldo.

E vou dizer-te uma coisa que tu não sabes: já sei escrever "pai".

Beijinhos dos grandes para ti"



**OPINIÃO** - Saiba o que significa o Natal para três dos colegas que responderam à pergunta lançada pelo "AL"

## PEÇO A PALAVRA

# O QUE SIGNIFICA PARA MIM O NATAL

**"Natal é quando o Homem quiser" - costuma dizer-se.**

**Mas o Natal também é o que o Homem almejar, daí que lhe possam ser atribuídos múltiplos significados.**

**Resolvemos perguntar aos leitores o que significa para eles o Natal. Eis as respostas.**



### *O mais importante evento ocorrido na história humana*

Paulo Vieira - ADS/MDS/MCT - Olivais

Natal significa para mim o mais importante evento ocorrido na história humana: o nascimento de Jesus há cerca de 2000 anos. Significa também verdadeira esperança para o futuro da humanidade.

O que lamento, é a crescente extravagância de tudo aquilo que nada tem a ver com o evento que já referi. Em contrapartida, surpreende-me o decrescente conhecimento, aplicação e divulgação dos ensinamentos de Jesus, durante o "natal" e os restantes dias do ano.



### *Natal significa Paz, Amor entre os Irmãos*

Maria Adelina Oliveira - DAF/SGR - Olivais

Natal significa Paz, Amor entre os Irmãos e olhem que isto é verdade!

E porque não nos 364 dias do Ano? Somos uns verdadeiros malandrecos. É verdade e por mim falo, mas prometo regularizar a situação.

Ainda sou do tempo em que se vivia o verdadeiro Natal. A árvore só se fazia na tarde do dia 24 de Dezembro, e era desfeita a 7 de Janeiro, ao contrário dos tempos modernos que as enfeitam em fins de Outubro e as retiram só lá para final de Janeiro, o que é um verdadeiro abuso para as bolsinhas monetárias. Até porque fim de Janeiro já cheira a Carnaval.

Era lindo quando toda a Família se reunia por volta das 22/23 horas a provar aquelas deliciosas filhós que eram feitas ao lume com um tacho grande de azeite, e acompanhadas com um vinhito do Porto para os adultos. Eu mais os meus 10 Irmãos comemorávamos com água e estávamos atentos às 24 badaladas para se cantar "Alegrem-se os Céus e a Terra, porque já nasceu o Menino".

Toda a Família tinha uma prendinha que no dia seguinte estava dentro dos nossos sapatinhos debaixo da chaminé, o que era uma alegria sem fim, inculido pelos



ANTÓNIO CARVALHO

nosso Progenitores (Pai, Mãe, Avó) que era o Pai Natal que descia de noite pela chaminé e trazia o que podia (mas na minha casa por norma já chegava cansado) para mim e os meus 10 Irmãos. Isto era lindo, era o verdadeiro espírito Natalício.

Muita gente hoje nem sabe o que é o Natal e outros já se esqueceram do seu significado o que é uma pena. Agora é só consumismo.

Não posso dizer mais nada, porque há muitas mais boas recordações com os meus Queridos Progenitores, que só recordo com muita saudade e que não posso voltar a comemorar o que me dá uma enorme tristeza.

Só me resta desejar eterna Glória aos que partiram e para o Grupo Epaliano e suas Famílias desejar um Feliz e Santo Natal.



### *É uma quadra cujo lema é espalhar alegria!*

Ana Filipa Bito - MDA - Barbadinhos

Luzes! Música! Presentes!... São as primeiras palavras que assomam na minha cabeça quando penso no Natal! É uma época iluminada que enche as ruas de magia, é uma quadra cujo lema é espalhar alegria!

Quando era criança, as emoções que me preenchiam na noite da Consoada eram sempre tão grandes e tão intensas, que era difícil gerir toda uma ansiedade e excitação que faziam o meu pequenino coração pular, descompassadamente! Era o desejo que as horas voassem, era a expectativa de ouvir a "ordem" dos adultos para abrir os presentes que estavam ali, na minha frente, e que faziam crescer o brilho nos meus olhos! Nenhuma criança resiste à tentação de tocar os laços que envolvem tantos papéis coloridos! Nenhuma criança espera, quieta, o momento de abrir embrulhos tão grandes como aqueles que apareciam de surpresa sob a minha árvore de Natal!

Hoje, já não sou criança... Já descobri quem é que dá as prendas a todos os meninos e já sei que o Pai Natal não desce pela chaminé! Mas a magia desta época natalícia não é memória como todos os momentos já passados, é um espírito que continua a brotar de dentro de mim, sempre que o Natal bate à porta!

É o Natal que me guia por toda a cidade, mostrando-me as luzes e os enfeites que iluminam as ruas de Lisboa! É o Natal que me enche de alegria, sempre que chega o dia de enfeitar, por mais um ano, a árvore de Natal, decorar a casa com todas as cores da época e colocar, uma a uma, todas as figuras do presépio sobre o musgo mais verde que encontrar! O Natal é também os doces e todos os seus cheiros que envolvem o interior das nossas casas... As filhoses, o bolo-rei, os sonhos sobre as mesas decoradas com todo o pormenor! O Natal é também a azáfama, o "corre, corre" de todos nós para encontrar uma prenda para todos aqueles de quem se gosta! É também a união da família junto ao calor da lareira, é o riso e o sorriso das crianças na hora de abrir os presentes, é a neve a cair lá fora e imaginar que se ouve o canto dos anjos numa noite tão linda como é a do Natal!

Para mim, o Natal é tudo isto e muito mais... Tudo o que não esqueci e tudo o que ainda sinto e espero continuar a sentir em muitas noites de Natal!...



Creme  
de  
espinafres



Rolinhos  
de  
salmão



Bolos  
para a  
família



Bolo de  
Natal  
(Açores)

### Creme de espinafres à Mãe Natal

**Ingredientes:** 1 litro de água, 2 cubos de caldo de carne, 2 cebolas pequenas, 700 gr de espinafres, 3 colheres de sopa de farinha, 4 dl de leite, 60 gr de margarina, pimenta q.b., sal q.b.

