

# associativo

REVISTA DO GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI

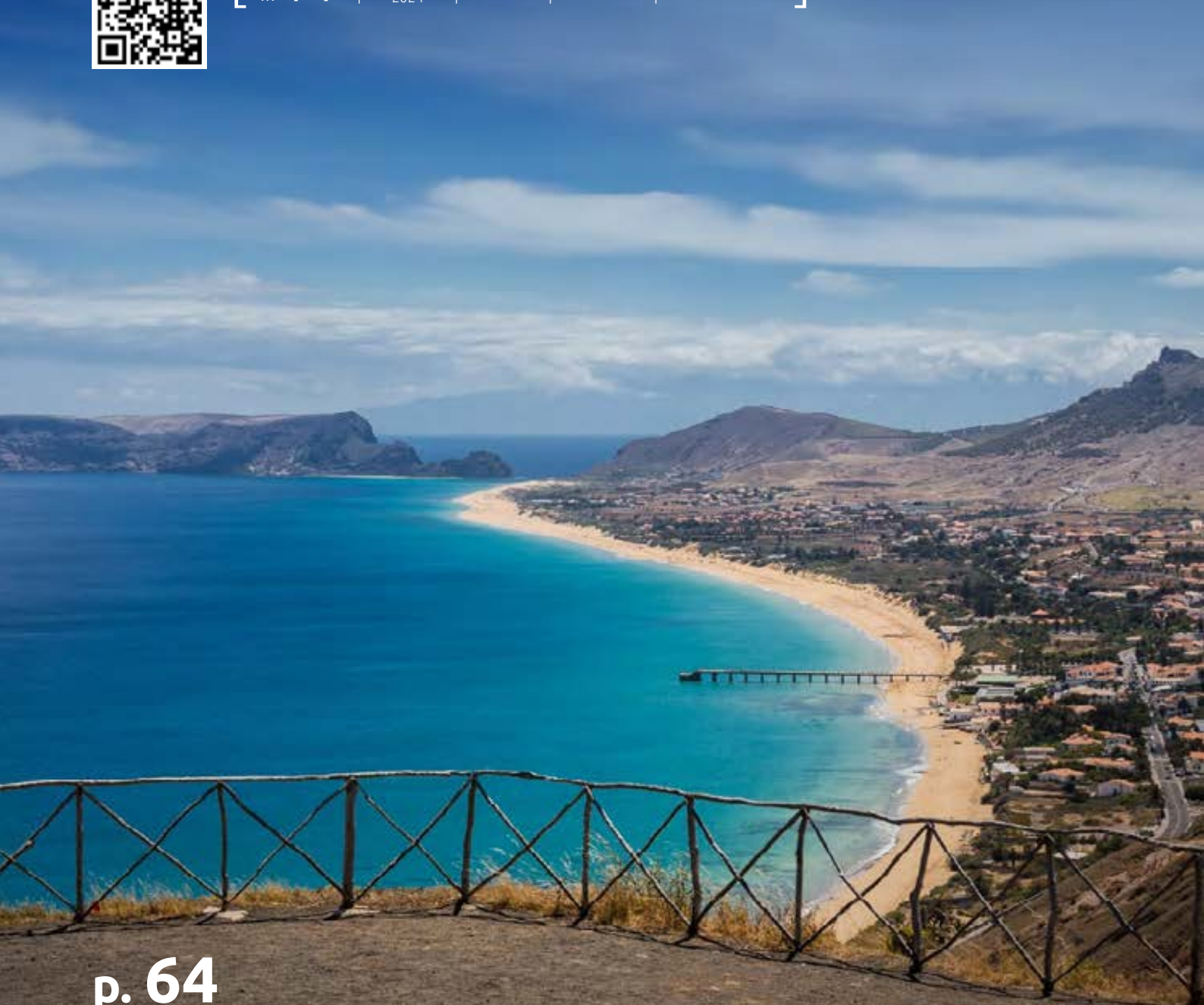


GRUPO DESPORTIVO

Grupo CaixaBank



[ n.º 77 | Novembro  
Janeiro  
2024 | Trimestral | Distribuição  
Gratuita | [www.gdbpi.pt](http://www.gdbpi.pt) ]



**p. 64**

Calendário de Viagens  
para 2024

**p. 16**

O circo de Natal  
do Banco BPI

**p. 18**

Lista das Prendas de Natal  
2023

**p. 35**

Eleição para os Órgãos Sociais  
Quadrinénio 2024/2027

**p. 62**

II Torneio Interno  
de Ténis de Mesa 2023





Como sabemos que nem sempre é fácil deslocar-se à farmácia, a Farmácia Internacional leva até si todos os medicamentos e produtos de saúde que necessita.

De segunda a sexta-feira, um colaborador da farmácia entrega o seu pedido num prazo máximo de 12 horas, com a mesma qualidade, profissionalismo e simpatia de sempre.

Entregas gratuitas na região de Lisboa.

Faça o seu pedido por telefone, fax, email, ou através do nosso site [www.farmaciaiinternacional.pt](http://www.farmaciaiinternacional.pt)

#### DIREÇÃO TÉCNICA

Dra. Eunice Maria Marques da Cruz

Consulte as condições que oferecemos aos sócios do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI em [www.gdbpi.pt](http://www.gdbpi.pt)



**FARMÁCIA INTERNACIONAL**  
Rua do Ouro, n.º 228-230  
1100-065 Lisboa

T 213 241 360  
F 213 241 369

[farminternacional@yahoo.com](mailto:farminternacional@yahoo.com)

#### HORÁRIO

De 2ª a 6ª, das 8.30 às 20.00  
Sábados e Domingos das 10.00 às 19.00

[www.farmaciaiinternacional.pt](http://www.farmaciaiinternacional.pt)

[ editorial ]

## Uma palavra de apreço

Após 2 mandatos, 8 anos, chegou a vez de passar a pasta. Aproveito este momento para expressar a minha gratidão a todos os elementos dos Órgãos Sociais sobre os anos que passámos juntos. Foi uma honra e um privilégio, e estou profundamente grato pela confiança que todos depositaram em mim.

**JOÃO SAMPAIO**

> Na próxima direcção, dado que apenas uma lista se apresentará a sufrágio eleitoral, o presidente da Direcção Regional Norte (DRN) será o meu amigo José Caldas, actual vice-presidente e o Osvaldo Silva continuará como presidente da Direcção Regional Sul (DRS).

A maior parte dos elementos mantém-se, e cada direcção regional passará a ser constituída por 13 elementos em vez dos actuais 15. Aos novos, bem como aos que ficam, os votos das maiores felicidades pessoais e associativas.

Como em qualquer associação, os Associados são o mais importante, e sem eles o Grupo Desportivo não sobreviria. O meu muito obrigado a todos os Sócios.

Neste tempo, de saída da direcção, não posso deixar de recordar aqueles que partiram mais cedo – o Artur Ribeiro, a Isabel Barros, o Virgílio Guimarães, o Augusto Malheiro, o Raul Soares, o Miguel Chaves e o Carlos Cunha. Também não esqueço o Administrador que nos acompanhou no início do Grupo Desportivo e a quem muito devemos pelo empenho e pela dedicação que sempre demonstrou, o Dr. Rui Lélis.

Ao Conselho de Administração do Banco BPI gostava de deixar os meus agradecimentos pela confiança que sempre depositou no Grupo Desportivo, e ao Rui Dias, pelo contributo, muito relevante, que sempre deu.

Não posso deixar de relevar o apoio prestado aos que, através da função dos chamados “seccionistas”, Fernando Barnabé, António Rocha,

Manuel Correia, Jorge Couto, Francisco Barata, Pilar Batoréu, Paulo Santos, Carla Siopa, Silva Duarte, Carlos Galvão, António Costa e Paulo Pereira, ajudaram com empenho e dedicação as actividades em que se envolveram.

Uma palavra de apreço e os votos das maiores felicidades, nas suas vidas pessoais e profissionais, para os nossos trabalhadores Ianos Babci-netchi, Victoria Cuzmici, Rui Carriço e Maria de Lurdes.

Por fim quero deixar uma mensagem: Não somos uma empresa, mas devemos ser empreendedores, procurar sempre a oportunidade de fazer mais e melhor. Devemos dar as boas-vindas às novidades, ao mesmo tempo que protegemos aquilo que alcançámos. Precisamos de estar conscientes do que nos faz especiais, mas sem nunca esquecer que somos parte da nossa comunidade, da sociedade que servimos – aproveitar a experiência global e a inspiração para criar um impacto local. Para melhorar, devemos ter em conta tanto a forma como fazemos o nosso trabalho, como a nossa capacidade para criar alianças com outros.

Juntos, construímos algo extraordinário, e estou ansioso para ver o que o futuro reserva para todos nós.

Neste sentido, apelo aos Associados que votem nas eleições a realizar em 27 e 28 de Novembro. Lembro que o voto será eletrónico, pelo que tudo se tornará mais simples.

Com gratidão, votos sinceros de sucesso e de um Feliz Natal para todos.



# ÍNDICE

## EDITORIAL 03

## CALENDÁRIO 05

## VIDA ASSOCIATIVA 06

- 06 Assembleia Geral Eleitoral Ordinária para o quadriénio 2024-2027
- 07 Assembleia Geral Ordinária Orçamento e Plano de Actividades para 2024
- 08 À conversa com... Pedro Paraty
- 14 Revista-Paper
- 16 O circo de Natal do Banco BPI
- 17 Entrega das prendas de Natal
- 18 Lista das Prendas de Natal 2023
- 19 De Nápoles à Costa Amalfitana
- 23 Crónica da viagem pela mítica Nacional 2
- 26 Via Mariana – Crónica da 1.ª Etapa – Sameiro/Goães
- 28 Douro Fantástico
- 29 Centro de Ciência do Café Delta, Adaens e Adega Mayor
- 29 Workshop de Receitas de Natal
- 30 O Natal de Vigo
- 31 Jantar de Natal no rio Douro
- 32 Réveillon no Hotel Vila Galé em Tomar
- 33 Réveillon no Hotel Baía Grande, no Algarve
- 34 Carnaval 2024
- 35 Eleição para os Órgãos Sociais do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI Quadriénio 2024/2027
- 43 A Farmácia Internacional
- 44 O Grupo Desportivo está a oferecer-lhe até 3500 euros
- 45 Vinhos de garrafeira para celebrar de toda a maneira

## CULTURA 48

- 48 Ghee & Marmelo – Uma combinação-estrela deste Outono
- 50 Gastromanias
- 51 Lisboa-Fátima, pelo caminho do mar
- 52 Percurso da serra de S. Luís
- 52 Rota dos Vinhos – Casa Ermelinda de Freitas
- 53 Crónica do Percurso dos Navegantes e Baleeira
- 53 Forte de S. Lourenço da Cabeça Seca ou do Bugio
- 54 Museu de Macau
- 54 Pintura espanhola em Portugal (MNAA)
- 55 19.º Aniversário do Orfeão Portuscale
- 55 Igrejas do Porto, a 7.ª visita
- 56 Em Cartaz

## DESPORTO 57

- 57 VIII Corrida Porto de Leixões
- 57 Meia-Maratona do Porto
- 58 A nova época basquetebolística
- 58 Monção e Melgaço Granfondo 2023
- 59 Mergulho anual
- 60 Campeonato Interno Regional Sul de Pesca de Rio
- 60 XLV Campeonato Interbancário de Pesca de Rio
- 61 O ténis de mesa em destaque
- 62 II Torneio Interno de Ténis de Mesa 2023
- 63 X Torneio Aberto de Ténis de Mesa RL Challenge da FPTM 2023

## FÉRIAS E VIAGENS 64

- 64 Calendário de Viagens para 2024
- 65 Viagens *City Breaks*
- 69 Turismo rural

## CONTACTOS 73

## A FECHAR 74

# PRINCIPAIS CADERNOS

- > FEVEREIRO  
Férias e Viagens do Grupo Desportivo
- > MAIO  
Campos de Férias  
Relatório e Contas
- > AGOSTO  
Calendário de Visitas Guiadas  
Programa de Cursos de Formação Artística
- > NOVEMBRO  
Festa de Natal e Ano Novo

# FICHA TÉCNICA

**Propriedade:** Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI

**N.º de Contribuinte:** 505 065 681

**Director:** Osvaldo Silva

**Grafismo:** Nuno Costa

**Revisão:** Luís Alho

**Secretariado:** Victória Cuzmici

**Colaboradores desta Edição:**

Amável Sousa, António Rosa, António Vale (fotografia), Balbina Taborda, Carla Siopa, Carlos Galvão, Direcção Nacional, Duarte Cardoso, Fátima Fernandes, Fátima Pereira, Filinto Neto, Francisco Ribeiro, Francisco Santos, Isabel Pinto, Isabel Silva, João Sampaio, José Caldas, José Duarte, José Manuel, Júlia Eusébio, Maria Silva, Miguel Carvalho, Osvaldo Silva, Pedro Ferreira, Pedro Ribeiro, Pilar Batoréu, Ricardo Gramaxo, Rui Duque, Rui Simplício, Sónia Magalhães, Susana Pacheco, Teresa, Victória Cuzmici, Vítor Mourão

**Imagem da Capa:** Calendário de Viagens para 2024

**Expedição:** Jorge Almeida

**Concepção, Edição e Publicidade:**

Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI

**Periodicidade:** Trimestral

**Distribuição:** Gratuita pelo Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI

**Impressão:** Jorge Fernandes, Lda.

**Tiragem:** 9 500 exemplares

**Depósito Legal:** 213139/04

Isento de registo mediante o Decreto Regulamentar n.º 8/99, de 9 de Junho, artigo 12.º, n.º 1-A

**Redacção**

Rua Almirante Barroso, 32-RC  
1000-013 Lisboa

**Telefone:** 21 723 42 70

**Fax:** 21 723 43 28

**E-mail:** sul@gdbpi.pt

**Site:** [www.gdbpi.pt](http://www.gdbpi.pt)





**Os descontos no combustível são de até 15 cêntimos, e agora também pode ter o Cartão Repsol Mobilidade Eléctrica.** Consulte o verso da contracapa desta revista ou saiba mais em: <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=53&parentid=5&detalheid=7580>



**Se quer vender, arrendar ou comprar um imóvel em qualquer lugar do País,** consulte a Anabela Chaves, da Remax, e ganhe até 3500 euros. Consulte a contracapa desta revista ou vá a <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=53&parentid=5&detalheid=7615>



**Se quer vacinar-se contra a gripe e a covid-19,** então agende na Farmácia Internacional e aproveite as vantagens que a parceria com o Grupo Desportivo lhe oferece. Saiba mais no verso da capa desta revista ou em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=53&parentid=5&etalheid=7587>



**Vinhos medalhados. Segredos bem guardados** – consulte a nossa proposta para este trimestre de Novembro a Janeiro de 2024, nas páginas de 45 a 47 ou vá a <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=41&parentid=0&etalheid=7603>

**Vá ao teatro com a sua família.** Aproveite as sugestões e as vantagens que o Grupo Desportivo lhe oferece. Consulte a página 56 desta revista.

## > Novembro

**10** – Último dia para se inscrever na caminhada No trilho da Sra. da Consolação

**10** – Último dia para se inscrever no II Torneio Interno de Ténis de Mesa 2023

**11** – Via Mariana, 4.ª etapa: Soajo / Senhora da Peneda

**11** – Último dia para se inscrever na visita a Vila de Frades e o vinho da talha

**17** – Assembleia Geral Ordinária – Orçamento e Plano de Actividades 2024

**17** – Último dia para se inscrever no Workshop de Receitas de Natal

**17** – Último dia para se inscrever na visita guiada ao Museu de Macau

**17** – Último dia para se inscrever na visita O Natal de Vigo

**18** – Caminhada No trilho da Sra. da Consolação

**18** – II Torneio Interno de Ténis de Mesa 2023

**20** – Último dia para se inscrever na Caminhada Percurso da serra de S. Luís

**20** – Último dia para se inscrever no X Torneio Interno de Ténis de Mesa RL Challenge da FPTM 2023

**24** – Visita guiada ao Museu de Macau

**25** – Via Mariana, 5.ª etapa: Senhora da Peneda / Melgaço

**25** – Workshop de Receitas de Natal

**25** – Caminhada Percurso da serra de S. Luís

**25** – X Torneio Interno de Ténis de Mesa RL Challenge da FPTM 2023

**26** – Visita a Vila de Frades e o vinho da talha

**27 e 28** – Assembleia Geral Eleitoral Ordinária para o quadriénio 2024-2027

**28** – Último dia para solicitar bilhetes para o Circo Cardinali em Lisboa

**30** – Último dia para responder ao passatempo Revista-*paper*, sem penalização

**30** – Último dia para se inscrever no Jantar de Natal no Rio Douro

## > Dezembro

**01** – O Natal de Vigo

**02** – Último dia para solicitar bilhetes para o Circo no Coliseu do Porto

**08** – 66.ª Volta a Paranhos

**08** – Jantar de Natal no Rio Douro

**09** – Circo de Natal do Banco BPI em Lisboa, no Circo Cardinali

**09** – Via Mariana, 6.ª etapa: Melgaço / Parada de Achas

**11 a 15** – Distribuição das Prendas de Natal

**16** – Circo de Natal do Banco BPI no Porto, no Coliseu

**18 e 19** – Período de troca de Prendas caso haja disponibilidades

**18** – Último dia para se inscrever na caminhada – Lisboa / Fátima, pelo caminho do Mar

**29** – Último dia para se inscrever na visita guiada à Pintura Espanhola em Portugal (MNAA)

**30** – S. Silvestre do Porto

**30** – Réveillon no Hotel Vila Galé em Tomar

## > Janeiro

**06** – Via Mariana, 7.ª etapa: Parada de Achas / Covelo

**06** – Pintura Espanhola em Portugal (MNAA)

**12** – Último dia para se inscrever na Caminhada Rota dos Vinhos – Casa Ermelinda de Freitas

**13** – Lisboa-Fátima, pelo caminho do Mar – percurso Sintra – Mafra

**20** – Via Mariana, 8.ª etapa: Covelo / Santa Maria de As Estacas

**20** – Caminhada Rota dos Vinhos – Casa Ermelinda de Freitas

**27** – Lisboa-Fátima, pelo caminho do Mar – percurso Mafra / Torres Vedras

**30** – Último dia para se inscrever no Carnaval 2024

## > Fevereiro

**03** – Via Mariana, 9.ª etapa: Santa Maria de As Estacas / Cotobade

**10** – Lisboa-Fátima, pelo caminho do Mar – percurso Torres Vedras / Bombarral

**10** – Carnaval 2024

## Convocatória

# Assembleia Geral Eleitoral Ordinária para o quadriénio 2024-2027

Ao abrigo do artigo 40.º conjugado com o artigo 16.º, e de acordo com o ponto 2 do artigo 15.º, convocam-se os sócios do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI para a Assembleia Geral Eleitoral dos dias 27 e 28 de Novembro de 2023, para a eleição dos Corpos Sociais para o quadriénio 2024-2027.