**Preparação:** Lave os espinafres, escolha as folhas separando os talos e escale-as em água a ferver temperada com sal durante 5 minutos. Dissolva dois cubos de caldo de carne na água a ferver. Corte as cebolas em rodela e leve-as a alourar na margarina dentro de uma panela funda. Peneire a farinha para dentro da panela, e mexa bem. Vá regando com o caldo dissolvendo, mexendo sempre para não deixar grumos. Junte os espinafres bem escorridos e deixe cozer durante 25 minutos. Junte o leite e leve novamente a ferver. Deixe arrefecer um pouco e bata com a varinha mágica, durante bastante tempo, até ficar um creme muito homogêneo e bastante cremoso. Tempere com sal e pimenta. Distribua a sopa pelos pratos.

### Rolinhos Natalinos de salmão com presunto

**Ingredientes:** alho em pó q.b., 1 lata de cogumelos, farinha q.b., manteiga q.b., massa folhada q.b., pimenta q.b., meio pimento encarnado, presunto q.b., sal q.b., salmão fumado q.b., sumo de limão, 1 copo de vinho branco

**Preparação:** Enrole uma fatia de salmão fumado muito fina com uma fatia de presunto igualmente fina, deixando o presunto na parte de dentro e prenda com um palito. Faça o mesmo com todas as fatias de presunto e de salmão fumado e disponha os rolinhos numa travessa grande branca. Tempere com sumo de limão e uma pitada de alho em pó. À parte prepare o molho: salteie os cogumelos cortados em manteiga e junte vinho branco e meio pimento picado. Tempere com sal e pimenta e deixe apurar durante 5 minutos em lume brando. Cubra os

# À Mesa com o Natal

Ficam aqui algumas sugestões de culinária para o seu Natal. Através delas poderá dar uma volta pelo País, incluindo as ilhas, provando alguns exemplares da gastronomia da época. Bom apetite!

rolinhos cuidadosamente com este molho. Corte pequeninas estrelas de massa folhada descongelada e coloque-as num tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha, e leve-as ao forno até dourarem e aumentarem de volume. Deixe arrefecer e decore com uma ou duas estrelas cada um dos rolinhos de salmão e presunto.

### Bolos para a Família (Madeira)

**Ingredientes:** 1 kg de farinha, 1 kg de açúcar, 250 g de

manteiga, 60 g de banha, raspa da casca de 1 limão, 1 pacote de bicarbonato de sódio (15 g), 6 ovos, 2 colheres de chá de canela, 1 litro de leite, 8 colheres de sopa de melaço, passas, cidra cristalizada picada e nozes picadas a gosto

**Preparação:** Batem-se bem todos os ingredientes e deita-se a massa em formas redondas forradas com papel vegetal e untadas. Levam-se a cozer em forno bem quente. O forno será mais ou menos quente conforme o tamanho dos bolos; quanto mais pequenos mais quente.

**Nota:** Para serem comidos aguarda-se pelo menos 3 semanas.

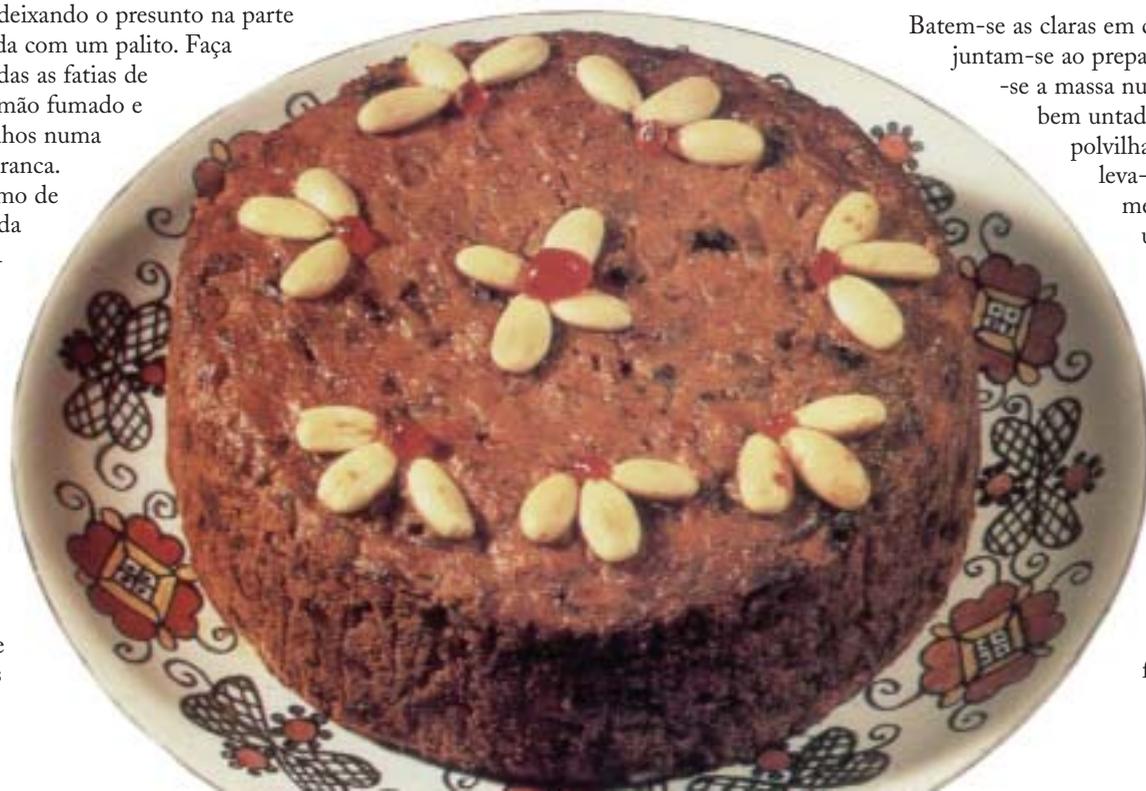
### Bolo de Natal (Açores)

**Ingredientes:** 500 g de farinha, 500 g de açúcar, 250 g de manteiga, 6 ovos, 3 colheres de chá de fermento em pó, raspa da casca de 1 limão, noz-moscada, 1 cálice de aguardente, 1 cálice de vinho de Porto, 500 g de frutas cristalizadas (tendo de incluir obrigatoriamente cidrão), 125 g de nozes, 1,5 dl de melaço, 2 variedades de doce de fruta (2 colheres de sopa de cada um: marmelo, figo, uva, morango, entre outros)

**Preparação:** Picam-se as frutas cristalizadas e polvilham-se com farinha. Bate-se a manteiga com o açúcar até se obter um creme. Juntam-se as gemas, misturam-se bem e adicionam-se os restantes ingredientes com excepção das claras, sendo a farinha peneirada com o fermento.

Batem-se as claras em castelo bem firme e juntam-se ao preparado anterior. Deita-se a massa numa forma redonda bem untada com manteiga e polvilhada com farinha e leva-se a cozer em forno médio durante cerca de uma hora e meia. Verifica-se a cozedura com um palito, que deve sair seco.

**Nota:** Este bolo, que deve ser feito pelo menos com 8 dias de antecedência, serve-se no Natal sem qualquer enfeite ou apenas enfeitado com frutas cristalizadas.





Sonhos  
(Minho e  
Douro)



Filhós  
de Chila  
(Douro)



Filhós  
de Forma  
(Alentejo)



Vinho  
Quente

## Bolo de Frutas

**Ingredientes para o gengibre açucarado:** 1/2 chávena de gengibre fresco sem casca e cortado em fatias finas, 1/2 chávena de açúcar

**Ingredientes para a massa:** 1,2 Kg de frutas secas variadas (damasco, passas, ameixas, figos e abóbora), 60 g de casca de laranja cristalizada, 60g de cerejas cristalizadas, cortadas ao meio, casca ralada de 1 laranja, casca ralada de 1 limão, 1 dl de sumo de laranja, 1 colher (sopa) de geleia de damasco, 1 chávena de polpa de maçã assada, 2 colheres (sopa) de vinho da Madeira, 1 chávena de manteiga, 1 1/3 chávena de açúcar mascavado peneirado, bem apertado na chávena, 4 ovos, 1 colher (chá) de essência de baunilha, 4 gotas de essência de amêndoa, 3 chávenas de farinha de trigo peneirada, 1 colher (chá) de canela em pó, 1 colher (chá) de gengibre em pó, 1 colher (chá) de fermento em pó, 1/2 colher (chá) de noz-moscada ralada, 1 colher (chá) de cravinho moído, 1 colher (chá) de pimenta-da-jamaica moída

**Ingredientes para enfeitar:** 12 amêndoas sem pele

**Ingredientes para salpicar:** 1 colher (sopa) de whisky ou conhaque

**Preparação:** Cubra o gengibre com água e leve ao lume até ferver. Escorra e repita a operação por mais duas vezes. Adicione ao gengibre escorrido 1/2 de chávena de água e o açúcar. Misture bem. Leve ao lume e cozinhe até formar ponto médio.

Retire do lume e mexa até a mistura ficar esbranquiçada. Espalhe sobre uma superfície untada com manteiga e deixe arrefecer e endurecer. Retire com uma espátula. Pique e reserve.

Na tábu de cortar pique finamente todas as frutas bem como a casca de laranja cristalizada e as cerejas. Lave a maçã e asse-a com casca, em forno médio, até ficar macia. Retire a polpa, junte o gengibre, as cascas de laranja e de limão raladas, o sumo de laranja, a geleia e o vinho da Madeira. Misture tudo muito bem. Cubra o recipiente com um pano e deixe descansar de um dia para o outro à temperatura ambiente.

Bata bem a manteiga com o açúcar. Junte os ovos um a um, batendo sempre. Adicione as essências de baunilha e de amêndoa e misture bem.

Misture a farinha com a canela, o gengibre em pó, o fermento, a noz-moscada ralada, o cravinho e a pimenta-da-jamaica.

Aos poucos acrescente alternadamente ao creme de manteiga a mistura com as frutas e a mistura com a farinha. Mexa bem.

Coloque a massa em duas formas de 20 cm de diâmetro forradas com papel vegetal e untadas. Decore com as amêndoas peladas. Asse em forno de temperatura média (180°C) pré-aquecido por 1 hora, depois diminua a intensidade do forno para 150°C. Faça alguns furos nos bolos com um palito e salpique com o whisky, ou conhaque. Deixe assar por mais 1 hora ou até quando ao espetar um palito este saia limpo. Deixe arrefecer, desenforme e retire o papel vegetal. Embrulhe em papel de alumínio e depois em película aderente. Feche bem e deixe à temperatura ambiente (pode ficar fechado até 1 mês) antes de servir.

## Sonhos (Minho e Douro)

**Ingredientes:** 30 g de açúcar, 50 g de manteiga, 200 g de farinha, 50 g de farinha maiseina, 4 dl de água, 5 ovos, casca de limão, sal

**Ingredientes para a calda:** 500 g de açúcar, 1 casca de limão, 1 casca de laranja, 1 pau de canela

**Preparação:** Num tacho põe-se a água, a manteiga, o açúcar, a casca de limão e uma pitada de sal. Leva-se ao lume e, quando levantar fervura, tira-se a casca de limão e juntam-se as farinhas, previamente peneiradas e misturadas.

Mexe-se muito bem com uma colher de pau até fazer uma bola. Tira-se do lume e deita-se num alguidar, mexendo sempre com a colher de pau até arrefecer completamente. Juntam-se os ovos um a um, batendo sempre entre cada adição até o ovo estar completamente absorvido. Fritam-se colheradas desta massa em óleo abundante, mas um pouco quente (150°C).

O lume deve estar no mínimo para que a temperatura se mantenha durante a cozedura dos sonhos. À medida que estes vão alourando, picam-se com um garfo ou com uma agulha de tricô. Servem-se regados com a calda de açúcar.

**Preparação da calda:** Levam-se ao lume a ferver 3 dl de água com açúcar. Juntam-se um pau de canela, as cascas de limão e laranja e deixa-se ferver durante 15 minutos. Retiram-se as cascas, deixa-se arrefecer e serve-se.