Chama-se a atenção para uma leitura atenta dos estatutos, especialmente dos artigos que regulam o modo de apresentação das candidaturas a ser enviadas à Mesa da Assembleia Geral.

Porto, 1 de Agosto de 2023

**O Presidente da Mesa da Assembleia Geral**



(Maria do Carmo Máximo Esteves Couto)

## Convocatória

# Assembleia Geral Ordinária Orçamento e Plano de Actividades para 2024

Nos termos da alínea b) do n.º 1 do artigo 15.º dos Estatutos, convocam-se os sócios do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI para uma Assembleia Geral Ordinária a realizar na sede do Grupo Desportivo, sita na Rua de Pedro Hispano, 201, na cidade do Porto, pelas 17.30 horas do dia 17 de Novembro de 2023, com a seguinte

## Ordem de Trabalhos

1. Discutir e deliberar sobre o Orçamento e Plano de Actividades para o ano de 2024;
2. Outros assuntos de interesse geral.

A Assembleia Geral funcionará nos termos do n.º 2 do artigo 17.º dos Estatutos.

Porto, 1 de Agosto de 2023

**O Presidente da Mesa da Assembleia Geral**



(Maria do Carmo Máximo Esteves Couto)

**Nota:** Os elementos a discutir na Assembleia Geral – Orçamento e Plano de Actividades para 2024 – encontram-se à disposição dos sócios, para consulta, nas instalações do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI sitas na Rua de Pedro Hispano, 201, no Porto, e na Rua do Almirante Barroso, 32-r/c, em Lisboa.

[ entrevista ]

## À conversa com... Pedro Paraty

Sendo o seu nome José Pedro Gomes Ferreira Paraty da Silva, é por Pedro Paraty que é conhecido, quer profissionalmente quer no mundo desportivo.



Por Rui Duque

➤ Nascido no dealbar do ano de 1970, foi o 4.º dos 5 filhos de Armando e Júlia.

Pai de 2 filhos, 19 e 15 anos – de quem tem muito orgulho –, e casado desde 2001, com uma mulher maravilhosa, de quem continua a gostar muito. Esse ano revelou-se muito importante para a sua vida, já que também ingressou nos quadros do Banco Português de Investimento, onde ficou até hoje.

Na altura, entrou para a equipa de Suporte ao Utilizador, da DSI; por lá ficou até Julho de 2022, altura em que passou a exercer funções de Analista de Sanções na Direcção de Compliance.

Tendo crescido no seio de uma família que vivia futebol, não admirou que, de forma natural, o futebol tenha tropeçado na sua vida.

Efectivamente, o desporto – o futebol e mais tarde o futsal – esteve desde muito cedo no seu dia-a-dia, tendo mesmo assumido várias funções dentro do grupo de rua, que constituiu o Atlético de Tomás Gonzaga.

Em 1994, foi desafiado por amigos, influenciados pelo seu pai, a inscrever-se com eles num curso para árbitros de futebol de 5 na AF Porto. Nunca foi um objetivo, mas adepto da frase que diz que «o saber não ocupa lugar», lá foi também.

Gostou, e após os primeiros jogos arbitrados, ainda como estagiário, num torneio de futebol de 5 apoiado pela AFP, o bichinho foi acordando e sentiu crescer um outro desafio: aplicar as leis de jogo, de modo certo, contribuindo para que o jogo decorresse da melhor forma. E era para si uma alternativa, para ficar ligado à “modalidade”, uma vez que o seu talento com os pés era inferior à sua vontade e aos sonhos que acalentava.

Assim se formou como árbitro e nesse mesmo ano conseguiu integrar a 2.ª divisão do recém-criado quadro de árbitros de futebol de 5, da FPF, após realização com sucesso de dois exames escritos e provas físicas.

Em 1996, ascendeu à 1.ª divisão, e, em 1998, ao quadro Internacional FIFA, onde se manteve até 2012. No final da época 2011/2012, deu por finda a sua carreira na arbitragem, após 18 anos, 16 dos quais na 1.ª divisão, e destes, 12 enquanto árbitro FIFA.

Porque o fenómeno do futebol continua bem vivo dentro de si, largou a arbitragem, mas abraçou outro projecto. Agora é treinador de Formação em Futebol. No seu currículo já constam 3 clubes: AMCH Ringe, Clube Desportivo das Aves e, desde 2021, Futebol Clube Tirsense.





**GD:** De que gosta muito?

**PP:** Da família. Das amizades boas e verdadeiras. De ensinar e aprender.

**GD:** O que detesta ou o irrita muito?

**PP:** Ingratidão. Deslealdade. A mentira. A falta de civismo. A intolerância.

**GD:** Vê o avançar da idade como um passo a mais ou um passo a menos?

**PP:** Vejo cada dia como um dia mais vivido. Procuro vivê-lo de forma que me sinta realizado no final do mesmo – com mais experiência.

**GD:** Quando pensamos numa criança e sabemos que aos 4 anos ela se mandou de uma varanda abaixo, temos de pensar que ela era uma criança irrequieta. Confirma-se que era uma criança difícil?

**PP:** Correção: não me mandei, não nesse sentido. Num momento de distração, desequilibrei-me e caí. Sim, penso que seria uma criança activa. Pelo que me contam, nem após a queda *desactivei* 😊. Continuei activo, demais até, para quem recuperava de uma queda quase fatal.

**GD:** Muitas pessoas entendem que a vida de um árbitro é demasiado agitada. Qual foi o segredo para o Pedro se ter conseguido manter durante 18 anos nessa vida?

**PP:** Tirar o curso de árbitro e seguir carreira foi das melhores decisões que tomei na vida. Ter sido árbitro apresentou-me diversos desafios, que me tornaram na pessoa que sou hoje. Deu-me a possibilidade de conhecer muita gente e muitos locais interessantes, dentro e fora de portas. Não sinto que tenha sido um segredo, mas os valores que me foram transmitidos em casa foram claramente um suporte fundamental para não ter passado por grandes problemas. Sinto que fui adquirindo um

estatuto respeitável e que ainda hoje gozo desse respeito, por diversos agentes desportivos, pelos anos que dediquei à arbitragem e ao futsal.

**GD:** Quem é o seu ídolo?

**PP:** Enquanto árbitro, o meu pai e o meu irmão Paulo. Tenho outras referências, dentro e fora do desporto, pelos exemplos que nos transmitem, como o Papa Francisco, Barack Obama, Ruy de Carvalho, Rui Nabeiro, Roger Federer, Rafael Nadal ou Fernando Pimenta, para dar alguns exemplos.

**GD:** A sorte somos nós que a fazemos?

**PP:** A sorte dá muito trabalho! Algumas das minhas conquistas na vida ocorreram em momentos de sorte, em que se conjugaram alguns factores que me permitiram alcançar essas conquistas/objectivos. No entanto, tive de trabalhar para estar pronto nesses momentos, e, mais do que isso, a responsabilidade de os ter atingido obrigou-me a trabalhar mais para os manter e merecer.

**GD:** Alguma vez expulsou um jogador logo no 1.º minuto da partida?

**PP:** Não me recordo com precisão se foi no 1.º minuto, mas recordo-me de algumas expulsões *prematuras* e também algumas *tardias* (último minuto) – uma delas, num torneio de carácter particular. As leis, não sou eu quem as dito(ditava), mas tinha a obrigação de as aplicar. No texto da lei, não se faz referência ao minuto em que pode ser expulso um jogador... seja o primeiro, seja o último. Lembro-me de que, numa observação da UEFA, escreveram sobre a minha postura, que «para mim, tanto fazia se era no início ou no final do jogo, aplicava a lei da mesma forma».

**GD:** O que é que gostava que durasse sempre?

**PP:** A paz no mundo!

**GD:** E o que é que é um dia perfeito?

**PP:** É um dia que termino sentindo que cresci enquanto ser humano, e que pude contribuir para que outros pudessem ter um dia melhor.

**GD:** Se atribuíssemos apenas uma parte do dia para o acto de meditar, qual seria o período por si escolhido? Imediatamente antes de dormir ou logo depois de acordar?

**PP:** Antes de dormir. Reflectir sobre o que fiz. Preparar o que sei que vou ter no dia seguinte para enfrentar.

**GD:** Qual era a figura pública que gostava de convidar para jantar?

**PP:** Qualquer uma das referências que atrás referi, por exemplo.

**GD:** Porquê futsal e não futebol de 11?

**PP:** Porque fui convencido, por dois colegas da equipa onde jogava, a acompanhá-los no curso de Árbitros de Futebol de 5. O meu pai era um dos organizadores do curso, mas não me conseguiu convencer. Deu-me a volta de outra forma. Depois de tirar o curso e de arbitrar os primeiros jogos, cresceu dentro de mim uma vontade de responder ao desafio de aplicar as leis de um jogo que me apaixonava. E, uma vez que o meu jeito para a prática era inferior aos meus sonhos, foi uma forma de me manter ligado à modalidade.

**GD:** Na vida qual é que é mesmo a regra do jogo?

**PP:** Ser sincero, leal; frontal e honesto. Não desperdiçar tempo nem recursos. Viver a vida com paixão e apreço por aquilo que nos faz feliz.

**GD:** É homem para verter duas lágrimas ao ver um filme que o emocione?

**PP:** Porque não? Há alguns que por mais que veja e conheça me provocam sempre o mesmo sentimento (*A Vida É Bela*, por exemplo).

**GD:** Um dos grandes prazeres da leitura, é que uma viagem literária, consegue levar-nos a todo o lado, sem

que saíamos do mesmo lugar. Qual é a sua viagem de sonho?

**PP:** Viajar no espaço; poder ver o Planeta desde o seu exterior.

**GD:** Tem ideia de um bom conselho que alguém lhe tenha dado?

**PP:** Os conselhos que recebi da minha família, por exemplo. Os que me eram dados pelo meu pai e pelo meu irmão – mas um para a arbitragem e que guardei para a vida: «Na dúvida, nunca faças nada que não possas contar aqui à mesa», disse-me o meu irmão.

**GD:** O que é que sente uma equipa que vai arbitrar no Pavilhão Atlântico o 1.º jogo entre SCP e SLB – aquele que é considerado o dérbi dos dérbis ☺?

**PP:** Sente-se antes de tudo uma enorme responsabilidade pela nomeação, aliada à satisfação de fazer parte desse momento histórico no futsal; e depois, a ansiedade de que tudo corresse bem e de que o nosso desempenho potenciase o melhor que o jogo e as equipas tinham para oferecer aos espectadores.

**GD:** No seu currículo, constam presenças em mundiais de futsal universitário, selecções, europeus universitários, *playoffs* de apuramento mundial (selecções) além de mais de 50 jogos da Taça dos Campeões/Champions League de Futsal. Lembra-se de qual foi o jogo mais difícil de apitar?

**PP:** O mais difícil não consigo distinguir. No entanto, tive alguns que, por decidirem competições (final do *playoff*, finais da taça e da supertaça) são sempre mais difíceis devido a maior emotividade que envolviam (dentro e fora do campo), alguns jogos com *remontadas* inesperadas e alguns em ambientes bem adversos.

**GD:** Qual era a pegada que gostava de deixar para as gerações vindouras?

**PP:** Que é possível singrar e vingar na vida, sem atropelos aos outros e aos nossos melhores valores. Que o respeito pelos outros e a tolerância



pelas diferenças devem ser sempre defendidos.

**GD:** Considera-se uma pessoa metódica e organizada?

**PP:** Metódico, sim; organizado... já fui menos, mas ainda estou longe do que devia.

**GD:** Tinha algum ritual no dia dos jogos importantes?

**PP:** Não sou muito de rituais e procurava ter a mesma atitude e igual comportamento, independentemente da importância que era dada ao jogo. No entanto, naqueles em que o mediatismo era maior, procurávamos relembrar jogos recentes dos mesmos contendores e estar mais atentos aos pormenores que nos pudessem ajudar a desempenhar um bom trabalho.

**GD:** Ainda se lembra do 1.º jogo de futsal que arbitrou?

**PP:** Sim. Quando comecei, o futebol de 5 tinha um árbitro e um árbitro-assistente de bandeira. O meu primeiro jogo enquanto árbitro foi um Paredes-Bairro do Bom Pastor.

**GD:** E do 1.º dia de trabalho no Banco BPI, lembra-se?

**PP:** Lembro. Foi em 19-02-2001, e o entusiasmo era enorme. Senti que estava a fazer parte de uma entidade diferente daquelas para que tinha trabalhado.

**GD:** É natural que um árbitro seja adepto ou simpatizante de um clube. Qual é a preparação que se faz para tentar ser justo no dia em que tiver de arbitrar um jogo em que a sua equipa participe?

**PP:** A minha preocupação com o acerto das minhas decisões estava presente em todos os jogos que dirigi. A minha responsabilidade era com a arbitragem e com a aplicação das leis do jogo, e como tal o meu

clube passou a ser arbitragem. A preparação vai-se fazendo em todos os outros jogos, não olhando para emblemas ou cores. Desse modo, se tivermos de dirigir um emblema que nos seja mais caro, já chegamos lá preparados: é apenas mais um.

**GD:** Se alguém lhe desse o privilégio de obter resposta para uma qualquer pergunta, o que é que gostava de perguntar?

**PP:** Como fazer com que a nossa espécie aproveite melhor o que atingiu e se possa terminar com o sofrimento, como o que a guerra e a fome provocam?

**GD:** Tem a camisola de algum jogador que admire particularmente?

**PP:** Tive oportunidade há uns anos de trocar de camisola com um jogador que admiro, e que, além de colega no BPI, foi mais um amigo (apesar de alguns cartões que tive de lhe exhibir ☺) que o futsal me trouxe: o Ricardo Costa. Admirei-o pela técnica, por perceber que era um jogador de equipa, mas essencialmente pela atitude enquanto desportista, dentro e fora do campo.

**GD:** O futsal é um desporto apaixonante. O número de praticantes e de adeptos é enorme. Muitas vezes critica-se a actuação dos árbitros sem se conhecer as regras de jogo. Muitas pessoas não sabem que, se um jogador, ao marcar um canto, introduzir a bola na sua própria baliza, o árbitro não poderá validar esse golo. Faz sentido esta regra?

**PP:** Do ponto de vista da coerência com outras regras do futsal, faz sentido, sim. Em qualquer reposição de bola em jogo, a equipa que recomeça o jogo não pode ser penalizada com a obtenção de um golo, sem que a bola tenha sido jogada por um adversário.





**GD:** Onde é que gostava de estar daqui a 10 anos?

**PP:** A gozar a minha reforma, com saúde e despreocupadamente ☺.

**GD:** Salta da cama, ou é mais de fazer um bocadinho de ronha?

**PP:** Em 99% das vezes, salto da cama. O meu despertador marca a hora a que tenho mesmo de me levantar. Se não tiver horário/compromisso a cumprir, pode haver ronha, mas não muita.

**GD:** Acorda bem-disposto, ou só depois das 10.00h?

**PP:** Normalmente, bem-disposto e alegre.

**GD:** Se lhe oferecerem uma caixa de limões o que faz: limonada ou caipirinha?

**PP:** Depende da circunstância ou do contexto. Se a sede estiver saciada, caipirinha; se não, limonada.

**GD:** O número de senhoras a entrar no mundo do futebol tem sido fantástico. A Federação Portuguesa de Futebol tem um objectivo ambicioso de atingir as 75 000 praticantes federadas até 2030. Qual a sua opinião sobre o apoio que o Banco BPI tem oferecido ao futebol nos últimos tempos?

**PP:** Penso que tem sido uma aposta bem ganha pelo BPI, porque o futebol feminino tem evoluído imenso e tem ganho espaço no panorama desportivo. O BPI anteviu em boa hora esse crescimento, e penso que o apoio/parceria tem sido proveitoso para todas as partes. Como colabo-

rador e pessoa ligada ao Desporto, vejo com satisfação esse apoio.

**GD:** Por falar em ofertas, o que é que a idade nos oferece?

**PP:** Serenidade para enfrentar as tormentas. Experiência para procurar fazer as melhores opções.

**GD:** E o que é que ela nos tira?

**PP:** O contacto com aqueles que a idade leva. A jovialidade e a disponibilidade física para fazermos esforços que antes eram normais.

**GD:** Olhando para trás, qual a sua maior conquista?

**PP:** Ter chegado onde cheguei sem fugir aos meus valores, aos valores familiares que me foram passados e à família que formei depois do casamento.

**GD:** É mais de olhar para a árvore ou para a floresta?

**PP:** Penso que olho mais para a floresta. Mas gosto de perceber se lá pelo meio alguma árvore precisa de atenção ou cuidado.

**GD:** Acredita no destino ou apenas na capacidade de mudar?

**PP:** Na capacidade de mudar. Para mim, o destino é como disse atrás: aquilo que em determinado momento se define como consequência de vários factores ou circunstâncias; muitas vezes, mudando apenas uma das variáveis, o destino (resultado) seria diferente. Vendo pelo lado negativo, mesmo quando parecemos destinados a enfrentar dificuldades, talvez a solução esteja em olhar para aquele factor que depende de nós, e mudar a sua influência no destino.

**GD:** Tem saudades de quê?

**PP:** Do meu irmão Paulo. De não ter responsabilidades, como quando era criança e só pensava em brincar o dia todo ☺.

**GD:** O que queria ser quando era menino?

**PP:** Piloto de avião. Jogador de futebol. Governante/decisor com possibilidade de melhorar o mundo.

**GD:** O que quer ser quando for velhinho?





**PP:** Alguém que possa partilhar experiências com os mais novos, apoiar os filhos e netos, e que olhe para o passado sem pena de ter perdido muito.

**GD:** Se os seus dias tivessem 26 horas, como acha que preencheria as outras duas?

**PP:** 50% das vezes, em lazer; 25% a resolver assuntos e as outras 25% a descansar.

**GD:** É hoje quem queria ser?

**PP:** Penso que sim. Apesar de não ter sido nem piloto, nem jogador, nem decisor com influência, gosto da pessoa que vejo ao espelho e deito-me com a consciência de que não defraudei quem me educou nem com quem me casei, e de que os meus descendentes me têm como modelo/referência.