## Filhós de Chila (Douro)

**Ingredientes:** 400 g de chila cozida e espremida, 4 colheres de sopa de farinha, 4 ovos, óleo para fritar, açúcar e canela para polvilhar

**Preparação:** Coza a chila em água e sal. Em seguida, esprema bem e desfaça-a em fios com as mãos. Deite a chila num alguidar e junte a farinha e os ovos inteiros. Bata tudo muito bem. Deste preparado molde, com duas colheres de sopa, as filhós e coloque-as em óleo previamente aquecido. Depois de frias, escorra-as sobre papel absorvente, envolvendo-as com açúcar e canela, enquanto bem quentes.

## Filhós de Forma (Alentejo)

**Ingredientes:** 500 g de farinha, 5 ovos, 2 laranjas, 1 colher de sopa de açúcar, água, sal, 1 cálice de vinho do Porto

**Preparação:** Peneira-se a farinha para uma tigela. Junta-se uma pitada de sal, o açúcar e a água suficiente para obter uma massa mole. Adicionam-se as gemas, a raspa da casca das laranjas e o vinho do Porto e deixa-se a massa a repousar. Na altura de se utilizar, incorporam-se as claras batidas em castelo.

Mergulha-se a forma de filhós em óleo bem quente, escorre-se muito bem e introduz-se na massa, mas sem ficar totalmente coberta. Mergulha-se a forma no óleo, sacode-se para a massa cair e deixa-se fritar até alourar.

Servem-se polvilhadas com açúcar e canela.

**Nota:** Não se deve deixar cair o óleo na massa, pois ela deixaria de aderir à forma.

## Vinho Quente (Minho e Douro)

**Ingredientes (para 6 pessoas):** 6 ovos, 1 l de água, 250 g de açúcar, 2,5 dl de vinho verde tinto, 2,5 dl de vinho Madeira tinto ou Moscatel, 2,5 dl de vinho do Porto (tinto doce), pão duro, sal

**Preparação:** Batem-se as gemas com o açúcar até se obter uma boa gemada.

Entretanto, leva-se ao lume 1 l de água a que se juntam umas pedrinhas de sal. Deixa-se levantar fervura. Retira-se do calor, juntam-se os vinhos verde e Madeira (ou Moscatel) e leva-se novamente ao lume para levantar fervura. Depois, adiciona-se o líquido, a pouco e pouco, à gemada. Volta a ir ao lume apenas para ferver. Os ovos ficam assim cozidos. Fora do calor, adiciona-se o vinho do Porto que já não vai ao lume. Mexe-se e, se for necessário, junta-se um pouco mais de açúcar.

Na altura de servir, aquece-se o vinho em banho-maria e serve-se em chávenas com bocadinhos de pão fazendo sopas.

(elementos recolhidos e tratados por Carla Marques, Celeste Anselmo e Teresa Vivas)



Ucrânia - Srozhdestvom Kristovym

Vietname - Chung Mung Giang Sinh



A rena Rodolfo surgiu em 1939, quando a cadeia de lojas Montgomery Ward Company, com sede em Chicago, pediu ao seu empregado Robert L. May para criar uma história de Natal para ser oferecida aos seus clientes.

Como era habitual oferecer a todos os clientes livros de Natal para colorir, o departamento de May considerou que a criação e distribuição de cadernetas suas seria uma forma eficaz de diminuir as despesas, ficando May responsável pela criação dessa caderneta, uma vez que era conhecida a sua paixão pela escrita de livros de criança.

A história que May criou inspirou-se na história "O Patinho Feio", mas utilizando como pano de fundo o seu próprio passado (em criança May foi muitas vezes insultado por ser pequeno, tímido e com ar débil).

Assim, a sua história fala de uma rena que era rejeitada pela sua comunidade pelo simples facto de ter uma anomalia física, um nariz vermelho que reluzia.

A história de Rodolfo foi escrita em verso e, conforme May ia criando esses versos, testava-os na sua filha de 4 anos, Bárbara. E, apesar de Bárbara adorar a história, o patrão de May ficou preocupado com o facto da rena ter um nariz vermelho, já que esta é uma figura por vezes associada à bebida e aos alcoólicos, não lhe parecendo



a melhor base para uma história infantil.

Para resolver esse problema, May levou Denver Gillen, um amigo do departamento de arte da Montgomery Ward, ao jardim zoológico "Lincoln Park Zoo", para este fazer um esboço de Rodolfo, onde aparecia uma rena com um nariz vermelho brilhante, facto que colocou um ponto final na hesitação dos patrões de May e a história foi finalmente aprovada.

Montgomery Ward distribuiu 2,4 milhões de cópias do livro de Rodolfo, em 1939 e, até ao final de 1946, foram distribuídas um total de 6 milhões de cópias, apesar de por vezes haver uma escassez de

papel por causa da Segunda Guerra Mundial.

Nó período pós-guerra, a procura da figura de Rodolfo foi enorme, mas como May tinha criado a história enquanto empregado de Montgomery Ward, detentora dos direitos de autor, May não recebia nenhuma participação nos lucros produzidos pela sua criação.

Contudo, May estava bastante endividado devido à doença terminal de sua mulher, situação que conseguiu convencer Sewell Avery, então presidente da Montgomery Ward, a transferir os direitos de autor para ele, em Janeiro de 1947.

Na posse dos direitos de autor, May ficou com uma estabilidade financeira

assegurada. "Rudolph the Red-Nosed Reindeer" foi publicado para comercialização em 1947 e foi apresentada em teatros nos anos que se seguiram.

Mas Rodolfo só deu o seu grande passo para a fama quando o cunhado de May, o compositor Johnny Marks, lhe criou uma letra e música para uma canção, que foi gravada por Gene Autry em 1949, tendo vendido só nesse ano 2 milhões de cópias, transformando-se numa das músicas de Natal mais vendidas de todos os tempos.

May despediu-se do seu emprego em 1951 e passou 7 anos a administrar a sua criação, retomando ao fim desse período o seu trabalho na Montgomery Ward, onde trabalhou até reformar-se em 1971. Faleceu em 1976, tendo vivido uma vida confortável graças aos lucros que obteve com a sua rena.

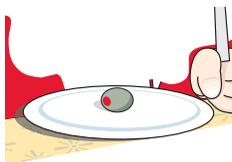
Apesar da história de Rodolfo ser principalmente conhecida pelo grande público através da música de Johnny Mark, existem algumas diferenças entre a história de May e a canção de Mark.

Na história de May, Rodolfo não nasceu no Pólo Norte, nem era descendente de nenhuma das renas do Pai Natal. Apesar do seu nariz vermelho ser motivo de gozo para as outras renas, os seus pais não o viam como um embaraço, nem com vergonha, pois criaram-no num ambiente de amor e carinho o que o levou a tornar-se uma rena responsável e segura.

Outra diferença é que Rodolfo não ficou famoso quando o Pai Natal o escolheu da manada de renas por causa do seu nariz brilhante. O Pai Natal descobriu Rodolfo por mero acaso, quando entrou na sua casa para deixar os presentes, pois reparou no brilho que saía do seu quarto.

Atrasado na distribuição dos presentes e preocupado que o neveiro o pudesse impedir de distribuir todos os prendas a tempo e horas, o Pai Natal pediu a Rodolfo que liderasse as suas renas, tendo-lhe dito no seu regresso que, sem ele, na noite passada, eles certamente se teriam perdido.

(elementos recolhidos e tratados por Carla Marques)



**NATAL** Abundância alimentar tentadora mas... maléfica para a saúde

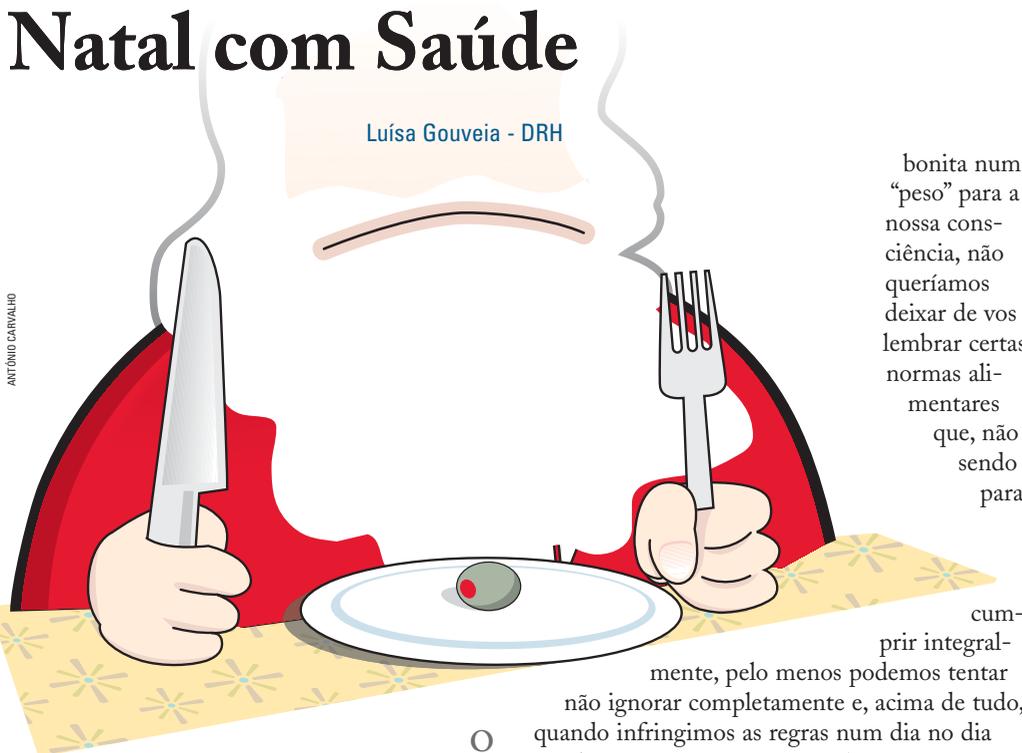


**LAZER** As nossas sugestões neste Natal, para adultos e crianças

## Natal com Saúde

Luísa Gouveia - DRH

ANTÓNIO CARVALHO



bonita num “peso” para a nossa consciência, não queríamos deixar de vos lembrar certas normas alimentares que, não sendo para

tuintes, pelo que o regime alimentar deve ser estabelecido tendo em conta os hábitos de cada indivíduo, mas que deverá obedecer às seguintes regras: fraccionamento por 6/8 refeições dia, restrição de gorduras, quantificação de proteína animal para 80/120 gr. de carne ou peixe e pelo menos meio litro de leite por dia; consumo de sopa como primeiro prato ao almoço e jantar; moderar o consumo de açúcar; moderar a ingestão de álcool, alimentação o mais variada possível.

E convém também não esquecer a actividade física que é indispensável, porque: corrige os excessos de gordura diminuindo colesterol e triglicéridos, baixa a tensão arterial, ajuda a corrigir o excesso de peso, melhora a circulação, tonifica os músculos e mantém a juventude!

Um Natal muito feliz para toda a Família EPAL e... muita Saúde!

Natal é sempre sinónimo de Família, de Paz e Harmonia. Mas o Natal é também sinónimo de abundância - principalmente alimentar - e que se traduz em grandes quantidades de iguarias tão tentadoras como maléficas para a nossa saúde.

Não querendo transformar esta época tão

cumprir integralmente, pelo menos podemos tentar não ignorar completamente e, acima de tudo, quando infringimos as regras num dia no dia seguinte temos que compensar!

Então aqui vai. Em relação à alimentação, o regime alimentar deve obedecer, quanto possível, aos seguintes objectivos:

1. Normalizar o peso, já que a maioria tem excesso de peso e a gordura abdominal é sinónimo de factor de risco cardiovascular
2. Melhorar a capacidade física com alimentação equilibrada no que respeita aos seus consti-

## HORAS EXTRAORDINÁRIAS

■ No Natal festeja-se o nascimento do Menino Jesus. Para o lembrar, há o costume de armar nas Igrejas e nas nossas casas o presépio.



Neste Natal, sugerimos que conheça alguns dos presépios existentes na cidade de Lisboa, visitando o Mosteiro dos Jerónimos, o Museu de Arte Antiga a Sé de Lisboa, a Basílica da Estrela ou o Convento da Madre de Deus. Nestes locais poderá admirar vários presépios e recordar os mestres mais famosos em Portugal, tais como Machado de Castro, António Ferreira, Barros Laborão, Manuel Teixeira.