**GD:** Em criança, um dos desejos mais idiotas que nos ocorre é o de querermos que rapidamente chegue a idade que permita sermos tratados como adultos. Este também fez parte dos seus?

**PP:** Penso que sim. Em determinadas alturas da vida, sentimos que a nossa voz, as nossas ideias, não têm a aceitação que queríamos junto dos mais velhos e que a idade nos trará essa afirmação. Acho não que seja idiota, mas um sentimento de afirmação perante o mundo que nos rodeia.

**GD:** Aos 53 anos, o que é que se sabe que não se sabe?

**PP:** Boa pergunta. Sei que ainda não tenho conhecimento para todas as respostas que preciso de dar diariamente.

**GD:** Por falar em saber, quem sabe os seus segredos?

**PP:** Sou pessoa de guardar bem segredos e confidências; no entanto não sou pessoa de criar segredos. A minha família conhece-me sem filtros, conhece bem as minhas falhas e a pessoa que sou.

**GD:** Quem é o seu maior fã?

**PP:** Não sei. Nunca se declarou 😊. Mas espero que os meus progenito-

res, os meus irmãos e a família que ajudei a criar me vejam com orgulho, apesar dos meus defeitos e falhas.

**GD:** Fale-me de alguns pequenos prazeres.

**PP:** De: comer bons pratos típicos portugueses; beber um bom vinho; comer marisco ou *sushi*; ver um bom filme; acompanhar uma boa série; ler um livro; ouvir música; assistir a concertos; jogar futebol; praticar desporto; ter tempo de qualidade com a família; conviver com amigos.

**GD:** Quando da bancada chegam frases agressivas e palavras hostis, como é que se consegue manter a concentração e continuar a olhar para o jogo de forma isenta?

**PP:** No meu caso, encarava isso como parte de um jogo psicológico, em que os adeptos tentam que as decisões do árbitro, mesmo que justas, não penalizem a sua equipa, ou penalizem de forma desajustada a equipa adversária. Não é fácil de gerir, mas vai-se adquirindo uma capacidade para nos abstrairmos desse ruído – que, reconheço!, faz parte da emotividade, mas que muitas vezes é desajustado aos acontecimentos e até mesmo sem sentido. Ainda hoje acredito que seja possível «chamar a atenção» ao árbitro, admitindo que possa ter errado, sem que para tal seja necessário agredir verbalmente a pessoa. Não creio que qualquer adepto que insulte um árbitro tolerasse que lho fizessem se estivesse no seu lugar, e, mais ainda, não conheço nenhuma actividade em que, sendo maltratada a pessoa, execute melhor a função que tem a seu cargo.

**GD:** Alguma vez, num determinado

momento do jogo, sentiu que se não beneficiasse a equipa da casa, a sua integridade física estaria seriamente em risco?

**PP:** Não. Cheguei a arbitrar, cá dentro e lá fora, em ambientes hostis, mas sempre senti a segurança necessária para levar a cabo a minha tarefa, de forma isenta e coerente. Se pensamos muito nos riscos, desfocamo-nos do essencial. Sentia que, arbitrando bem, de forma justa e dentro das leis, o reconhecimento por esse trabalho se sobreporia às frustrações que pudessem vir a existir pelo resultado.

**GD:** Considera que é uma pessoa feliz?

**PP:** Considero-me bem satisfeito com a minha vida, com o que tenho e atingi, e que tenho em mim as ferramentas e o poder de alterar os aspectos da minha vida que me façam sentir menos realizado.

**GD:** O que precisaria para se sentir ainda mais feliz?

**PP:** Diminuir o impacto desses aspectos que me impedem de me sentir ainda melhor com a vida que tenho.

**GD:** No fim da nossa viagem por aqui, o que é que conseguimos levar?

**PP:** Creio que pouco ou nada. Foco-me mais no que quero e posso deixar aos outros, em termos de exemplo ou de impacto positivo nas suas vidas.

**GD:** Em 2012, resolveu abraçar um novo desafio, o de treinar jovens que gostam de jogar futebol. Já com mais de 300 jogos disputados, vai ficar pela formação ou a sua ambição vai querer levá-lo para outros escalões?



**PP:** Em 2012 surgiu a oportunidade de fazer algo que já vinha sentindo que ia gostar de experimentar: o de treinar jovens atletas, ajudando-os a desenvolver as suas capacidades futebolísticas, transmitindo ao mesmo tempo valores desportivos e humanos, que pudessem fazer deles melhores desportistas e pessoas, independentemente do escalão de formação em que esteja a trabalhar. As minhas ambições vão mais no sentido de trabalhar noutras vertentes de futebol, que não apenas o de 7 e desafiar-me a evoluir nesses contextos.

**GD:** Obviamente que é um homem de desafios e de projectos. A pergunta que se impõe é: Qual é o próximo?

**PP:** Projecto... não vislumbro nenhum, para já. Desafio... como disse atrás, treinar futebol de 9 e futebol de 11, em contexto de formação.

**GD:** Qual a sua opinião sobre este tipo de conversas, ou sobre esta rubrica do Grupo Desportivo?

**PP:** Pessoalmente, gosto de ler ou ouvir testemunhos de vida de outros colegas, independentemente da área de intervenção. É uma forma de conhecer outras realidades e olhar a vida e o mundo que me rodeia, visto por perspectivas ou experiências diferentes e que muitas vezes são enriquecedoras e até mesmo transformadoras da minha forma de encarar diferentes situações ou problemas.

Espero que esta entrevista seja interessante também para quem a ler ☺.

**GD:** Se lhe pedirmos o nome de um colega que, na sua opinião, seja um bom candidato para ter esta conversa connosco, qual o nome que lhe vem à cabeça?

**PP:** O Ricardo Costa, ex-futebolista e agora dirigente de futsal.

**GD:** Qual foi a pergunta que ficou por fazer?

**PP:** «Já o tentaram subornar?» – Não, talvez porque soubessem que a minha dignidade e a minha integridade não tinham preço ou porque confiavam nas minhas isenção e independência, apesar dos vários lapsos de julgamento que tive ao longo da carreira.

#### Curtas e Rápidas

**GD:** Teatro ou cinema?

**PP:** Gosto mais de ir ao cinema, mas o teatro também me encanta.

**GD:** Prosa ou verso?

**PP:** Prosa, mas há poemas e versos que também me cativaram

**GD:** Treinador de futsal ou dirigente desportivo?

**PP:** Onde sentir que a minha intervenção possa ser mais enriquecedora, para mim e para o projecto.

**GD:** Jorge Nuno Pinto da Costa?

**PP:** Não percebi a questão, mas creio que se está a referir ao presidente do FC Porto

**GD:** Beijo ou abraço?

**PP:** Depende do contexto/circunstância. Para mim, o mais importante é se é sentido...

**GD:** Falcão ou Ricardinho?

**PP:** Dois futebolistas extraordinários, mas talvez porque vi mais e conheci melhor: Ricardinho

**GD:** Manhã ou tarde?

**PP:** De manhã se começa o dia; mas a tarde tem de lhe dar continuidade ☺.

**GD:** Séries ou filmes?

**PP:** Séries e filmes. Sou mais pelas temáticas, pelos argumentos, pelos intérpretes.

**GD:** Ensaaiador ou marchante nas festas de S. João?

**PP:** Marchante... nunca fui, mas parece-me mais divertido.

**GD:** Almoço ou jantar?

**PP:** Almoço e jantar. Depende mais da companhia, do local, da ementa e da carteira ☺.

**GD:** 25 de Abril

**PP:** Evento transformador na nossa sociedade, mas cujo propósito por vezes parece estar a perder-se.

**GD:** DSI ou Compliance?

**PP:** Ambos! Com dedicação e profissionalismo, fazendo o que tem de ser feito. Grato a todos os colegas com quem trabalhei na DSI e também a todos os que na DC, apesar das dificuldades de quem muda «de emprego» me ajudam a estar ao nível do que a nova função exige.

**GD:** Apitar um jogo; à tarde ou à noite?

**PP:** Um que não desse sono... ☺ Desde que fosse exigente e me obrigasse a estar ao meu melhor nível.

**GD:** O filme mais... mais... mais...?

**PP:** Tenho vários pelos aspectos que referi mais atrás. Mas talvez *A Vida É Bela* (não há *zapping* em que o apañhe e que não o veja de novo) seja aquele que mais me tocou.

**GD:** Grupo Desportivo BPI?

**PP:** Agradeço o convite para esta entrevista e que continuem a desenvolver o bom trabalho que têm feito, em prol do universo de trabalhadores do BPI, nas diversas vertentes lúdicas. <



## Revista-Paper



O novo passatempo continua a fazer correr muita tinta

Por Rui Duque

> Quando do lançamento deste novo passatempo, tínhamos definido como objectivo ter no mínimo 20 participantes. Ao caderno de perguntas do trimestre passado mostraram interesse mais de 55 pessoas.

Foram muitos os sócios que, de forma alegre e bem-disposta, se atreveram a responder às nossas perguntas e a desvendar os nossos enigmas.

Se por acaso não se apercebeu, fique a saber que ainda vai a tempo de participar nos dois desafios que faltam.

Os prémios são distribuídos em cada uma das edições da revista e pelo simples facto de participar ainda se habilita a usufruir uma semana de férias num dos nossos apartamentos no Algarve.



Por favor leia o regulamento do passatempo disponível em: <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=44&parentid=41&detalhaid=7506> e perceba como ainda pode vir a ser o vencedor do prémio “uma semana de férias no Algarve”.

E as perguntas a que tem de responder neste *Associativo* 77 são:

1. Depois de beber uns copos, quantas é que o senhor Silva “deixou” abertas?
  2. Quantos pontos sofreu a equipa da bola ao cesto nas três jornadas finais da primeira fase do campeonato do inatel?
  3. Quando te escrevemos palavras como «Mamma Mia», «Musical» e «Maxell», podemos chegar à conclusão de que está a faltar uma que tem algo que ver com elas e que está a faltar. Qual é?
  4. O que faz a Dra. Eunice Cruz?
  5. Quanto pagou um sócio do Grupo Desportivo que trabalhe na direcção financeira do Banco BPI e que tenha ido passar o período de 23/7 a 29/7 a um centro de férias onde o tiro ao arco é “rei”?
  6. Qual é o nome do restaurante que contribuiu para deixar mais galinhas viúvas, de modo que os sócios do Grupo Desportivo fossem bem servidos numa bela almoçarada?
  7. Na visita aos vinhos da talha na Vila de Frades, o que é que a Celina mais apreciou?
  8. Na do Caramulo, qual é a única direita?
  9. Qual foi a actividade que o grupo desportivo divulgou, cujas inscrições não chegaram ao 2.º dia?
  10. Na capa da revista n.º 76 quantos(as) estão sentados(as)?
  11. Diz-nos o nome de uma actriz que o conversador do trimestre passado provavelmente aprecia muito.
  12. Qual é a razão por que, provavelmente, neste ano os presentes de Natal vão chegar atrasados ao seu destino?
  13. Se reservares 7 noites num dos apartamentos de férias do Grupo Desportivo em Cabanas de Tavira, a partir de 23 Setembro, quantas é que vais na realidade pagar?
- A pergunta do site**
14. Quanto pagou um sócio do sexo masculino, com 48 anos de idade, cujo aniversário tenha ocorrido no dia 2 Setembro e que tenha feito o Cruzeiro na ria de Arousa?
- Que raio de pergunta:**
15. Quando temos dificuldade em adormecer, dizem para contarmos carneiros. E quando eles têm dificuldade em adormecer, devem contar o quê?
  16. Quando me chamas deixo de existir. Qual é o meu nome?
- Diz o povo:**
17. Pimenta no xxx do outro é refresco.
- Qual a palavra que está em falta?



1.º All In One



2.º Million Dollar Team



3.º To Ericeira With Love



4.º Carlos Costa



5.º Os Ti Marias



6.º TLTRO



7.º Os Gurus Financeiros



8.º Maria Olívia Correia



9.º Sérgio Paulo Candeias



10.º Joaquim Pinto

Os premiados deste trimestre de Agosto a Outubro são:

| Classificação | Nome Individual ou da Equipa |
|---------------|------------------------------|
| 1.º           | All In One                   |
| 2.º           | Million Dollar Team          |
| 3.º           | To Ericeira With Love        |
| 4.º           | Carlos Costa                 |
| 5.º           | Os Ti Marias                 |
| 6.º           | TLTRO                        |
| 7.º           | Os Gurus Financeiros         |
| 8.º           | Maria Olívia Correia         |
| 9.º           | Sérgio Paulo Candeias        |
| 10.º          | Joaquim Pinto                |



# O circo de Natal do Banco BPI

O circo faz parte da Festa de Natal do Banco BPI. No dia do espectáculo faça-se acompanhar do seu cartão de colaborador do Grupo Caixa Bank em Portugal no activo ou reformado, ou, em alternativa, do cartão de sócio do Grupo Desportivo. Por favor, respeite o trabalho do Grupo Desportivo e evite situações constrangedoras.

## Por Direcção Nacional



**DATA**  
**16 de Dezembro**  
**CIRCO**  
**Coliseu**  
**LOCAL**  
**Porto:** Rua de Passos  
Manuel, 137  
**1.ª SESSÃO** 10.00h  
**2.ª SESSÃO** 14.00h

**DATA**  
**9 de Dezembro**  
**CIRCO**  
**Circo Cardinali**  
**LOCAL**  
**Lisboa:** Passeio  
Ribeirinho de Algés  
**1.ª SESSÃO** 09.00h  
**2.ª SESSÃO** 11.30h

➤ O espectáculo de circo faz parte da Festa de Natal do Banco BPI, e vai realizar-se no Coliseu do Porto e no Circo Cardinali, em Lisboa. Quanto aos programas, sabemos que vamos poder contar com uma selecção de artistas que muito bem interpretam a tradição circense: trapezistas, acrobatas, palhaços e ilusionistas, malabaristas, funâmbulos e antipodistas, de referência internacional, de elevada qualidade.



## Para pedir os bilhetes:

- 1.º – Todos os colaboradores do Grupo Caixa Bank em Portugal estão registados na plataforma informática do Grupo Desportivo, neste particular mesmo os que não são sócios possuem uma *password* que lhes permite aceder à sua área pessoal no endereço <https://secretaria.gdbpi.pt>.
- 2.º – Se não souber a *password* ou não estiver registado, então contacte a Secretaria do Grupo Desportivo e siga o procedimento que lhe for indicado para obter uma nova *password*.
- 3.º – A requisição de ingressos para o circo é feita exclusivamente através da plataforma do Grupo Desportivo, na área pessoal de cada colaborador, devendo ser preenchidos todos os dados que são solicitados. Não há outra forma, e deve aproveitar para actualizar os seus dados, incluindo o código de correspondência, se ainda não o tiver feito.
- 4.º – Todos os colaboradores do Banco BPI no activo têm acesso à plataforma do Grupo Desportivo através da intranet do Banco BPI.
- 5.º – Todos os que não tiverem acesso à Internet devem contactar a Secretaria do Grupo Desportivo e autorizar o tratamento dos seus dados pessoais, conforme com o Regulamento-Geral de Protecção de Dados.
- 6.º – Os pedidos de ingressos devem ser efectuados até ao dia 28 de Novembro para o Circo Cardinali em Lisboa, e até ao dia 2 de Dezembro, para o circo no Coliseu do Porto. Após estas datas, é feita a sua distribuição.
- 7.º – Todos os colaboradores que tenham solicitado bilhetes para o circo em Lisboa vão receber uma carta certificada do Grupo Desportivo a validar o número de ingressos que lhes foram atribuídos, que deverá ser entregue na entrada, acompanhada da exibição do cartão de colaborador do Grupo Caixa Bank em Portugal, no activo ou reformado, ou, em alternativa, do cartão de sócio do Grupo Desportivo.
- 8.º – No dia do espectáculo faça-se acompanhar do seu cartão de colaborador do Grupo Caixa Bank em Portugal ou do Grupo Desportivo. Por favor, respeite o trabalho do Grupo Desportivo e evite situações constrangedoras.



Temos procurado corresponder à confiança da Exma. Administração do Banco BPI produzindo um trabalho que proporcione a todos os colaboradores e familiares, no activo ou reformados, uma Festa de Natal com qualidade, mas descomplicada.

Para que a logística da Festa de Natal seja fluida e possamos disponibilizar os bilhetes pedidos, solicitamos a todos os colaboradores do Grupo Caixa Bank em Portugal que requisitem apenas os bilhetes indispensáveis ao seu agregado familiar, atempadamente, dentro do prazo que informamos.



# Entrega das prendas de Natal

O Grupo Desportivo tem a seu cargo a organização e a logística da Festa de Natal do Banco BPI. Por favor saiba onde, como e quando pode proceder ao levantamento das prendas, e fique ainda a saber quais as regras que deve seguir.

Por Direcção Nacional

## Calendário para levantamento das prendas

### Unidades

Serviços Centrais do Banco BPI  
Sucursal do Caixa Bank  
BPI Vida e Pensões  
BPI Gestão de Activos  
ItNow  
Silk  
Consumer Finance

### Dias

De 11 a 15 de Dezembro

### Horário

Das 12.00h às 14.00h  
e das 16.00h às 18.00h

### Local de entrega

Rua do Almirante Barroso,  
32-r/c,  
Rua de Pedro Hispano, 201

### Balcões

Envio via EMS ou  
equivalente



### > Como receber as prendas de Natal

Para que a entrega das prendas dos filhos dos colaboradores do Grupo Caixa Bank em Portugal com idades até 12 anos possa ser feita, deve registar ou assegurar-se de que o seu filho está registado na base de dados do Grupo Desportivo. Se não o fizer, não vamos estar a contar com a prenda para o seu filho. Se já o fez, salte o parágrafo seguinte.



### Como registar o seu filho

Seja ou não sócio do Grupo Desportivo, deve registar o seu filho na nossa base de dados.

Os elementos necessários para o registo são os seguintes: número de sócio (número mecanográfico, quando não for sócio), data de nascimento (aaaa. mm.dd) e nome completo do filho. Em caso de dúvida, por favor, contacte a Secretaria do Grupo Desportivo.