■ Para os mais pequenos aconselhamos o CD Rom (para Windows e Mac) “Era uma vez... o Menino Jesus”. Destinada a crianças dos 4 aos 12 anos, a aplicação conta a história do nascimento de Jesus, recorrendo a inúmeros recursos multimédia. Repleto de jogos e canções, este CD-ROM é a forma mais divertida e interactiva de dar a conhecer às crianças este acontecimento que ocorreu há mais de 2000 anos.



## Noite Feliz

Esta famosa canção de Natal foi composta nas vésperas do Natal de 1818, na Áustria.

Nas missas da meia-noite as pessoas estavam acostumados a ouvir a melhor música. Na aldeia Austríaca de Oberndorf descobriu-se que o órgão tinha sido estragado pelos ratos e não havia possibilidade de o reparar a tempo.

Preocupado com a possibilidade de uma noite de Natal sem música, o padre Joseph Mohr procurou um instrumento que pudesse substituir o antigo. Nas suas peregrinações, começou a imaginar como teria sido a noite em Belém e das suas anotações surgiram os versos da canção e, com o apoio do professor Franz Xavier Gruber que compôs a música para violão, a música foi cantada pelas crianças e o seu sucesso espalhou-se por todo o mundo.

Noite feliz, Noite feliz,  
O Senhor, Deus de amor,  
Pobrezinho nasceu em Belém.  
Eis na lapa Jesus nosso bem.  
Dorme em paz. O Jesus.  
Dorme em paz. O Jesus.  
Noite de paz, noite de amor.  
Tudo dorme em redor.  
Entre os astros que espargem a luz  
Indicando o Menino Jesus.  
Brilha a estrela da paz.  
Brilha a estrela da paz

(elementos recolhidos e tratados por Carla Marques)



# TRADIÇÕES de Fim de Ano

O Ano Novo não chega em todo o Mundo ao mesmo tempo e não só apenas pela diferença horária. Nalguns países as datas diferem e as tradições também variam.

## Áustria

Os austríacos têm o hábito de deitar chumbo derretido num copo com água no momento em que o relógio chega às zero horas de um Novo Ano. As figuras que surgem quando o chumbo esfria são guardadas pelas pessoas como um amuleto, que irá ajudar na realização dos pedidos feitos na passagem do ano.

## China

O Ano Novo é celebrado durante seis semanas entre os meses de Janeiro e Fevereiro. Tradicionalmente, nesse período, os chineses fazem grandes limpezas nas suas casas para espantar os maus espíritos e atrair boa sorte. É também costume pagar todas as dívidas contraídas.

Na noite da véspera do Novo Ano todas as luzes ficam acesas para representar calor humano, amizade e reconciliação. À meia-noite há um espectáculo do fogo de artifício, pois acreditam que o ruído que é produzido espanta os espíritos indesejáveis.

## Colômbia

Os colombianos arranjam uma mala para contornar as suas casas, despedindo-se de todos que se cruzam no seu caminho, para atrair um ano de aventura.

## Coreia

Como a população segue o calendário lunar, a passagem de ano é marcada com uma visita a parentes ou vizinhos mais velhos. Os viajantes curvam-se diante dos mais velhos, numa forma de expressar respeito aos seus ancestrais.

## Dinamarca

Depois de uma ceia à base de peixes e batatas, os dinamarqueses aguardam ansiosamente pela meia-noite. Quando o relógio está presentes a dar as doze badaladas, todos na família sobem para cadeiras. Assim que dá a meia-noite, pulam da cadeira para o Novo Ano e brindam com champanhe.

Também é costume colocar um pote de arroz bem doce nos está-

bulos para os gnomos, assim, evita-se que eles incomodem no ano seguinte.

## Escócia

Um dos costumes mais tradicionais da festa de Ano Novo é a de homens e mulheres que nunca se viram beijarem-se na boca.

Na Escócia, existe uma superstição bem engraçada sobre a primeira visita que se recebe no ano. Se for um homem moreno, óptimo, é um bom presságio. Se for um sujeito ruivo, a visita é considerada um mau agouro. Mas eles acreditam que azar mesmo terá aquele que abrir as portas para uma mulher.

Enquanto todos os países de língua inglesa chamam a festa de reveillon de New Year's Eve (véspera de Ano Novo), na Escócia a data é conhecida como Hogmanay, que vem do gaélico *oge maidne* (nova manhã).

## Malásia

Os muçulmanos não varrem a casa nesse dia, porque isso significaria tirar algo de dentro dela. O facto traria má sorte ao longo do Novo Ano.

## Panamá

Os desejos para o próximo ano são escritos em pequenos papéis. Conforme vão sendo realizados, os panamenhos queimam os bilhetes.

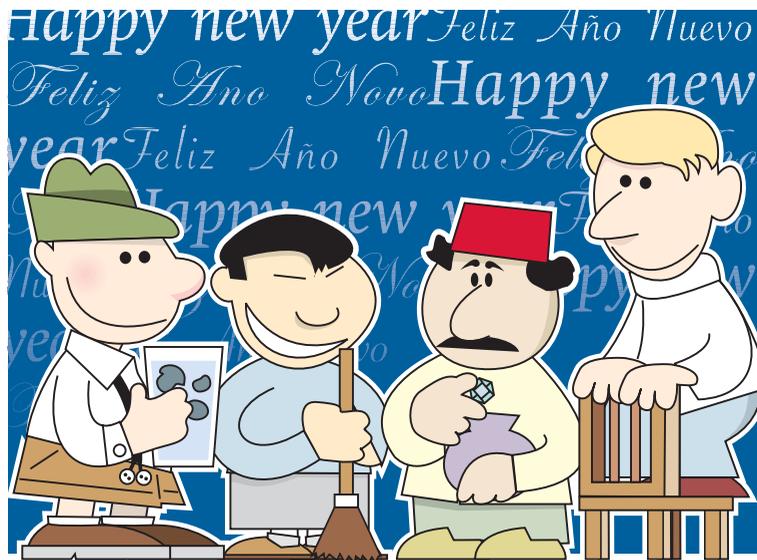
## Turquia

Três pedras de sal grosso são colocadas num saco com turquesas. O amuleto é colocado sobre a porta de entrada e actua para que maus fluidos não impregnem a casa.

## Vietname

Os vietnamitas comemoram o Ano Novo, que eles chamam Tet, no dia 10 de Fevereiro. Nessa data todos acordam cedo e vão à igreja. As mulheres vestem roupas vermelhas e amarelas (porque são as cores da bandeira do país) e os homens usam roupas pretas. Na igreja, comem um bolo especial, feito com arroz, feijão e carne de porco. São distribuídos envelopes vermelhos às crianças, que contêm algum dinheiro.

(elementos recolhidos e tratados por Carla Marques)



## O ANO NOVO

O Ano Novo passou a ser comemorado no dia 1 de Janeiro, no ano 153 a.C..

Antes disso, festejava-se o recomeço do ciclo anual no período que equivale ao actual 23 de Março (uma comemoração que durava 11 dias). Havia uma lógica para a escolha dessa data, feita pelos babilónios 2 mil anos antes da era cristã: uma vez que o final de Março coincide com o início da Primavera no hemisfério norte, esta era uma época em que novas safras eram plantadas, sendo por isso recomeço de tudo.

Foram os romanos que determinaram, aleatoriamente, que o Ano Novo deveria ser comemorado no dia 1 de Janeiro, muito embora só tenha sido reconhecido como o Dia do Ano Novo em 1582, ano que assinala a introdução do calendário gregoriano na França, Itália, Portugal e Espanha.

Este calendário tornou-se quase universal, pois mesmo em alguns países não cristãos, ele foi adaptado às próprias tradições ou adoptado apenas para uso civil, mantendo-se outro calendário para fins religiosos.

As promessas de final de ano não são uma tradição recente, os babilónios já as faziam há 4 mil anos. Em vez de resolverem levar uma dieta a sério ou parar de fumar, juravam de pés juntos que, tão logo acabassem as festas, devolveriam equipamentos de agricultura que haviam sido emprestados por amigos.

A tradição de usar um bebé como símbolo do Ano Novo foi adoptada pelos gregos por volta do ano 600 a.C.. Desfilavam com um bebé dentro de um cesto para homenagear Dionísio, o deus do vinho. O ritual era a representação do espírito da fertilidade, pelo renascimento anual de Dionísio.



## Alemanha

Quatro domingos antes do Natal, as famílias mantêm a tradição de fazer a Coroa do Advento, formada por quatro velas. A cada domingo, uma vela é acesa. A árvore é decorada com os pfefferkuchen, bolachinhas recobertas de glacê colorido.

O Estômago Gordo é o nome que os alemães dão à Véspera de Natal, pois acreditam que quem não comer bem naquela noite será atormentado por demônios durante o sono. Assim, a par das bolachinhas de gengibre com as mais variadas formas, os alemães festejam com pratos à base de porco, massas, saladas, enchidos e toda uma série de pratos que varia de região para região. Nas sobremesas de Natal alemãs não podem faltar o massapão, bolinhos de especiarias, etc..

## Áustria

O dia de São Nicolau marca o início do Natal para os Austríacos. SanterKlausen (São Nicolau) aparece às crianças na companhia do próprio Diabo, e ambos as interrogam sobre o seu comportamento ao longo do ano.

Há presépios montados por toda parte e as árvores de Natal são iluminadas por velas. Por todo o lado são feitas representações do presépio e da viagem da Sagrada Família, e à meia noite do dia 24 de Dezembro tem lugar a Missa do Galo que é anunciada por músicos que tocam trombetas nas torres das igrejas. Todos os que aí se dirigem cantam a conhecida canção Noite Feliz, segurando lanternas em suas mãos. Os dias 25 e 26 são Feriados Nacionais que servem para visitar a família e os vizinhos, sendo servidos pratos frios (charcutaria, queijos, pães) e as tradicionais bolachinhas e biscoitos de Natal - Weihnachtsbaeckerei.

## Bélgica

No dia 4 de Dezembro, o Pai Natal visita a casa de todas as crianças para saber quem se portou bem. Dois dias depois, ele

# Natal na Europa



ANTÔNIO CARVALHO

Cada povo tem costumes próprios e as suas tradições religiosas. Eis algumas das maneiras como se celebra o Natal na Europa.

(elementos recolhidos e tratados por Carla Marques e Celeste Anselmo)

volta para pôr os presentes em cestinhas que meninos e meninas deixaram perto da porta. Algumas crianças deixam com as suas cestas cenouras para alimentar as renas do Pai Natal.

## Holanda

S. Nicolau (o santo que deu origem à lenda do Pai Natal) é conhecido entre os holandeses como Sinterklaas. Para as crianças holandesas, Sinterklaas parte de Espanha no dia 5 de Dezembro e rumo às suas casas. As crianças enchem os sapatos de feno e açúcar para o cavalo de Sinterklaas e dele recebem em troca prendas, doces e frutos secos. Em certas aldeias holandesas são usados cornos de animais como instrumentos de sopro para afastar os maus espíritos e anunciar a vinda de Cristo.

## Irlanda

Na Irlanda as celebrações de Natal são, de certo modo, ofuscadas pelas do dia de Santo Estêvão,

festejado no dia 26 de Dezembro. No entanto, os irlandeses não prescindem do Christmas Plum Pudding, preparado, imagine-se, em Outubro! Durante todo o mês de Dezembro em cada casa irlandesa há sempre uma bebida quente à disposição, seja whisky aquecido ou Irish Coffe. Na véspera de Natal não falta o tradicional Perú recheado, e uma fatia de bolo e whisky é sempre reservada para o Pai Natal. As crianças penduram as meias junto às chaminés, onde o Pai Natal deixa uma laranja e prendas.

## Itália

Em Itália o Natal é iminentemente um banquete com o objetivo de celebrar o nascimento de Cristo. Perú assado recheado de castanhas, lentilhas, peixe, carnes variadas e o indispensável Panettone (bolo recheado de frutas cristalizadas), são algumas das iguarias sempre presentes no Natal Italiano. A semelhança do

que acontece na Alemanha e na Áustria, também os italianos apreciam o gengibre nos pratos de Natal, sendo célebre o Panforte (pão de gengibre), tal como os espanhóis, os italianos não prescindem do turrón - os frutos secos são obrigatórios nos pratos de Natal italianos.