### Actualização do local de trabalho

Se mudou recentemente de local de trabalho, não se esqueça de comunicar essa alteração junto do Grupo Desportivo, para evitar que o brinquedo do seu filho seja enviado para um local que já não seja aquele em que agora se encontra, porque isso significa custos e trabalho acrescidos e desnecessários. Vamos enviar as prendas para o local de trabalho registado, pelo que os colaboradores do Banco BPI que estiverem em teletrabalho devem providenciar ao seu levantamento. Faça a actualização na sua área pessoal, ou, se não for sócio, contacte a Secretaria.



### Fazer-se sócio do Grupo Desportivo

Se ainda não é sócio do Grupo Desportivo é porque provavelmente se esqueceu, ou até julgava que era, ou não tem tido tempo para o fazer, ou acha que não quer ser, mas saiba que qualquer que seja a razão, está sempre a tempo de se inscrever e pode até aproveitar agora a oportunidade para o fazer. Verifique as vantagens. Estamos à sua espera.

Aceda a <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, escolha «Quero ser sócio» no menu superior, preencha o formulário, submeta-o, e pronto: já está.



### Levantamento das prendas:

#### Regras de higiene e limpeza

Quem se dirigir ao Grupo Desportivo para proceder ao levantamento das prendas dos seus filhos, pode, se quiser, usar máscara, desinfetar as mãos num dos vários pontos disponíveis à entrada e dentro das instalações do Grupo Desportivo, manter o distanciamento recomendado, medir a temperatura corporal e desinfetar os sapatos no tapete que para o efeito existe à entrada das instalações. Sabemos que já não é obrigatório, e por isso deixamos ao seu critério e bom senso.

#### Sugestão

Sugerimos, como forma de evitar ajuntamentos e filas de espera que cada serviço, parte de um serviço, um grupo de pais, etc., faça uma relação dos pais cujos filhos recebem prenda e a envie por e-mail para o Grupo Desportivo, que, após reunir as prendas, devolverá o e-mail de modo que uma equipa reduzida as possa levantar, com rapidez e em segurança. Em anos anteriores esta facilidade de levantamento tem sido utilizada com muito sucesso.

#### Recomendação

Recomendamos a todos os colaboradores do Grupo Caixa Bank em Portugal que procedam ao levantamento das prendas a que os seus filhos têm direito, dentro dos prazos indicados, porque após essa data não é possível garantir a existência da prenda adequada.

Nos dias 18 e 19 de Dezembro, em Lisboa e no Porto, caso haja brinquedos disponíveis, poderão fazer-se trocas por outros, de escalão etário imediatamente inferior ou superior, excepto nos escalões de 9 a 12 anos, onde não são permitidas trocas.

## Lista das Prendas de Natal 2023

Por Direcção Nacional



00 M-F

Conjunto Manta + Coelho



01 M-F

Baby DJ canta e fala



02 M-F

Giros Baby Cx. Ritmos Musical 8 em 1



03 M

Giros Eco Camião



03 F

Koala com Sons



04 M

PinYpon Action



04 F

Malinha Quadro Letras Magnéticas



05 M-F

Globo pré-escolar



06 M

Autolavagem City Lego + livro



06 F

Barbie Set Fashion + Livro



07 M-F

Jogo Caça-Fantasmas



08 M

Cluedo Mentiroso



08 F

Conjunto de Maquilhagem Malinha



09 M-F

Headphones Bluetooth



10 M-F

Microfone Karaoke



11 M-F

Coluna "G" branca Wireless



12 M-F

Smartwatch preto/branco



### À descoberta da Costa Amalfitana.

Os dois textos seguintes são perspectivas diferentes, crónicas da mesma viagem, elaboradas por dois participantes que se conheceram nesta viagem. Mas concordam em muito.

## De Nápoles à Costa Amalfitana



Fui convidado a integrar a viagem por um amigo reformado do BPI. Não conhecia mais ninguém, além do referido casal. No entanto, descobri um grupo bastante agradável, do qual ficaram alguns amigos.

Por Miguel Carvalho

> Partindo de Lisboa, o “passaroco” que nos levou pousou em Nápoles.

Depois de confortar os estômagos, no restaurante *Bramé*, lá partimos de autocarro rumo a *Bari*. Estava um calor abrasador (37-38°C).

Passados os Apeninos, para mal dos nossos pecados, o ar condicionado no autocarro deixou de dar atenção, e para prosseguir viagem tivemos de aguardar por outro.

Chegados a *Bari*, deparámo-nos com uma maravilhosa cidade do Adriático. Fomos para o *Hotel Excelsior Bari*, onde passámos essa noite.

Pela manhã seguinte, visitámos a cidade e tirámos muitas fotos para recordação.

Entre outros, recordamos alguns dos locais. O Teatro Petruzzelli, o Teatro Margherita, onde a nossa guia fez uma óptima abordagem. Entre ruas e ruelas, lá fomos nós para o Centro Histórico, para conhecer a Basílica de San Nicola e a Catedral de São Sabino. De realçar a magnífica Cripta de São Sabino.

Deixando Bari, fomos até Alberobello (património da UNESCO desde 1996).



Que quadro maravilhoso, com os seus *trulli* (habitações medievais de forma cónica).

O calor apertava e o estômago refilava. O restaurante L'Olmo Bello foi a nossa salvação. Já mais aconchegados, seguimos para Brindisi, a cidade de Virgílio e da sua grande obra *Eneida*. Paragem curta, pois havia um itinerário a cumprir.

O calor e a humidade não nos deixavam, e Lecce, essa maravilhosa jóia barroca, esperava por nós, assim como o Hotel Hilton Garden Inn.

Pela manhã, começámos a visita à cidade, pela Porta di Napoli, que, assim que a atravessámos, descobrimos uma cidade imponente, do estilo barroco, como pudemos comprovar na Basílica da Santa Cruz. Mais à frente, visitámos o Teatro Romano.

O tempo urge e lá vamos em direcção a Taranto, cidade portuária, onde almoçamos no restaurante Trattoria da Luigi.

No pequeno tempo livre, passeámos pela marginal, onde a proximidade do mar nos trouxe uma temperatura mais amena.

Chegados ao autocarro, reiniciámos a viagem em direcção à Basilicata deixando para trás a Apúlia.

A sumptuosa Matera (património da UNESCO desde 1993) aguardava-nos.



Foi a “cereja no topo do bolo”, pois a surpresa tocou-nos, com tão maravilhoso quadro.

Foi da Piazza del Sedile que fomos por ruelas muito íngremes à descoberta desta maravilhosa jóia e dos seus sassis (bairros antigos).

Apetecia ficar por aqui ao sabor do tempo, mas o Hotel Dimora del Mónaco seria o aconchego do estômago e de Morfeu.

«Pelo romper da bela aurora», lá fomos nós até Paestum (mais uma jóia da UNESCO, desde 1988), muito bem conservada, com os seus três templos dóricos, restos da antiga cidade grega de Poseidonia.

O museu é de visita obrigatória, onde se destacam os murais da Tumba del Nadador.

Depois de almoçar no Hotel Cristallo, rumámos em direcção a Salerno na companhia do nosso “amigo” sol abrasador.

Já em Salerno, pernoitámos no Hotel Holliday Inn. Feito o *check-in*, e como ainda havia tempo para dar um passeio, fomos ao centro histórico, onde as suas semelhanças com o Bairro de Alfama eram notórias.

Aqui, já o grupo se conhecia bem, havia uma sã camaradagem e uma boa amizade.

No dia seguinte, toca cedo a alvorada, pois a belíssima Costa Amalfitana estava ansiosa por nos receber. Sorrento surpreende-nos com a atraente baía lá bem no fundo.

A paragem foi na fábrica do Limoncello de Capri, que visitámos, e tivemos uma “miniprova”.

Muitas fotos foram tiradas à baía Sorrentina.

«Toca para a frente, que atrás vem gente.» Não há tempo a perder.

Positano surge alcandorado na falésia como que sorrindo para nós, a dar-nos as boas-vindas, com o azul-turquesa do Tirreno a beijar os seus pés.

Não há palavras para descrever toda a sua beleza e *glamour*. Soberbo (digo eu). É ir lá.



Já o barco nos esperava, e lá fomos nós, acariciados pela brisa marítima e de olho nas enseadas e nas aldeias.

A cosmopolita Amalfi estava à nossa frente, onde a Piazza del Duomo, dominada pela Catedral de Santo Andrea, é o centro de tudo.

O Restaurante La Marinella, mergulhado na baía, redobrou as nossas forças.

Embarcados novamente, lá fomos nós em direcção a Maiore, apreciando a estonteante beleza da costa, onde Ravello e Atrani pintalgavam a verdejante vertente da falésia.

Desembarcados em Maiori, iniciámos a volta ao hotel da noite anterior, onde o garfo e a cama nos aguardavam.

Ainda a madrugada estava nos braços de Morfeu, lá fomos nós em direcção à bela Pompeia (mais um património da UNESCO, desde 1997), que, no ano de 79 d.C., o dragão enfurecido do Vesúvio, tudo soterrou. É hoje visitada por milhares e milhares de turistas.

A próxima paragem na nossa viagem era Nápoles, onde, em Beverello (zona portuária), seguimos de barco até à mítica ilha de Capri. Aqui, numa pequena barcaça, exclusiva

para o grupo, fizemos um pequeno *tour* em parte da ilha, cruzando o sumptuoso Arco dell'Amore, mergulhado no azulão-turquesa do Tirreno.

Ficou no imaginário a Grotta Azzurra. Que pena !!

Saciámos a nossa fome no Restaurante La Pigna, ao cimo do funicular de Capri.

Regressados a Beverello (Nápoles), rumámos em direcção ao Hotel Ramada by Wyndham, onde passámos a nossa última noite.

O último dia foi destinado a Nápoles. Cidade monumental, que nós apreciámos num breve passeio de autocarro, pela parte alta, com o Vesúvio a controlar os nossos passos.

A pé, visitámos a zona baixa, realçando o Palazzo Reale, o Teatro San Carlo, a Chiesa del Gesu Nuovo (talvez a mais esplendorosa igreja barroca que visitámos em toda a viagem), Galleria Umberto I, o Quartieri Spagnoli (bairro espanhol) e outros.

O almoço foi na Pizzeria San Carlo, seguido de algum tempo livre, antes de ir para o aeroporto.

Já Nápoles para trás ficava e Lisboa nos esperava, e assim terminou esta *bellissimo viaggio*, com trocas de contactos e despedidas.







A Costa Amalfitana,  
de 14 a 20 de Julho

Por Maria Silva

> A nossa viagem à Costa Amalfitana começou bem cedo, com partida do Aeroporto Francisco Sá Carneiro. Nove colegas, rumo ao Sul (Aeroporto Humberto Delgado), onde nos juntámos ao resto do grupo. O destino que se seguia era Nápoles.

Chegados, fomos recebidos e conduzidos pelo guia responsável, com destino a Bari.

Esperava-nos uma longa viagem e um pequeno percalço com o autocarro que nos iria transportar. Fomo-nos conhecendo, e, graças à união do grupo e ao bom senso do nosso guia, um jovem espanhol, conseguimos ultrapassar esta situação. Ao final do dia éramos já um grupo de amigos.

No dia seguinte começámos a nossa visita por Bari, capital da região da Apúlia, no Sul, que forma o “tacão da bota” italiana. Cidade imponente, calcorreámos a parte antiga e visitámos a Basílica de San Nicola, importante local de peregrinação por abrigar restos mortais de São Nicolau.

Seguimos para Alberobello, cidade encantadora com as típicas casas brancas, edificadas sem argamassa, de pedra calcária e os telhados em forma de cone ou *trulli*, construídas com sím-

bolos variados: alguns, cristãos, e outros, pagãos. É considerada Património da Humanidade da UNESCO. Depois do almoço seguimos para Brindisi, cidade portuária, designada a “Porta do Oriente” por oferecer ligação à Grécia, ao Egipto e ao Oriente. Outrora estava ligada a Roma pela lendária Via Appia e era também porto de passagem das cruzadas. Terminámos o dia em Lecce.

No terceiro dia iniciámos a visita a Lecce, a “Pérola do Barroco Italiano” ou “Florença do Sul”, com guia local. Pudemos conhecer o enorme património artístico e cultural, repleto de trabalhos em pedra calcária, destacando-se monumentos como a entrada principal na cidade antiga, a Basílica de Santa Cruz, a Praça da Catedral e o Anfiteatro Romano, descoberto no século XX. Em seguida dirigimo-nos a Taranto, para almoçar uma bela pasta e um gigante gelado italiano, embrulhado em papel.

Após um curto passeio na ponte que liga a cidade nova e a antiga, seguimos para Matera, a cidade dos Sassi no Sul de Itália, uma das mais antigas do mundo. As grutas escavadas na montanha, utilizadas como casas, formam verdadeiros anfiteatros naturais. Foi um sonho visitar Matera, apesar do calor que se fa-







zia sentir. Ficámos de coração cheio com tamanha beleza. Para terminar o dia, ficámos alojados num excelente hotel, com *staff* muito simpático e direito a uma belíssima lasanha para jantar.

No quarto dia, partimos com destino a Paestum onde visitámos, com guia local, a zona arqueológica. A cidade que se seguiu foi Salerno, considerada a segunda cidade com

mais habitantes da Campânia. Esta cidade conta com a primeira faculdade de medicina da época medieval.

No quinto dia, esperava-nos mais um dia de intenso calor, superado com as paisagens de cortar a respiração. Tanta cor e tanta beleza. Em Sorrento, visitámos a fábrica do Limoncello, licor de limão, e a sua baía de pedra branca. Seguimos até Positano, um dos enclaves mais ca-

raterísticos da península de Sorrento. Em Positano apanhámos um barco para nos deleitarmos com esta magnífica costa, agora vista do mar. Fizemos uma paragem em Amalfi, onde almoçámos num restaurante à beira-mar. Depois de visitarmos Amalfi, embarcámos de novo e contornámos a costa até Minor. Daqui seguimos de autocarro para o hotel, em Salerno. No trajecto, as paisagens são deslumbrantes! Passámos ainda por Vietri sul Mare, cidade importante pela sua cerâmica e onde o pintor e ceramista Manuel Cargaleiro é reconhecido e premiado.

No sexto dia, partimos com destino a Pompeia, classificada como Património Mundial pela Unesco. Esta cidade foi destruída pela erupção do vulcão Vesúvio, no ano 79 d. C. Em seguida, embarcámos no Porto de Nápoles, com destino a Capri, ilha paradisíaca frente ao golfo de Nápoles. Chegados, esperava-nos um pequeno barco para uma visita em torno da ilha, devendo realçar-se a beleza natural e a encantadora gruta azul. Foi uma viagem muito agradável e divertida. No final do almoço houve ainda tempo para nos refrescarmos nas águas mornas e cristalinas, embora com muitas rochas. Regressámos a Nápoles felizes com tanta beleza e cor.

O sétimo e último dia de viagem foi passado em Nápoles. Fomos conduzidos pelo guia local. Podemos apreciar as suas ruas típicas, os monumentos mais relevantes, a Catedral, o Palácio Real, a Galeria Humberto I, o Teatro S. Carlo, o Castelo Novo, terminando com um almoço num restaurante típico para degustar a belíssima pizza napolitana.

Foram uns dias muito preenchidos e divertidos com o companheirismo e a boa-disposição do grupo. Ficaram muito boas memórias e novas experiências com esta inesquecível viagem.

«Viajar é acumular experiências através das janelas dos nossos olhos.» Pensador.



## Crónica da viagem pela mítica Nacional 2

Crónica elaborada a várias mãos, conforme os dias da viagem, por Ricardo Gramaxo, Filinto Neto, José Manuel e Balbina Taborda.

Por Ricardo Gramaxo

> Era segunda-feira 11 de Setembro quando cerca das 15.00h se juntam 37 magníficos, à porta do metro do Estádio do Dragão, para dar início à 1.<sup>a</sup> etapa que nos levaria à descoberta da mítica Nacional 2.

Fomos então rumo à cidade de Chaves onde nos hospedámos para a 1.<sup>a</sup> noite no Hotel Forte de São Francisco.

Após algum tempo para relaxar e visitar esta linda cidade e oportunidade para provar *in loco* os famosos pastéis de Chaves, fomos para o Restaurante Casa do Capador onde ao jantar tivemos uma excelente refeição, pudemos degustar umas óptimas entradas e um magnífico leitão bísaro, que foi do agrado de todos.

Recolhidos ao hotel, no dia seguinte após o pequeno-almoço demos início à nossa mítica viagem junto ao marco do km 0.

A nossa primeira paragem foi nas Termas de Vidago, onde visitámos o novo balneário construído na antiga estação do caminho-de-ferro agora desactivado.

Em seguida fomos até Pedras Salgadas, onde demos um passeio pelo parque, provámos a conhecida água – que nada tem que ver com a que compramos

no supermercado – e andámos com o Passaporte da Nacional 2 à procura de locais onde poderíamos ter o carimbo da nossa presença aí.

Continuámos a nossa viagem por Vila Pouca de Aguiar até Vilarinho de Samardã, onde almoçámos na Adega Regional dos Passos Perdidos.

Findo o almoço continuámos a viagem até Santa Marta de Penaguião e respectivas caves, onde a Dra. Aida nos deu uma explicação de como se faz e se conserva o vinho fino, que é utilizado para fabricar o vinho do Porto.

No fim da visita tivemos uma prova de um dos vinhos aí produzidos e continuámos viagem até ao Hotel de Lamego, onde pernoitámos na segunda noite. Após a distribuição do alojamento, fomos até ao centro da cidade para jantar na Taberna do Porfírio.

No regresso ao hotel fizemos uma breve visita nocturna à cidade e fomos descansar para no dia seguinte dar continuidade à nossa viagem, não sem antes visitarmos o Santuário de Nossa Senhora dos Remédios e as Caves da Raposeira.







#### Por Filinto Neto

Segundo dia, expectante, cheio de entusiasmo, todos os companheiros de viagem de espírito aberto ao que a estrada N2 nos tinha para dar. O dia começou com a atribulada subida à Senhora dos Remédios, em Lamego, cidade onde tínhamos pernoitado. A subida foi atribulada não pela longa escadaria do Santuário, mas, sim, pelas voltas e voltinhas que o motorista teve de dar para todos chegarmos ao Santuário e desfrutar da paisagem que dele se alcança.

Esperava-nos Viseu e tínhamos de nos fazer à estrada N2, onde uma visita às Caves Raposeira nos dariam a conhecer todo o percurso das uvas colhidas nestas terras e nos presentearia com o seu famoso “champagne”. Cubas e cubas cheias do néctar, milhões de garrafas estagiando nas extensas caves a perder de vista, num clima húmido e de temperatura homogénea, aguardando o momento de partir para alegrar as nossas festas com o saltar da rolha – Puffff.