## Noruega

Tal como noutros países escandinavos, na Noruega não é o Pai Natal mas um duende quem traz presentes de Natal para as crianças. O duende Julebukkk tem a aparência de um bode e a sua origem remonta à época dos Vikings - o bode era o companheiro inseparável do Deus Thor. Como não podia deixar de ser, a ceia de Natal norueguesa tem como prato principal o bacalhau.

## País de Gales

Os cânticos revestem-se de particular importância no Natal do País de Gales, pois a tradição celta que ainda hoje se mantém influenciou em larga medida aquela que é uma celebração cristã - o nascimento de Cristo. Conhecidos como eisteddfodde, os cânticos são frequentemente acompanhados por harpas, e nas zonas rurais a procissão é liderada por um Mari llwyd, que veste de branco e transporta consigo numa bandeja um crânio de cavalo. O bolo de Natal típico é o Teisen Ddu Nadolig.

## República Checa e Eslováquia

Nos dois países que antigamente compunham a Checoslováquia, São Nicolau é conhecido como Svaty Mikalás e diz a lenda que, na véspera do dia de Natal, desce dos céus vestido com uma túnica dourada na companhia de um anjo e de um diabo com um chicote. Um ritual tradicional consiste em cortar um ramo de cerejeira e colocá-lo em água dentro de casa. Se até ao Natal o ramo florescer, é sinal de boa sorte e de um Inverno curto. A Esperança de que a Primavera virá depressa alegra os espíritos e aquece a alma durante os rigorosos Invernos.

## Do Presidente

JOAQUIM POÇAS MARTINS



### A FORÇA DA ÁGUA

A ROTURA DA CONDUTA DA BAIXA, EM S. APOLÓNIA, TEVE HONRAS DE ABERTURA DOS TELEJORNALIS E FOI O TEMA DE MAIS DE DUZENTAS NOTÍCIAS E DEZENAS DE DIRECTOS TELEVISIVOS E RADIOFÓNICOS.

A IMAGEM DE VÁRIOS CARROS LITERALMENTE ENGOLIDOS POR UMA GRANDE CRATERA ABERTA NO PAVIMENTO DE UMA AVENIDA É IMPRESSIONANTE.

FOI, TAMBÉM, SURPREENDENTE, O FACTO DE ESSA CRATERA TER SIDO ABERTA EM CERCA DE MEIA HORA, O TEMPO RECORDE EM QUE A EPAL CONSEGUIU ESTANCAR A ROTURA.

O PAÍS ASSISTIU, EM DIRECTO, AO COMPLEXO TRABALHO DE REPARAÇÃO E FOI INFORMADO DO QUE SE FAZIA PARA RESTABELECER, EM APENAS 4 HORAS, O ABASTECIMENTO DE ÁGUA ÀS 150 000 PESSOAS AFECTADAS.

VIU A MESTRIA COM QUE UM REDUZIDO NÚMERO DE NOSSOS COLEGAS, ALTAMENTE ESPECIALIZADOS, RESOLVEU O PROBLEMA, JUNTO A UMA IMPORTANTE CONDU- TA DE GÁS E DE FEIXES DE CABOS ELÉCTRICOS E DE FIBRA ÓPTICA, ALGUNS METROS ACIMA DE UM TÚNEL DO METROPOLITANO E AO LADO DA CAVE DE UM MUSEU. NO DIA SEGUINTE E MENOS DE 24 HORAS DEPOIS, VERIFICOU QUE A CONDU- TA ESTAVA DE NOVO EM FUNCIONAMENTO, DEPOIS DE REPARADA, DESINFECTADA E ENSAIADA.

É INDISPENSÁVEL DEIXAR AQUI BEM VINCADO O RECONHECIMENTO AOS QUE ESTIVERAM ENVOLVIDOS NA RESOLUÇÃO DA SITUAÇÃO, PELA FORMA EXEMPLAR COMO O FIZERAM.

O ACIDENTE INICIAL TRANSFORMOU-SE, GRAÇAS AO EXCELENTE TRABALHO REALIZADO, NUM MOMENTO DE DIVULGAÇÃO DO QUE MAIS POSITIVO A EPAL FAZ DIARIAMENTE AO SERVIÇO DA POPULAÇÃO DE LISBOA.

A TODOS, MUITO OBRIGADO.

## Outro Olhar

Foto de Aníbal Sequeira



Renovação

## EPAL repõe abastecimento a 150.000 clientes em 6 horas



Imagem de "cratera" aberta no pavimento

Uma das principais condutas que abastece Lisboa colapsou ao final da manhã de 19 de Novembro, sexta-feira, provocando enormes perturbações no trânsito, com a inundaçãõ de parte da Av. Infante D. Henrique.

A conduta abastece mais de 150 mil consumidores, distribuídos desde Santa Apolónia até à Baixa de Algés.

Com o objectivo de limitar as perdas de água, os trabalhos de fecho da condu-

ta foram efectuados num tempo recorde. A seguir, a prioridade foi dada à realização das manobras de rede necessárias à reposição do abastecimento em toda a zona afectada.

O abastecimento de água na zona baixa de Lisboa foi restabelecido por volta das 18h, menos de seis horas após o rebentamento.

Logo a seguir, avaliaram-se os estragos, tendo-se procedido à reparação, tarefa que ficou concluída na madrugada de sábado.

Nas horas que se seguiram à sua ocorrência, esta situação deu origem a mais de 200 notícias, na sua maioria realçando positivamente a capacidade de resposta operacional da empresa e a forma como todos - clientes e comunicação social - foram permanentemente informados do desenrolar dos trabalhos.

Os assuntos tratados nas páginas 3 e 16 serão desenvolvidos na próxima edição.



Feliz Natal e um Próspero Ano Novo  
Feliz Navidad y Prospero Año Nuevo  
Joyeux Noël et Bonne Nouvelle Année  
Merry Christmas and Happy New Year