Após a visita, claro, era a hora de levar aos lábios o precioso líquido e assim aconteceu, sem exageros: a N2 chamava por nós, e o almoço foi em Castro d’Aire. Almoçados, e bem!, retomámos a viagem para Viseu. O calor aumentou e o ar condicionado do autocarro pifou... Paragem na es-

trada a tentar resolver o problema... uns preconizavam a vinda de outro autocarro; outros abriram as escotilhas; enfim, episódios a decorar a nossa viagem pela N2.

Chegámos tarde a Viseu e ficou por visitar o Museu de Grão Vasco. Visitámos as ruas do Centro Histórico e aproveitámos para nos refrescar e comer os pastéis Viriato, percorrendo as ruas a caminho do restaurante O Cortiço para um lauto jantar, o que levou que alguns decidissem regressar ao hotel pelo seu próprio pé. Terceira etapa: N2 Viseu / Sertã.

Percorremos várias localidades com paragens para carimbo dos passaportes e fotografias para mais tarde recordar. Tondela, Santa Comba, Penacova, Poiães, Góis, Pedrógão até ao almoço na Confraria da Chanfana. Após o almoço seguimos para a Sertã, sempre com paragens para carimbar passaportes, onde ficaríamos alojados no Convento da Sertã Hotel. Mais um jantar bem guarnecido de petiscos e entradas a terminar mais um dia de N2.

#### Por José Manuel

Na rotunda do quilómetro zero para começar a rota da N2 em direcção a Faro. Consecutivamente, as etapas foram cumpridas dia a dia. Estávamos no quinto dia da nossa viagem, que começou logo pela manhã em direcção a Ponte de Sor, com algumas visitas efetuadas pela nacional, sendo a primeira no Picoto da Melriça, o Centro Geodésico de Portugal, que assinala, com pompa e circunstância, o Centro de Portugal.

Do Alto dos seus 600 metros somos brindados com uma paisagem deslumbrante, e que em dias de boa visibilidade é possível avistar a serra da Lousã e a serra da Estrela. A segunda paragem do dia foi Vila de Rei, cujos atractivos desta vila – que foi pertença da Ordem dos Templários –, são a Casa do Capitão-Mor e as capelas da Misericórdia e da Senhora da Guia.

Rumo a Abrantes fizemos mais um desvio. A 12 km de Vila de Rei escondem-se dois dos tesouros naturais do Centro de Portugal.

Miradouro, Praia Fluvial a cascata e o Penedo Furado.

Rumo a Abrantes paragem para uma merecida refeição, no restaurante do chéf Victor.

Após generosa refeição e com algumas fotos tiradas era hora de atravessar o rio Tejo e seguir em direcção a Ponte de Sor.





A partir daqui as curvas da Estrada Nacional 2, omnipresentes desde o vale do Douro, dão lugar às famosas rectas do Alentejo.

Chegados a Ponte de Sor, um passeio pelo Centro Histórico, onde se encontram obras de *street art* e pela sua aprazível zona ribeirinha.

O seu Centro de Artes e Cultura ocupa o edifício da antiga fábrica de cereais e descasque de arroz.

Com o decorrer das horas foi-se aproximando a hora de jantar no restaurante Quadrifonia, e mais um dia de repouso no alojamento Hotel Ponte de Sor.

Manhã cedo e após pequeno-almoço, rodas a caminho até Ferreira do Alentejo.

Foi um dia surpreendente em Mora, o fluviário; em Brotas, o belo e lindíssimo Santuário da Nossa Senhora de Brotas; em Ciburro, o km 500 da nacional 2, e já se aproxima a hora de almoço que se realizou em Montemor-o-Novo, e divertido foi o anúncio da ementa cantada pelo proprietário do restaurante em cima de uma mesa (sem coentros – eh!, eh!). Já bem almoçados e com pouca sorte com o tempo fomos até à localidade do Escoural, onde se tiraram mais algumas fotografias.

Do Escoural segue-se Alcáçovas, onde realizámos duas visitas ao Paço dos Henriques e ao Museu dos Chocalhos, vila onde se encontra o histórico Paço dos Henriques, que serviu de residência real no século XIV.

Foi retomada a Estrada Nacional 2, e rumo então até ao Torrão, onde se destaca a Ermida de Nossa Senhora do Bom Sucesso.

O roteiro pela Nacional 2 encerra-se na vila de Ferreira do Alentejo com um dos seus ícones – a cilíndrica capela do Calvário (Mesmo de frente ao Balcão BPI) – e dia de feira anual em Ferreira para visita da casa do vinho e do cante, na taberna do Zé Lelito.

Já cansados, veio a pausa para o jantar e uma boa noite de sono.

#### Por Balbina Taborda

Última etapa: Nacional 2 (Ferreira do Alentejo/Faro – dia 17 de Setembro), deixámos Ferreira do Alentejo e continuámos para a última etapa desta roadtrip na Nacional 2. E como até aqui, e não obstante algum cansaço – entrar e sair do autocarro para “mais uma foto/carimbo” –, continuámos por Ervidel, Aljustrel, onde se fez uma pausa mais prolongada, Castro Verde e Almodôvar.

E foi no espaço do Convento de N. Sra. da Conceição, mais concretamente nos claustros, que almoçámos, no restaurante 1680 Gourmet Taste e onde, para além das iguarias habituais, como entradas, tivemos como sobremesa a famosa sericaia e cantaram-se os parabéns a um dos colegas. No local, ainda dava para dar uma espreitadela no Museu da Escrita ou à Igreja do Convento.

Continuando por Ameixial entrámos na serra do Caldeirão (com as suas famosas 365 curvas, mas que ninguém terá confirmado) por S. Brás de Alportel, e, já em Faro, na rotunda com o 738 em evidência, apeámos-

-nos no final da N2. Estava a missão cumprida, e cumprida, e, para a perpetuar, resta a foto do grupo.

Para manter o hábito, de imediato para o hotel (Eva Senses), para rapidamente nos deslocarmos para Almancil, onde decorreu o nosso último jantar.

Para terminar o dia em beleza (e com alguma surpresa), o jantar aconteceu no Arcadas do Fado, onde se ouviu... fado, entre outras vozes, a da Alexandra, que nos brindou com lindos fados, autógrafos e fotos.

Com um despertar mais generoso – a noite anterior também foi mais longa – saímos pelas 10 horas de Faro de regresso ao Porto.

Paragem em Almeirim para almoço, no restaurante O Forno, onde não faltou a sopa da pedra... uma vez mais, um manjar!!!

Pelas 19h estávamos no ponto de partida.

Foi uma viagem muito interessante, bem organizada, com bom tempo e um grupo para a farra à espera de outras saídas, que, aguardamos, sejam para breve.



## Via Mariana – Crónica da 1.ª Etapa – Sameiro/Goães

Ora, muito bom dia!  
E para quem não me conhece, o meu nome é Sónia Magalhães, e, pela terceira vez consecutiva, o nosso amigo Caldas decide, “democraticamente”, que eu sou a primeira a fazer a crónica destas aventuras... enfim, então cá vai!

Por Sónia Magalhães

➤ Aos trinta dias do mês de Setembro de 2023, o povo junta-se, como já é habitual, no parque das Sete Bicas, pelas 7.30h da manhã. Cumprimentos para um lado, cumprimentos para o outro, apoderamo-nos dos nossos lugares (o meu é na “cozinha”), vemos caras conhecidas, caras novas e... eis que falta alguém que não costuma faltar (chegar atrasada é uma coisa, agora faltar... isso é que não)! Informam-nos que a nossa Rosinha, por motivos de força maior, não fará connosco esta primeira etapa 😞... mas que tudo correrá bem!

Lá arrancámos em direcção a Braga – Santuário do Sameiro, o nosso ponto de partida para a Via Mariana, dos Caminhos de Santiago. Estava um dia lindo de sol e estávamos prontos para os nossos primeiros 28 km, mais ou menos... sim, porque a Rosa já não se arrisca a dar números certos 😊.

Como não podia deixar de ser, lá fomos nós acabar com o sossego do cafezinho do sítio, onde alguém logo pergunta se tem pão para 28!!!

Seguimos para a foto da praxe... (foto)

E, logo no início, íamos começar mal... mas nós já estamos habituados a que alguém nos guie pelos caminhos certos, que foi o que aconteceu!

Sameiro, rumo às escadas do Bom Jesus... e eis que nos deparamos com algo inesperado: uma prova dos bombeiros – “Bombeiro de Elite” – que subiram os 566 degraus, aos quais demos a maior força, com algumas palavras de incentivo, mal sabendo de como poderíamos vir a precisar de toda essa força e palavras para a nossa etapa!!! Sim, foi uma etapa muito dura, essencialmente por causa das elevadas temperaturas que se fizeram sentir (parece que chegámos a ter 38°C 😊😊😊).

Findas as ditas cujas escadas (e sapa-dores à parte) atravessámos a cidade de Braga rumo à Sé, à procura das novas setas indicativas para o nosso caminho – mas que me lembre, não vi nenhuma... 😞.

Tempo para umas fotos com asas de anjos (nas quais a Belinha e a Manu ficaram impecáveis, tenho provas)!!!





Manter o grupo junto na cidade, não é fácil: muita gente, passeadeiras, semáforos, algumas dúvidas do trajecto a seguir... mas lá conseguimos, como sempre. Carimbámos a nossa credencial, e continuámos.

Pessoalmente, o percurso urbano não me agrada e, portanto, fiquei na expectativa de mais bonitos cenários, que não tardariam a surgir.

Vila de Prado, com o seu rio e margens lindíssimos, com uma pequena praia fluvial ao longe, foi um desses cenários dignos de registo fotográfico. Na casa do povo, lia-se uma pequena mensagem das crianças:

«Lentamente as folhas caem. Carregadas pelo vento, juntam-se às demais para formar um tapete de boas-vindas ao Outono. O caminho fica enfeitado, preenchido de cores. Seja bem-vindo, Outono. Venha repleto de dias frescos, alegres e sonhadores.»

Tínhamos saímos do Porto com 20°C, e por esta altura o calor já começava a apertar! Ou seja, ninguém diria que este era um dia de Outono, bem pelo contrário, parecia que estávamos em pleno Verão nas Caraíbas!!!

Fomos fazendo pequenas paragens em zonas com sombras, mais

do que é habitual, pois as elevadas temperaturas assim o “exigiam”.

Por volta do meio-dia, parámos no Parque de Merendas da Bouça de Gerides, num ambiente agradável, não fosse o barulho dos motores de carros (que não se viam) numa qualquer pista escondida para esse efeito. O calor era cada vez mais forte, começando a fazer pequenos “estragos” nos nossos caminheiros (a nossa Nandinha que o diga)!

Em breve voltaríamos ao nosso percurso, à procura de um cafezinho e de um reforço de águas (posso dizer-vos que bebi, ao todo, 4 litros).

Depois de almoço a caminhada tornou-se ainda mais custosa: pela primeira vez, começou a haver desistências 😞. Damos sempre o nosso melhor, ajudamo-nos uns aos outros, mas desta vez o calor venceu algumas pessoas (a mim inclusive, que não consegui fazer os últimos 3km 😞). Entretanto, eram realmente mais bonitas as paisagens que nos acompanhavam, mas a dada altura começou a ser mais difícil apreciá-las, e até as fotos começaram a escassear.

Fizemos muitos quilómetros sem ver ninguém... ansiávamos por água para beber, ou até por uma manguiei-

rada para refrescar!!! Mas nada... até que, já quase sem esperança, numa moradia se vislumbra gente, e eis que a nossa Belinha, com toda a sua sede, questiona se seria possível arranjar-nos um pouco de água – simpaticamente, o casal disponibiliza toda a água que quiséssemos e tudo o mais que precisássemos.

E toca a caminhar mais um pouco até ao próximo café... mais um momento de descanso, mais hidratação e, infelizmente, mais alguns desistentes. Não pense quem não anda nestas vidas que não custa desistir, acreditem que – pelo menos neste grupo – isto só acontece em último recurso!

Alguns de nós, ainda que com bastante esforço, lá continuaram mais uns quilómetros. Mas, apesar do esforço, um pouco mais adiante, mais um pequeno grupo acabou também por se dar “por vencido”. Neste local, a camioneta não conseguia ir buscar-nos... valeu-nos o Jorge, moço simpático, levar-nos na sua *pick-up* até à estrada principal (e que aventura, não foi Celeste?!).

Chegamos então ao Café Fonte Fria (Goães) com trinta e muitos graus de temperatura, onde encontramos o grupo dos resistentes: Marta, Joana, Manu, Belinha, Isabel, Albina, Cristina, Jacinta, Vânia, Paula e Cardoso – parabéns a vocês!!!!

E assim terminou a nossa primeira etapa. No dia 14 voltaremos ao mesmo café, onde já ficaram reservados os pequenos-almoços.

Ao S. Pedro peço que seja um pouco mais benevolente com o tempo com que nos brinda: nem muito calor, nem muita chuva ☀️☔️!

A todos vocês, e em particular ao Grupo Desportivo do BPI, sempre tão bem representado, agradeço a oportunidade de todas estas partilhas.

Bem hajam e uma excelente caminhada para hoje, preferencialmente sem desistentes (será bom sinal).

Seguimos juntos.





## Douro Fantástico



Esta viagem maravilhosa durou 3 dias, vou tentar descrever a beleza da região. Perto de 100 pessoas entre sócios, familiares e amigos, divididas por três grupos, participaram neste passeio fantástico.

Por Rui Simplicio

> Habitual partida de Sete-Rios (madrugada – 7.00h) com destino a Vila Franca de Xira, para tomar um pequeno-almoço muito bom, e a fazer que as expectativas para o restante fossem elevadas; chegada à Régua e almoço sobre o rio, fotos lindas e comparência na estação da Régua para a alucinante viagem de comboio, e brinde com vinho do Porto.

«Viajar no comboio histórico do Douro é fazer uma viagem no tempo. Num percurso à beira do rio Douro, a locomotiva a vapor e as cinco carruagens históricas percorrem a distância que vai da Régua ao Tua, numa viagem única ao passado, marcada pela beleza da paisagem classificada pela UNESCO como património mundial», assistimos ao abastecimento da água da locomotiva a vapor e ainda pudemos apreciar os azulejos da estação do Pinhão; no Tua visitámos o Centro Interpretativo do Vale do Tua; regresso à Régua e partida para Vila Real, onde pernoitámos.

Segundo dia, em Favaio; assistimos à

peça tradicional *Sopas de Cavalo Cançado*, alguns colegas a pedir a receita «sabe-se lá porquê»; prova de pão tradicional com queijo e doce, e moscatel. Seguimos para a Quinta da Avesada, visita aos jardins da Enoteca, saboreámos um moscatel de honra ao som da concertina. Em seguida, mãos às uvas: início da vindima, entregue a cada um chapéu-de-palha, um balde e uma tesoura; alguns a mostrar que poderão vir a ser contratados; almoço tradicional com destaque para a sopa da D. Antónia; foi especial o brinde em homenagem a Baco que o Sr. Luís Barros fez connosco. Regresso a Vila Real, onde quase todos fomos provar a pastelaria da Casa Lapão. Último dia: cruzeiro da Régua a Gaia, paisagem linda, com descida das barragens do Carrapatelo (desnível 36m) e de Crestuma-Lever (desnível 16m). Assim vale a pena viajar. Um agradecimento especial à representante da TQ Natércia Caeiro. Parabéns ao Grupo Desportivo.





Visita que proporcionou um excelente dia. Regresso a Lisboa e a pergunta habitual: qual o próximo?

Por Rui Simplício

## Centro de Ciência do Café Delta, Adaens e Adega Mayor

> Centro de Ciência do Café da Delta, herdade do Adaens e Adega Mayor, foi a visita que efetuámos: desde o início da exploração do café até aos dias de hoje temos também toda a história dos Cafés Delta, toda a maquinaria, a carrinha, as chávenas, o café, tudo explicado minuciosamente pelo António – para quem não sabia, ficou a saber como se deve tirar/beber um café “bica”. Como não podia deixar de ser, terminámos a visita a saborear um café e um licor do mesmo.

Entretanto, o almoço ocorreu na herdade

dos Adaens – que é linda, e tem turismo rural, onde se pode dormir em autocarro, barco, ou *bungalows*, com piscinas.

Para terminar o dia, visita à Adega Mayor, muito bem enquadrada na vinha, adega moderna onde se produzem e engarrafam vinhos de muito boa qualidade. Seguiu-se uma prova de um branco e um tinto com as opiniões divididas sobre qual o melhor. Gostei dos dois.

Foi uma visita que proporcionou um excelente dia. Regresso a Lisboa e a pergunta habitual: qual o próximo?



## Workshop de Receitas de Natal



Uma ceia ainda mais saborosa...

Por Pedro Ribeiro

> O Natal é uma época em que pomos e damos o nosso melhor em tudo, e a ceia não é excepção.

Se está a ler esta nossa proposta de workshop e gostaria de participar, mas não é sócio, então aceda a «Quero ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, faça-se sócio em dois tempos, e aproveite a nossa oferta dos primeiros seis meses de quota.

Para impressionar os seus familiares ou amigos com um jantar ainda mais memorável, venha aprender a cozinhar os pratos da época com um toque especial e com todo o conhecimento técnico, para viver um Natal ainda mais saboroso.



### Programa

- Bolo-rei de enchidos
- Lascas de bacalhau confitado com crumble de broa crocante
- Migas soltas de caldo-verde
- Couve-roxa de Natal com maçã e bacon
- Rabanadas recheadas com frutos vermelhos
- Trufas de chocolate com vinho do Porto

**Realização:** 25 de Novembro (Sábado)

**Inscrição até:** 17 de Novembro (Sexta-feira)

**Ponto de encontro:** Largo de Vitorino Damásio, n.º 8 – 1200-646 Lisboa

**Hora:** das 10.30h às 14.30h

**Valor:** 55 euros (com desconto de 10% para os participantes de outros cursos feitos pelo chef Pedro Sommer)

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 50 euros

**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Número mínimo de 10 e máximo de 18 pessoas

**Ficha de inscrição disponível em:**

[https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação**

**contacte:** o chef Pedro Sommer ou o Grupo Desportivo

**A organização técnica é da responsabilidade de:** chef Pedro Sommer





## O Natal de Vigo

É «um dos mais importantes da Europa». Vigo promete o melhor Natal de sempre, já começou a montar as luzes e já tem data para as ligar. Vamos visitar Vigo no dia 1 de Dezembro, uma sexta-feira de feriado nacional.

Por José Caldas

➤ Vigo já começou a preparar o Natal e avança, por esta altura, com os trabalhos de instalação da iluminação por toda a cidade.

Neste Natal, Vigo promete ter a maior árvore, com mais de 40 metros, quase 12 milhões de lâmpadas led, 6 mil estruturas, quase 4 mil arcos de luz e cerca de 60 outros elementos natalícios de grandes dimensões.

Durante o mês de Dezembro, as ruas das cidades iluminam-se com as decorações de Natal e enchem-se de músicas

natalícias. Há mercados para conhecer, chocolates quentes para beber e presentes para comprar. Como diz a famosa canção, «It's The Most Wonderful Time of the Year» – e já não falta muito. Para quem gosta de viajar, esta é uma oportunidade perfeita para conhecer uma da cidade que fica ainda mais bonita nesta altura do ano.

Convidamos todos os sócios do Grupo Desportivo a vir até Vigo, porque Vigo tem o melhor Natal do planeta. O Grupo vai disponibilizar o transporte para a visita. <



### Programa

1 de Dezembro – Porto / Vigo / Porto  
10.30h – Concentração e saída do Porto, a definir  
Paragem técnica em Valença  
Manhã e almoço livre  
Continuação da viagem para Vigo  
Início da tarde chegada a Vigo  
Tarde e noite livres para passear, conhecer e degustar a cidade  
21.00h – Regresso ao Porto

**Realização:** 1 de Dezembro

**Inscrição até:** 17 de Novembro

**Ponto de encontro:** Estação de Metro do Dragão

**Hora:** 10.30h

**Valor:** 20,00 euros

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 12,50 euros

**Inscrição inclui:** transporte e seguro de acidentes pessoais

**Inscrição não inclui:** tudo o que não estiver mencionado como incluído

**Recomendações:** faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>

[secretaria.gdbpi.pt](https://secretaria.gdbpi.pt). Mínimo de 30 e máximo de 100 pessoas

**Ficha de inscrição**

**disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação**

**contacte:** o Grupo Desportivo

**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo







## Jantar de Natal no rio Douro

A bordo do barco  
*Sea Star*

Por Francisco Ribeiro

> No seguimento do que tem vindo a ser feito em anos anteriores, o Grupo Desportivo contemplou uma vez mais o Grande Porto para a realização deste evento, que terá lugar no rio Douro a bordo do barco *Sea Star*.

Pensamos que o local escolhido será do vosso agrado.

Contamos com a sua presença para abrilhantar esta nossa iniciativa e em conjunto confraternizar com este espírito natalício, entre amigos e colegas, muitos dos quais só nestas ocasiões revemos.

Inscreva-se e venha a este jantar. A sua presença é bem-vinda e desejada. Não falte!

Esperamos por si.

### Programa

20.30h – Embarque no cais de Vila Nova de Gaia

20.30h – Aperitivo de boas-vindas

23.30h – Regresso ao cais e desembarque

### Jantar-buffet:

**Aperitivos volantes:** vinho do Porto, sumo de laranja, água e bolachinhas.

**Entradas:** rissóis de carne e marisco; bolinhos de bacalhau; croquetes, chamuças e presuntinhos. Enroladinhos de salsicha com *bacon*; panadinhos no pão; salada de feijão-frade; salada de grão-de-bico; salada de tomate, agrião e alface; moelas; minipizas.

**Sopa:** creme de marisco

**Prato principal:** tranches de vitela envolvidas em cogumelos e cebolinhos

**Sobremesa:** fruta laminada; bolo de cacau; *cheesecake*; tarte de limão; tarte de abóbora com canela.

**Bebidas:** Vinho maduro, branco e tinto, água, sumo e café.

**Realização:** 8 de Dezembro

**Inscrição até:** 30 de Novembro

**Ponto de encontro:** no cais de Gaia (frente à estação do teleférico)

**Hora:** 20.15h

**Valor:** 78 euros

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 48 euros

**Inscrição inclui:** cruzeiro das 6 pontes, jantar e seguro

**Inscrição não inclui:** despesas extraprograma

**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 2 (duas) prestações, com início no mês da inscrição

**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Mínimo de 40 e máximo de 100 participantes

**Ficha de inscrição disponível**

**em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo

**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo



## Réveillon no Hotel Vila Galé em Tomar



Não falte no adeus a 2023. Queremos entrar no novo ano de 2024 em grande estilo.

Por Francisco Ribeiro

> No adeus a 2023, vamos querer que entre no novo ano com alegria e boa-disposição, rodeado de colegas, familiares, amigos e conhecidos, no que só pode ser uma grande festa, que satisfaça os nossos e os vossos desejos para 2024.

Vamos ter um jantar de gala e ceia, o ritual das 12 passas com champanhe à meia-noite, o tchim-tchim, a recepção ao novo ano com animação requinte e muita alegria.

Venha divertir-se com a sua família e amigos. A vida não é feita só de trabalho.

Estamos à sua espera. Contamos consigo.



### Programa

#### 30 de Dezembro

##### – Porto / Águeda / Tomar

10.30h – Concentração e saída do Porto (estação do Metro do Dragão)  
Paragens técnicas em áreas de serviço  
11.30h – Chegada a Águeda  
Pequena visita e continuação  
13.00h – Almoço  
Após o almoço seguiremos até à cidade de Tomar  
Check-in no Hotel Vila Galé  
Tarde livre  
20.00h – Jantar  
Alojamento

#### 31 de Dezembro

##### – Tomar

10.00h – Saída para visitas em Tomar  
13.30h – Almoço  
Após almoço regresso ao Hotel  
Programa de *réveillon*:  
• Cocktail de boas-vindas  
• 20.00h – Jantar de *réveillon* com música ao vivo  
• 24.00h – Abertura do espumante e uvas passas de boa sorte  
• Ceia

#### 01 de Janeiro

##### – Tomar / Porto

Brunch de Ano Novo  
Check-out  
14:30h – Regresso ao Porto

**Realização:** de 30 de Dezembro a 1 de Janeiro de 2024

**Inscrição até:** 1 de Dezembro

**Ponto de encontro:** estação do Metro do Dragão

**Hora:** 10.30h

**Valor:** 535 euros

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 395 euros

**Suplemento de quarto individual:** 100 euros

**Inscrição inclui:** transporte, alojamento, visitas, *réveillon*, brunch, seguro de acidentes pessoais

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal

**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 8 (oito) prestações, com início no mês da inscrição, duas em Novembro e em Abril

**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Mínimo de 30 e máximo de 50 pessoas

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo

**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo





## Réveillon no Hotel Baía Grande, no Algarve



Só temos uma forma de entrar no novo ano: com pensamento positivo, brindar e desejar mais um ano com saúde, junto de familiares, amigos e colegas. Com estes ingredientes o 2024 vai ser melhor.

**Por Rui Simplicio**

> Vamos lá para a excelente entrada em 2024, e um *ciao* a 2023; a qualidade do hotel com muito boa gastronomia no Algarve; a qualidade superior do serviço a que nos habituou; vamos aproveitar para fazer desta entrada uma grande festa com muita alegria – pode aproveitar para um passeio pelas praias ou dar um salto até Albufeira.

Só temos uma forma de entrar no novo ano: com pensamento positivo, brindar

e desejar mais um ano com saúde, junto de familiares, amigos e colegas. Com estes ingredientes o 2024 vai ser melhor. Depois do jantar de gala, o champanhe, o ritual das 12 passas, fogo-de-artifício, sempre com muita animação, pela noite dentro o caldo-verde, o camarão e a feijoada, e a nossa perdição: os doces. Contamos consigo, com a sua família, os seus amigos e os outros.

**Realização:** de 30 de Dezembro a 1 de Janeiro

**Inscrição até:** 20 de Dezembro

**Ponto de encontro:** Sete-Rios ou Hotel Baía Grande

**Hora:** 14.30h (em Sete-Rios)

**Valor:** 390 euros

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 330 euros

**Suplemento de quarto individual:** 100 euros

Noite extra: 50 euros

**Inscrição inclui:** duas noites de alojamento com pequeno-almoço-*buffet*; jantar do dia 30; jantar de *réveillon* com música ao vivo para dançar; almoço no dia 1 de Janeiro; autocarro com partida a 30 de Dezembro e regresso a 1 de Janeiro às 14.00h.

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal

**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 6 (seis) prestações, com início em Novembro (duas) e final em Março.

**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.

As inscrições são limitadas

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação**

**contacte:** o Grupo Desportivo

**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo





## Carnaval 2024

Em Sesimbra, de 10 a 13  
de Fevereiro, no Sana  
Sesimbra Hotel \*\*\*\*

Por Francisco Ribeiro



> O Carnaval assume-se como uma festa onde reinam fantasias e disfarces, na qual miúdos e graúdos festejam usando máscaras e trajes coloridos que não têm possibilidade de usar durante o resto do ano.

É uma época de diversão e onde são permitidas brincadeiras, seguindo o provérbio popular:

- «É Carnaval, ninguém leva a mal»
- «A vida são dois dias, o Carnaval são três!»

– «Não fique triste, o Carnaval existe!»

– «Antes solteiro no dia dos namorados, que namorando no Carnaval!»

A festa do rei Momo sempre teve um inexplicável ar de melancolia. Máscaras e sombras desfilando. A nudez vestindo-se de luz e purpurina, brilhando e despertando sensações – aquelas que ficam guardadas nos sótãos da alma, o ano inteiro escondidas... Fantasias...



### Programa

**10 de Fevereiro** – Porto / Sesimbra  
14.00h – Saída da Estação de Metro do Dragão

Check-in no Sana Sesimbra Hotel \*\*\*\*

20.00h – Jantar temático (baile de máscaras)

Alojamento

**11 e 12 de Fevereiro** – Sesimbra

Dias livres

12.30h – Almoço

Cortejo de Carnaval de rua

20.00h – Jantar

**13 de Fevereiro** – Sesimbra / Porto

Check-out

12.30h – Almoço

Regresso ao Porto

**Realização:** 10 a 13 de Fevereiro

**Inscrição até:** 30 de Janeiro

**Ponto de encontro:** Estação de Metro do Dragão

**Hora:** 14.00 h

**Valor:** 525 euros

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:**  
425 euros

**Inscrição inclui:** transporte, seguro, refeições, alojamento

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal

**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 8 (oito) prestações, com início na data da inscrição, duas em Abril.

**Recomendações:** faça a inscrição online na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Mínimo de 30 e máximo de 50 pessoas.

**Ficha de inscrição disponível em:**

[https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação**

**contacte:** o Grupo Desportivo

**A organização técnica é da responsabilidade de:**  
Grupo Desportivo





# ELEIÇÃO

PARA OS ÓRGÃOS SOCIAIS  
DO GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL  
DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI  
**QUADRIÊNIO 2024/2027**



**BPI**

GRUPO DESPORTIVO

Grupo  CaixaBank

Eleição para os Órgãos Sociais do  
Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI  
Quadriénio 2024/2027

27 e 28 de Novembro de 2023

À Exma. Senhora Presidente da Mesa da Assembleia Geral do Grupo  
Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI

Dra. Maria do Carmo Couto

Exma. Sra. Dra.,

A Direcção Nacional do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI, com a competência que lhe é conferida pelo artigo 42.º dos Estatutos, vem propor à Mesa da Assembleia Geral a candidatura da lista em anexo, que se apresenta com o *slogan*

**«Sempre mais e melhor Grupo Desportivo»**

e concorre, tal como o previsto no número 3 do artigo 43.º, a todos os Órgãos Sociais do Grupo Desportivo – Mesa de Assembleia Geral, Direcção Regional Norte, Direcção Regional Sul e Conselho Fiscal.

Para cumprimento do número 1 do artigo 43.º, juntam-se ainda, em anexo, os termos de aceitação de candidatura de todos os elementos dos Órgãos Sociais e a lista completa contendo a designação dos membros a eleger, conforme com os números 2, 3, e 4, do artigo 43.º

#### A Direcção Nacional



João Eduardo  
Chalupa Sampaio



Rui Carlos  
Gomes Duque



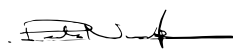
Jorge  
Henriques Almeida



Jorge Pereira  
Rodrigues Barrote



José Carlos  
Reis Almeida



Pedro  
Nunes Ferreira



Rui Alberto  
Sousa Simplicio



# Candidatura

| Cargo                           | Nome                                 | Local de Trabalho          | N.º Sócio |
|---------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-----------|
| <b>Mesa da Assembleia Geral</b> |                                      |                            |           |
| Presidente                      | Maria do Carmo Máximo e Couto        | Reformada                  | 6889      |
| Vice-presidente                 | José Joaquim Amaral Marques          | DAOP                       | 7681      |
| 1.º-secretário                  | Elsa de Sousa Verdial                | Reformada                  | 149       |
| 2.º-secretário                  | Maria Teresa Branco Rodrigues Sá     | Reformada                  | 5392      |
| 2.º-secretário                  | José Ernesto Nogueira Pontes         | Reformado                  | 6023      |
| <b>Direcção Regional Norte</b>  |                                      |                            |           |
| Presidente                      | José Manuel Pereira Caldas           | DCIB                       | 6949      |
| Vice-presidente                 | António Carlos Duarte Cardoso        | Reformado                  | 6045      |
| Secretário                      | Victor Manuel Alves Camisão          | DRCE                       | 7822      |
| Secretário                      | Jorge Fernando Pereira Sousa         | Reformado                  | 6995      |
| Vice-secretário                 | Jorge Pereira Rodrigues Barrote      | Reformado                  | 1276      |
| Tesoureiro                      | António Joaquim Gomes Costa          | Reformado                  | 1042      |
| Vice-tesoureiro                 | Ana Maria Silva Pires                | DRC                        | 8667      |
| Vogal                           | Fernando Sousa Ferreira              | Reformado                  | 2280      |
| Vogal                           | Francisco Conceição Ribeiro          | Reformado                  | 2752      |
| Vogal                           | Maria João Moreira Rocha             | 0507 – Valongo             | 10020     |
| Vogal                           | Rosa Maria Oliveira Magalhães Moura  | Reformada                  | 6864      |
| Vogal                           | Paula Cristina Almeida Mota          | DC – Investigações         | 10037     |
| Vogal                           | António Carlos Rocha                 | Reformado                  | 6887      |
| <b>Direcção Regional Sul</b>    |                                      |                            |           |
| Presidente                      | Osvaldo Pavel Mendes da Silva        | Reformado                  | 910       |
| Vice-Presidente                 | Rui Carlos Gomes Duque               | DF– Gestão Act. e Passivos | 7162      |
| Secretário                      | Rui Alberto Sousa Simplício          | Reformado                  | 5830      |
| Secretário                      | Maria Fátima Silva Pereira           | Reformada                  | 6740      |
| Vice-Secretário                 | Sandra Cristina Reis Nascimento      | DC-Inv, Ale. e Com.        | 9124      |
| Tesoureiro                      | Jorge Henriques Almeida              | Reformado                  | 4855      |
| Vice Tesoureiro                 | Joaquim António Rubira Sete-Arratéis | Reformado                  | 6209      |
| Vogal                           | Carla Alexandra Garcia Pinto         | DSIL – Logística           | 9819      |
| Vogal                           | João Pedro Nascimento Lopes          | Reformado                  | 6761      |
| Vogal                           | Luís Filipe Henriques Remédio        | DSI-GSI-Isso-ReSrb         | 7883      |
| Vogal                           | Paulo Alexandre Bernardo Quaresma    | DO – CSC-Sup. Oper.        | 8657      |
| Vogal                           | Pedro Miguel Crespo Garçoa Ribeiro   | DOP – Organização          | 9753      |
| Vogal                           | Pedro Nunes Ferreira                 | DCM – Com.Ext.e Im.        | 9856      |
| <b>Conselho Fiscal</b>          |                                      |                            |           |
| Presidente                      | João Eduardo Chalupa Sampaio         | Reformado                  | 7418      |
| Vogal                           | Luis Ângelo Alves Silva              | DO – Doc.                  | 7657      |
| Vogal                           | David José Correia Glória Franco     | Reformado                  | 5976      |

# Candidatura da Lista A

## Mesa da Assembleia Geral



Maria do Carmo  
Máximo Esteves  
Couto



José Joaquim  
Amaral Marques



Elsa de Sousa  
Verdial



Maria Teresa  
Branco Rodrigues  
Sá



José Ernesto  
Ferreira Nogueira  
Pontes

Neste novo quadriénio (2024-2027) pretendemos que os Órgãos Sociais do Grupo Desportivo trabalhem em consonância para assim formarem um Grupo Desportivo mais forte e mais próximo de todos os seus Associados. Pretendemos que os participantes nestas eleições – os nossos Associados – nos reitem a confiança já anteriormente depositada no nosso trabalho e nos desafiem constantemente a fim de podermos proporcionar mais e melhores momentos aos nossos Associados!

O voto electrónico será novamente o canal privilegiado para a sua participação neste acto eleitoral. Participe para que possamos entender melhor a sua vontade e assim levar em frente mais esta nova etapa.

**Contamos consigo e com o seu voto!**

## Conselho Fiscal



João Eduardo  
Chalupa Sampaio



Luís Ângelo Alves  
Silva



David José  
Correia Glória  
Franco

Caros Associados, na equipa mantêm-se o Luís Ângelo e o David Franco, que passam agora a contar comigo, como Presidente do Conselho Fiscal, para o quadriénio 2024-2027. Saliento que é nossa pretensão continuar o excelente trabalho que foi desenvolvido pelos Conselhos que nos precederam.

Revemo-nos inteiramente no projecto apresentado pelos outros Órgãos Sociais do Grupo Desportivo.

Pretendemos cumprir escrupulosamente as obrigações que este Conselho tem perante os Associados, conforme definido no artigo 32.º dos respectivos Estatutos:

- Acompanhar a gestão financeira do Grupo Desportivo, examinar as contas e proceder ao controlo orçamental;
- Assistir às reuniões da Direcção Nacional e das Direcções Regionais sem direito a voto;
- Dar parecer à Assembleia Geral sobre o Relatório e Contas da Direcção Nacional.

É intenção deste Conselho propor à Direcção Nacional a continuação da Auditoria Externa às Contas do Grupo Desportivo.

**O nosso obrigado a todos os que confiam neste Conselho.**

# Direcção

## Quem somos?

Somos sócios do Grupo Desportivo que se declaram independentes de qualquer grupo confessional, partidário, religioso ou económico.

Move-nos exclusivamente o espírito de missão associativa e somos uma candidatura nova e de gente nova, onde se mistura a experiência com o aguerrido das novas ideias e que assume inequivocamente o projecto que tem vindo a ser desenvolvido com êxito pelas anteriores Direcções.

## Razão da Candidatura

Candidatamo-nos porque temos um projecto que tem demonstrado corresponder às necessidades dos Associados.

Candidatamo-nos porque temos experiência, temos capacidade e vontade de trabalhar.

Candidatamo-nos porque consideramos que estamos a assegurar a defesa dos activos do Grupo Desportivo.

Candidatamo-nos porque queremos que o futuro seja «Sempre mais e melhor Grupo Desportivo».

## Aos Sócios

Este é um acto eleitoral a que só esta lista concorre. Trata-se de uma candidatura de continuidade que oferece todas as garantias de defesa intransigente das linhas programáticas que têm vindo a ser seguidas pelas Direcções anteriores.

Esta candidatura, tal como todas as anteriores, tem muita gente nova que promete novas ideias e ideias novas e a quem caberá assegurar no futuro a orientação do Grupo Desportivo.

Apesar de estarmos sós no processo eleitoral, não queremos deixar de lembrar o voto na lista que representamos, como única forma de nos sentirmos legitimados.

O Grupo Desportivo é feito de sócios e será aquilo que estes queiram que seja. O Grupo Desportivo é seu. Não deixe de exercer o seu direito de voto nos próximos dias 27 e 28 de Novembro. O Grupo Desportivo conta consigo. A lista A conta consigo.

## Programa Eleitoral

- Continuar a dinamizar a marca “Grupo Desportivo BPI”, criando mais-valias para os Associados com uma oferta elevada a todos os níveis.
- Reforçar a aposta forte na comunicação com os Associados através da revista *Associativo*, da plataforma informática e da *newsletter* mensal.
- Formalizar mais acordos que se traduzam em mais vantagens para os Associados, nas mais variadas áreas, do Norte ao Sul do País.
- Manter e consolidar a credibilidade institucional e financeira que já hoje constitui imagem de marca do Grupo Desportivo.
- Participar em todas as propostas desportivas, internas e externas, dinamizar e valorizar cada vez mais os aspectos recreativos e culturais, assegurando um lugar de destaque na divulgação da cultura.
- Crescer e continuarmos a ser uma referência no meio associativo.



# Vote Lista A



## Direcção Regional Norte

- José Manuel Pereira Caldas
- António Carlos Duarte Cardoso
- Victor Manuel Alves Camisão
- Jorge Fernando Pereira Sousa
- Jorge Pereira Rodrigues Barrote
- António Joaquim Gomes Costa
- Ana Maria Silva Pires
- Fernando Sousa Ferreira
- Francisco Conceição Ribeiro
- Maria João Moreira Rocha
- Rosa Maria Oliveira Magalhães Moura
- Paula Cristina Almeida Mota
- António Carlos Rocha

## Direcção Regional Sul

- Osvaldo Pavel Mendes da Silva
- Rui Carlos Gomes Duque
- Rui Alberto Sousa Simplicio
- Maria Fátima Silva Pereira
- Sandra Cristina Reis Nascimento
- Jorge Henriques de Almeida
- Joaquim António Rubira Sete-Arráteis
- Carla Alexandra Garcia Pinto
- João Pedro Nascimento Lopes
- Luís Filipe Henriques Remédio
- Paulo Alexandre Bernardo Quaresma
- Pedro Miguel Crespo Garçoa Ribeiro
- Pedro Nunes Ferreira



Porto, 16 de Outubro de 2023

### **Caro Associado do Grupo Desportivo**

Nos próximos dias 27 e 28 de Novembro o Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do Banco BPI vai levar a efeito as eleições para os Corpos Sociais para o quadriénio de 2024-2027, pelo que, **na qualidade de Presidente da Mesa da Assembleia Geral**, venho apelar à sua participação neste acto eleitoral tão importante.

#### **A existência de uma lista única – Lista A – justifica sempre a necessidade do seu voto!**

Quanto maior for a participação de todos, mais os Corpos Sociais se sentem legitimados e motivados para assim ir ao encontro das expectativas dos nossos Associados.

Com esta missiva segue a apresentação da Lista A. Alguns dos candidatos são colaboradores do Banco BPI que, estando ainda no activo, participam empenhadamente na vida do Grupo Desportivo, subtraindo tempo ao seu lazer (... e às suas famílias) em prol de muitos dos nossos Associados; outros candidatos, já na reforma, fazem rigorosamente o mesmo, só que, neste caso, ocupando muito do seu tempo livre com satisfação, para assim poderem ajudar os nossos Associados nas diversas actividades do Grupo Desportivo.

Entre as 9.00h e as 18.00h dos dias 27 e 28 de Novembro p.f. vote de forma fácil e sem transtornos. Vai poder exercer o seu voto através do voto electrónico num *desktop*, *laptop*, *tablet* ou *smartphone*, ou, em alternativa, poderá deslocar-se às instalações do Grupo Desportivo (Porto ou Lisboa), onde estaremos disponíveis para orientar a forma como deverá votar. Mais próximo da data das eleições, todos os Associados receberão indicações mais específicas sobre o acto eleitoral.

O Grupo Desportivo é de todos os Associados, e por isso contamos com uma forte participação para assim fazermos jus ao lema da candidatura: «Sempre mais e melhor Grupo Desportivo».

Apresento os meus melhores cumprimentos,

**O Presidente da Mesa da Assembleia Geral**



(Maria do Carmo Máximo Esteves Couto)

## Guia de ajuda à votação

O modo de votação é electrónico e pode ser exercido com recurso à utilização de suportes informáticos, como sejam *desktops*, *laptops*, *tablets* ou *smartphones*.

### O voto electrónico pode ser exercido em qualquer lugar:

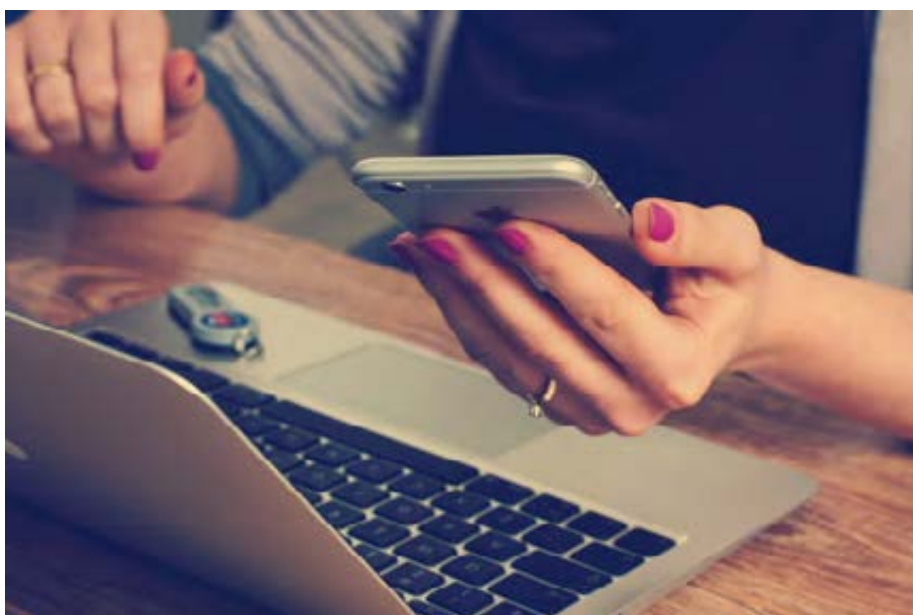
- a) Na *intranet* do Banco BPI (local de trabalho);
- b) Presencialmente nas Secretarias de Lisboa e Porto do Grupo Desportivo;
- c) Em *desktops*, *laptops*, *tablets* ou *smartphones*.

O processo de votação para um eleitor é muito simples.

- 1 – Todos os associados que possuam *e-mail* registado na base de dados do Grupo Desportivo vão receber um *e-mail* que, em conjunto com o número de sócio, lhes dará acesso ao processo eleitoral.
- 2 – Os associados que não tenham *e-mail* registado no Grupo Desportivo vão receber uma carta-*pin* que, em conjunto com o número de sócio, lhes dará acesso ao processo eleitoral.

### Para votar:

- 1. O eleitor acede à página web de votação através do seu *browser*;
- 2. Introdz os elementos de autenticação necessários (*username* e *pin*);
- 3. É apresentado um boletim onde o eleitor deve escolher a sua opção de voto;
- 4. Repete o passo anterior até terminarem todos os boletins, se for esse o caso;
- 5. Após o último boletim, é apresentado um resumo da votação, com a indicação das opções escolhidas para cada um dos boletins da votação, se for esse o caso;
- 6. O eleitor confirma as opções ou opção, e submete o seu voto;
- 7. Para terminar, verifica que o voto foi submetido com sucesso.





[ publicidade ]

## A Farmácia Internacional



Na primeira linha na vacinação da gripe e da covid-19.

Por Osvaldo Silva

> Ao longo dos anos, a Farmácia Internacional tem estado sempre na linha da frente na prestação do melhor serviço aos seus utentes.

Neste contexto, tem agora disponível o serviço de administração da vacina contra a gripe e a covid-19 – a partir de 1 de Outubro.

A administração destas vacinas estará disponível na Farmácia Internacional de acordo com as normas da Direcção-Geral da Saúde:

1 – Para utentes com idade igual ou superior a 60 anos, a administração de ambas as vacinas é gratuita, não sendo necessária prescrição médica.

Basta que o utente contacte a farmácia para agendar a administração da vacina e leve consigo o seu cartão de cidadão.

Informamos ainda que as duas vacinas podem ser administradas no mesmo dia.

Caso o utente não queira, a vacinação pode ser realizada com 2 semanas de intervalo após a administração de qualquer uma delas.

2 – Para os utentes com idade inferior a 60 anos a administração da vacina contra a gripe pode ser feita na farmácia mediante a apresentação da respectiva receita, com o custo de administração de 2,50 euros.

Para estes utentes, a vacinação contra a covid-19 só pode ser feita no centro de saúde.

3 – Em ambos os casos, a Farmácia Internacional procederá ao registo de administração das vacinas directamente no portal do SNS.

4 – É também obrigatória a permanência nas instalações da farmácia durante 30 minutos após a administração das vacinas.

A Farmácia Internacional iniciará a época de vacinação 2023/2024 a partir do dia 1 de Outubro de 2023. <



**Pode fazer o seu agendamento através dos seguintes contactos:**

**Telefone** – 21 324 13 60

**Telemóvel** – 93 995 77 99

[ publicidade ]

## O Grupo Desportivo está a oferecer-lhe até 3500 euros



Quer seja em Lisboa, no Porto, em Braga ou Faro, Ponta Delgada ou Funchal.

Por Rui Duque

➤ Porque comprar, vender ou arrendar uma casa é uma decisão importante, com implicações legais e financeiras complexas, devemos confiar num profissional para tratar de tudo e não ter surpresas. Estamos certos de que é exactamente isso que faz: confia num profissional.

A pensar nisso o Grupo Desportivo tem procurado sempre uma parceria que lhe permita oferecer os serviços de um profissional e ainda um prémio, que a partir de agora pode chegar aos 3500 euros..., ou mais.

Se vai trabalhar com uma agência imobiliária, haverá alguma razão para não o fazer com aquela que lhe oferece sempre dinheiro? Que poderá chegar aos 3500 euros, ou mais?

Quer seja em Lisboa, no Porto, em Braga, Ponta Delgada ou Funchal, quer seja

para comprar, vender ou arrendar, ao trabalhar com a Anabela Chaves estará a ganhar dinheiro.

Não precisa de envolver o Grupo Desportivo, basta que faça uma chamada telefónica para a Anabela e a magia acontece, porque a Remax Parede, Grupo Maxidomus é uma referência dentro da marca, formada por uma equipa com capacidade para gerir uma carteira de imóveis a nível nacional, e a Anabela Chaves, ela própria, é já uma referência dentro do grupo.

A Remax, nos últimos anos, tem procurado recrutar, para os seus quadros, colaboradores em situação de desemprego, reforma ou pré-reforma – sempre numa idade em que a experiência e o conhecimento adquirido fazem toda a diferença.

É o caso de Anabela Chaves, que, depois de 33 anos a trabalhar na banca, tendo passado pelo mercado monetário, mercado cambial e de produtos derivados, adquiriu um conjunto de conhecimentos que lhe permitem olhar para o mercado imobiliário de uma outra forma. Muito mais do que comprar e vender, ela procura partilhar experiências e oferecer conhecimento a todos aqueles que confiam nela para intermediar o seu imóvel.

É de referir que esta parceria foi pensada e assinada tendo como objectivo premiar os nossos sócios, mas nada impede que um familiar ou um amigo do sócio a utilize de forma a também ele poupar com a compra, venda ou arrendamento que venha a concretizar.

E logo que a transação se realize, basta enviar um e-mail ao Grupo Desportivo a reclamar o seu prémio. Tão simples quanto isto!

Em tempos tão difíceis, não deixe de ajudar os seus amigos ou familiares. Para isso, basta que falem com a Anabela Chaves e façam referência à parceria com o Grupo Desportivo BPI.

Telefone-lhe ou visite-a na loja Remax da Parede.

VENDA, COMPRE, ARRENDE  
TEM DÚVIDAS E QUESTÕES...  
CONTACTE-ME!

CADA CLIENTE É ÚNICO E UM IMÓVEL PODE SER UM LAR,  
MAS TAMBÉM UM INVESTIMENTO.

CONTE COMIGO PARA C/Á APOIAR E  
GANHE ATÉ "3500€"

**ANABELA CHAVES**  
Consultora Imobiliária

**922 270 550**  
anabela.chaves@remax.pt

BPI

RE/MAX PAREDE

Maxidomus

## Vinhos de garrafeira para celebrar de toda a maneira.



Imagem da capa da Revista de Vinhos



Neste trimestre vamos degustar o Natal e celebrar o *réveillon* entre amigos ou família. No espírito natalício vamos oferecer aos nossos sócios mais vantagens que o habitual!

Por Pedro Ferreira

- 1) Oferta de 1 garrafa de Mar Salgado Tinto em encomendas superiores a 35 euros
- 2) Oferta de 1 saca-rolhas em encomendas superiores a 100 euros
- 3) Entrega em casa gratuita a partir de 25 euros (resto do ano a partir de 60 euros)
- 4) Desconto de 25% na assinatura anual da Revista de Vinhos (20% resto do ano)
- 5) 4 opções de espumantes (tema do trimestre) eleitos para esta quadra festiva

Adquira a assinatura anual da Revista de Vinhos com um desconto de 25% em relação ao preço de capa.

**Preço:** 45 euros

**Sócios:** 33,75 euros (12 números)

Podem também optar pela assinatura digital com um valor promocional de 37,10 euros por 24 edições.

Para adquirir a assinatura digital utilize o código "BP10", no site: [www.zinio.com/de/revista-de-vinhos-m38200?campaign\\_code=zenith.publisher.6574.acq.p\\_bp10](http://www.zinio.com/de/revista-de-vinhos-m38200?campaign_code=zenith.publisher.6574.acq.p_bp10)





## Tema do Trimestre – Espumantes

### Luis Pato Vinha Pan (sem adição de sulfitos) Branco 2019

**Preço:** 19,20 euros

**Sócios:** 15,70 euros

**Notas de prova\*:** DOC Bairrada/Beiras; provêm de uma única vinha de Baga expressa a Vinha Pan em toda a sua envolvimento. O primeiro espumante em Portugal sem adição de sulfuroso!

**Castas:** Baga

Vinho em destaque  
**desconto**  
**€3,5**  
por garrafa



### Astronauta Baga Bruto – Blanc de Noir Branco 2019

**Preço:** 9,50 euros

**Sócios:** 7,10 euros

**Notas de prova\*:** DOC Bairrada/Beiras; Palha claro. Bolha fina. Leve nota de fruto vermelho, aroma cítrico com notas de pastelaria. Longo, fresco, salivante. Um todo-o-terreno.

**Servir/desfrutar:** servir a 7-9°C

**Castas:** Baga

Vinho em destaque  
**desconto**  
**€2,40**  
por garrafa



### Ataide Semedo Cuvée Bruto Branco 2021

**Preço:** 13 euros

**Sócios:** 11 euros

**Notas de prova\*:** DOC Bairrada/Beiras; no nariz denotam-se os citrinos, leve levedura e maçã verde. Na boca a bolha é suave, sedosa e crémant. Acidez viva bem integrada, final longo e harmonioso.

**Servir/desfrutar:** Appetizers, peixes, carnes, marisco e sobremesas. Servir a 7-9°C

**Castas:** Bical, Cerceal, Chardonnay e Pinot Noir



### Ribeiro Santo Bruto Branco 2019

**Preço:** 9,10 euros

**Sócios:** 7,30 euros

**Notas de prova\*:** DOC Lisboa/Bucelas/Colares; cor: salmão; aroma: fresco, especiado, complexo com notas de frutos vermelhos e pequenas bagas. Boca frutada com acidez refrescante e bem integrada, final longo muito agradável e elegante.

**Servir/desfrutar:** Aperitivos, enchidos, pratos de peixe, marisco, carnes brancas.



### Vila Terna Tinto 2020

**Preço:** 14,50 euros

**Sócios:** 11,60 euros

**Notas de prova\*:** DOC Porto e

Douro; muito presentes, frutos silvestres, fruta preta e algum bosque.

Boa concentração, profundidade e frescura final, o que lhe dá vivacidade e elegância em prova. Final fresco, equilibrado e persistente.

**Servir/desfrutar:** Experimente com carnes vermelhas de forno, caça de tacho ou forno, carnes de grelha com alguma gordura, queijos de pasta mole, enchidos, patês e terrines.

**Castas:** Tinta Roriz, Touriga Franca e Touriga Nacional

Vinho em destaque  
**desconto**  
**€3**  
por garrafa



### Vinha de Santa Maria Reserva Tinto 2018

**Preço:** 13,90 euros

**Sócios:** 11,15 euros

**Notas de prova\*:** DOC Dão

e Lafões; cor rubi de média concentração. Aroma de fruta preta e algumas especiarias, como pimenta preta. Um vinho fresco e elegante, com estrutura e fim de boca expressivo e com boa persistência. Equilíbrio entre a influência da barrica e a acidez.

**Servir/desfrutar:** Combina na perfeição com carne assada, pratos com frutos secos, cogumelos e queijos suaves.

**Castas:** Alfrocheiro, Tinta Roriz e Touriga Nacional

Vinho em destaque  
**desconto**  
**€2,75**  
por garrafa



### Quinta do Pinto Reserva Tinto 2017

**Preço:** 13,60 euros

**Sócios:** 10,90 euros

**Notas de prova\*:** DOC Lisboa/Bucelas/Colares; aroma intenso e complexo, onde inicialmente sobressaem notas de fruta preta (ameixa preta e frutos do bosque), acompanhadas de aromas florais e de menta. Notas de barrica presentes, mas discretas tais como especiarias, tosta de madeira e chocolate preto.

Na boca apresenta-se uma Touriga volumosa que preenche todo o palato, mas com uma frescura marítima que permite equilibrar todo o conjunto. Termina com um tanino fino e polido pelos anos em garrafa, permitindo um final de boca longo, persistente e elegante.

**Servir/desfrutar:** Qualquer prato de carne da cozinha tradicional portuguesa ou peça de carne vermelha.

**Castas:** Touriga Nacional

Vinho em destaque  
**desconto**  
**€2,70**  
por garrafa



### Quinta do Convento Tinto 2019

**Preço:** 13,50 euros

**Sócios:** 10,80 euros

**Notas de prova\*:** DOC Porto e Douro; de cor rubi, tem aroma intenso a esteva, fruta vermelha fresca e especiarias. Revela-se fresco e elegante na boca, com fruta intensa e muito equilibrado. O final de boca é elegante e longo.

**Castas:** Tinta Roriz, Touriga Franca e Touriga Nacional

Vinho em destaque  
**desconto**  
**€2,70**  
por garrafa



#### Como encomendar:

Reserve por email para [sul@gdbpi.pt](mailto:sul@gdbpi.pt) indicando os vinhos da sua preferência, quantidade e local de recolha. Tem também à escolha caixas de transporte caso queira fazer oferta. Caixa de transporte gratuita; caixa de cartão para oferta (3 garrafas) tem um custo adicional de 0,75 euros; caixa preta exclusiva (3 garrafas) tem um custo adicional de 1,5 euros.

As encomendas são entregues no prazo máximo de 5 dias úteis.

Para as entregas deste trimestre, o Grupo Desportivo entrega na casa do sócio acima dos 25 euros, tendo para isso de indicar a sua morada no acto da encomenda. Para encomendas inferiores a 25 euros pode levantar a sua encomenda nas instalações do Grupo Desportivo de Lisboa ou Porto. Consulte o local de recolha em [www.gdbpi.pt/main.asp?id=50](http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=50)



### Barão de Vilar Porto LBV Tinto 2017

**Preço:** 13,45 euros

**Sócios:** 10,75 euros

**Notas de prova\*:** DOC Porto e Douro; cor violeta profunda e atractiva. Nariz fresco e delicado com notas altamente perfumadas de frutos silvestres combinadas com notas balsâmicas como eucalipto e menta. Aveludado no paladar, encorpado mas suave, mantendo a ligeireza das bagas silvestres e terminando numa longa e deliciosa explosão sensorial.

**Servir/desfrutar:** Pronto para ser desfrutado tão cedo quanto a abertura da garrafa. Combina perfeitamente com Queijo Brie assado a fazer-se acompanhar de *chutney* balsâmico de arandos.

**Castas:** Tinta Roriz, Tinto Cão, Touriga Franca e Touriga Nacional

Vinho em destaque  
**desconto  
€2,70  
por garrafa**



### Terras de Alter Reserva Tinto 2019

**Preço:** 12,30 euros

**Sócios:** 9,80 euros

**Notas de prova\*:** DOC Alentejo; frutos vermelhos maduros, violetas e notas de especiarias. Camadas de fruta madura, boa acidez e estrutura. Excelente volume com madeira bem integrada, seguido de um final suave e prolongado.

**Servir/desfrutar:** Vitela, *filet mignon*, presunto, enchidos de porco ibérico

**Castas:** Alicante Bouschet, Aragonês, Petit Verdot, Tinta Caiada e Trincadeira

Vinho em destaque  
**desconto  
€2,50  
por garrafa**



### Ataide Semedo Reserva Baga Tinto 2021

**Preço:** 11,90 euros

**Sócios:** 9,50 euros

**Notas de prova\*:** DOC Bairrada/Beiras; no nariz apresenta fruta vermelha, cassis e ligeiro fumado. Na boca é franco, estruturado e harmonioso, com taninos elegantes e final persistente.

**Servir/desfrutar:** Carnes vermelhas e pratos de carnes da cozinha tradicional portuguesa bem condimentados

**Castas:** Baga e Touriga Nacional

Vinho em destaque  
**desconto  
€2,40  
por garrafa**



### Dona Paterna – Alvarinho Branco 2022

**Preço:** 12 euros

**Sócios:** 9,65 euros

**Notas de prova\*:** DOC Vinhos Verdes; este Alvarinho Dona Paterna é um clássico, vinho cheio de delicadeza, frescura e mineralidade. Fruta branca delicada, citrinos, tons salinos e flores.

**Servir/desfrutar:** Néctar ideal como aperitivo ou para acompanhar marisco, pratos de peixe ou pratos de carnes de aves.



### Quinta Várzea da Pedra Fernão Pires Branco 2022

**Preço:** 11,75 euros

**Sócios:** 9,40 euros

**Notas de prova\*:** DOC Lisboa/Bucelas/Colares; vinho de cor citrino, com aroma delicado a frutos tropicais frescos e alguma mineralidade. Na boca é elegante, cremoso, fresco no palato, com boa estrutura e um final muito agradável e persistente.

**Servir/desfrutar:** Ideal para pratos de mar, assim como carnes suaves e queijos curados.



### Anexo (Intervenção Mínima) Branco 2022

**Preço:** 11,45 euros

**Sócios:** 9,15 euros

**Notas de prova\*:** DOC Alentejo; apresenta cor amarelo-dourado. Nariz expressivo com fruta branca e alguns frutos tropicais. Profundo e mineral, remetendo para a talha de barro. Na boca apresenta boa acidez, suavidade no ataque e equilíbrio na prova, revelando-se seco e com boa ligação a comida.

**Servir/desfrutar:** Ideal para acompanhamento de carnes brancas, saladas frias, pratos de peixe no forno ou grelhados, massas, risotos e queijos.

**Castas:** Antão Vaz e Roupeiro



### Pegadinha Escolha Loureiro Branco 2021

**Preço:** 10,95 euros

**Sócios:** 8,75 euros

**Notas de prova\*:** DOC Vinhos Verdes; cítrico, tenso, fresco, aroma a tangerina e chá. Acidez bem integrada.

**Castas:** Loureiro



### Memórias de Santar Branco 2022

**Preço:** 10,35 euros

**Sócios:** 8,25 euros

**Notas de prova\*:** DOC Dão e Lafões; apresenta-se com notas citrinas e de fruta branca. Muito bom volume de boca, mineral e de grande delicadeza de fruta madura. Um perfil moderno, mas com muita classe e gastronómico.

**Castas:** Encruzado e Malvasia Fina



### Casa da Atela Branco 2021

**Preço:** 9,35 euros

**Sócios:** 7,45 euros

**Notas de prova\*:** DOC Tejo; apresenta-se com cor citrina e aromas intensos de cidreira, líchias e flor de lima (citrinos), algumas notas de menta com boca fresca, equilibrada e untuosa, revela alguma complexidade final.

**Castas:** Gewurztraminer



Vinho de oferta

em encomendas superiores a €35



### Mar Salgado Tinto 2021

**Notas de prova\*:** DOC Lisboa/Bucelas/Colares; vinho tinto de cor granada, com aroma de bagas pretas maduras. É estruturado e intenso com um final de boca macio.

**Castas:** Aragonês, Castelão e Touriga Nacional

Mais notas de prova em:  
<https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=45&parentid=41&detalheid=7603>





Dois ingredientes, múltiplos benefícios e uma infinidade de sensações que nos preparam e ajudam a receber a nova estação. Cada estação presenteia-nos com alimentos únicos e especiais. É nesses que devemos concentrar a nossa atenção e elegê-los como parte integrante da nossa dieta. Além de toda a nutrição, vão, sem dúvida, preparar-nos para os desafios climatéricos vindouros.

**Por António Rosa**  
**Técnico de Medicina**  
**Ayurveda**

Um agradecimento especial pela disponibilidade e revisão do artigo à minha formadora Rosa Batista – Terapeuta de Medicina Ayurveda, reconhecida pela AMAYUR – Associação Portuguesa de Medicina Ayurveda e fundadora do Wonderveda – Centro de Bem estar.

## Ghee & Marmelo – Uma combinação-estrela deste Outono

> Um dos segredos da medicina ayurveda é o dom de nos ensinar a cuidar da nossa saúde, de conhecermos quem somos, que constituição temos (Vata, Pita e Kapha), e de entre muitos cuidados e pormenores a ter em consideração, diz-nos com muita sinceridade que alimentos devemos comer e em que altura do ano nos dão mais saúde.

Um dos princípios referidos pelos grandes sábios na literatura é que «não existe nada no universo que não possa ser usado terapêuticamente» (Subhash Ranade, 2006), e um outro ensinamento importante é que devemos consumir apenas alimentos da época. Já se questionaram porque é que certos legumes e frutas não existem durante o ano inteiro? Talvez porque a sua sazonalidade esteja relacionada com as suas propriedades medicinais e terapêuticas, mais adequadas para aquela estação do ano em que

aparecem. Não é por acaso que só temos fruta fresca e refrescante como o melão e a melancia no Verão. E quem julga que a redundância dos alimentos é apenas a nutrição e energia que nos dão, está redondamente enganado.

Este sistema médico milenar que é o ayurveda diz-nos muito sobre os alimentos, sobre as suas capacidades de influenciar o nosso humor e estado de espírito, da capacidade de nos desequilibrarem e adoecerem, mas também de nos protegerem e prepararem para as diferenças climáticas, na mudança das estações ao longo do ano ou quando patologicamente precisamos de certos e determinados alimentos que nos ajudam a equilibrar e a trazer a nossa saúde de volta.

O *ghee* é conhecido como o ouro líquido indiano, com origem nos povos hindus, e também chamado, no ocidente, de manteiga clarificada. Amplamente utilizado na





medicina ayurveda para fins culinários e terapêuticos, é feito através da manteiga de leite de vaca, e o seu processo de purificação envolve a sua fervura e decantação, para eliminação de água e elementos sólidos do leite, tornando-o um óleo purificado, de cor dourada e levemente transparente, com múltiplos benefícios para a saúde:

- Rico em ómega-3, que auxilia a equilibrar os níveis de colesterol, reduz inflamações intestinais e dá um *boost* no sistema imunológico
- Melhora a digestão
- Distribui e conduz os nutrientes para todos os tecidos do organismo com maior eficácia
- Nutre camadas mais refinadas do sistema nervoso, expandindo a memória e a capacidade de aprender
- Fortalece o fígado e os rins e ajuda em problemas de fertilidade
- Rápida fonte de energia por conter triglicerídeos de cadeia média (TCM)

O marmelo é um fruto consumido tradicionalmente em Portugal na época do Outono. Na antiguidade, este fruto representava fortuna, fertilidade e amor, e era muito utilizado como planta medicinal. De cor amarela ou esverdeada, possui uma grande versatilidade e riqueza nutricional, sendo consumido cru, assado ou cozido, ou ainda utilizado na doçaria para preparação de xaropes, geleias, compotas e marmeladas.

As suas propriedades tão nobres fazem dele um fruto *tridosha*, equilibrando qualquer um dos 3 biótipos (especialmente Kapha e Vata) e por isso muito apreciado e utilizado pelo ayurveda. Tem propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes, laxantes, cardiotónicas e adstringentes, e é muitas vezes utilizado para tratamento de problemas digestivos.

É baixo em calorias e rico em fibras, contendo várias substâncias importantes do ponto de vista nutricional, como taninos, pectinas, sais minerais, vitamina C e vitaminas do complexo B. Estes compostos fazem do marmelo um superalimento, que previne contra os danos provocados pelos radicais livres, tendo um papel protector contra doenças crónicas de elevada incidência em Portugal, como o cancro e doenças respiratórias, gastrointestinais e cardiovasculares.

Em suma, o *ghee* e o marmelo são mais que uma combinação-estrela e um escudo protector das estações frias, secas e húmidas que se avizinhnam. É uma profunda viagem aos sabores únicos desta experiência degustativa, com toda a vanguarda do potencial terapêutico que lhe é indissociável.

É agora que a mãe-natureza nos começa a oferecer este fruto; é agora que o devemos consumir, e é agora que nos vai trazer mais saúde. Desfrutemos então.

Bom apetite!

### Ingredientes

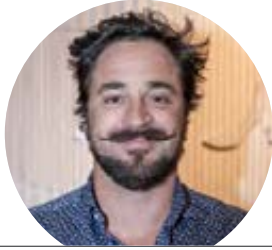
- 4 marmelos médios
- 2 colheres de sopa de *ghee*
- 1 colher de café de cardamomo em pó
- 1 colher de café de curcuma fresca ralada
- 1 colher de café de canela
- 1 colher de café de gengibre fresco ralado
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 2 colher de sopa de açúcar de coco
- Sal dos Himalaias e pimenta-rosa a gosto
- 100 ml de água

### Preparação

1. Lave os marmelos e corte-os em fatias finas, temperando logo com o sumo de limão para evitar a oxidação;
2. Coza por 3 min em água abundante, escorra a água toda e reserve;
3. Numa frigideira, coloque o *ghee*, a água, o açúcar de coco e as especiarias todas. Deixe reduzir até ficar com a textura semicaramelizada, parecida a um *chutney*;
4. Saltear as fatias de marmelo para ficarem bem douradas/ligeiramente tostadas;
5. Sirva de imediato quente ou morno e decore com grãos de pimenta-rosa.

*Embora o ghee seja um alimento com muitos benefícios para a saúde, não deixa de ser uma gordura. Recomenda-se um especial cuidado e moderação na sua utilização e no seu consumo, em leitores com o colesterol elevado, fígado gordo e outras patologias relacionadas.*

*Este artigo é meramente informativo e não pretende diagnosticar ou tratar qualquer tipo de sintomatologia ou patologia. Em caso de dúvida ou interesse num aconselhamento terapêutico individualizado, contacte o autor para um correcto encaminhamento profissional.*



Por Pedro Ferreira

## Gastromanias

Sim, são manias. Manias de comer o melhor da nossa tradição. Manias de explorar os delírios do palato. Manias de dar descontos aos sócios para provarem o que de melhor existe na nossa cozinha.

- > Todos os trimestres, uma receita tradicional portuguesa.  
Todos os trimestres, um restaurante com desconto para os sócios, sugerido pelo Gastromanias.

### Bacalhau à Brás

A receita foi criada por um taberneiro do Bairro Alto, em Lisboa, de seu nome Brás (ou Bráz, como era uso escrever nessa época), nos finais do século XIX. A sua popularidade levou-o a atravessar a fronteira com a Espanha e até Macau, sendo por vezes possível encontrá-lo também em ementas espanholas sob designações: “revuelto de bacalao a la portuguesa” ou “bacalao dorado”. Consiste em bacalhau desfiado, batata palha frita, cebola frita às rodelas finas, ovo mexido, azeitonas e salsa picada.

#### Receita inspirada no livro

*Cozinha Tradicional Portuguesa* – Maria de Lourdes Modesto

Região: Lisboa

#### Ingredientes: (4 Pessoas)

|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| 400 g de bacalhau demolhado  | Salsa q.b.       |
| 3 colheres de sopa de azeite | Azeitonas pretas |
| 350 gramas de batata palha   | Azeite q.b.      |
| 5 ovos                       | Sal q.b.         |
| 2 cebolas médias             | Pimenta q.b.     |

#### Preparação:

Coza o bacalhau, retire a pele e as espinhas, e desfie. Corte as cebolas em meia lua, fina, e refogue lentamente no azeite até cozer a cebola. Junte o bacalhau desfiado e mexa para que fique emulsionado com a gordura. Juntam-se as batatas e envolvem-se na mistura. Desligue o fogão e deite os ovos batidos com sal e pimenta, envolvendo na mistura. Retire imediatamente da panela para uma travessa polvilhando com salsa picada e apontamentos de azeitonas pretas.

#### Dicas Gastromanias:

Se cozer bacalhau em água a ferver está a retirar a suculência do peixe. Ferva a água com sal q.b. Quando atingir ponto de fervura coloque o bacalhau, já descongelado. Desligue o lume e deixe o bacalhau repousar nessa água durante 20 minutos, colocando a tampa. Pode adicionar uma folha de louro, um cardamomo ou um dente de alho à água para dar mais sabor. Ao juntar os ovos na receita é importante que estes não toquem no fundo da panela para não cozerem e fiquem bem emulsionados. Esse é o segredo!

#### Restaurante recomendado:

##### Laurentina – O Rei do Bacalhau

Há 46 anos em Lisboa, António Pereira quis partilhar os sabores da sua arte tradicional e regional portuguesa, oriunda das Beiras. Após 47 anos, mantém-se na família pelas mãos dos seus filhos: Rita e Marco Pereira.

Preço da dose: 20,50 euros

Preço para sócio: 12,30 euros

#### Importante:

O prato é acompanhado de uma salada. Desconto de 10% aplicado pelo restaurante +30% de desconto via reembolso pelo Grupo Desportivo, após envio da fatura dos pratos de bacalhau à brás para o Grupo Desportivo, onde conste obrigatoriamente o NIF do Grupo Desportivo BPI: 505065681. Desconto válido no período de 2/11/2023 a 31/1/2024 independentemente do número de doses ou pessoas.

#### Apresentação

★★★★

#### Qualidade Ingredientes

★★★★★

#### Porção servida

★★★★

#### Genuinidade

★★★★★

#### Avaliação Global

★★★★★

#### Notas:

Prova realizada por um elemento do Grupo Desportivo a um máximo de 3 restaurantes com a receita referenciada como «especialidade». As provas são pagas e as visitas são anónimas, sendo identificado apenas o seu âmbito no final da refeição, para estabelecimento da parceria.

#### Localização e contactos

Avenida do Conde de Valbom, 71A

1050-067 Lisboa

Tel: (+351) 21 796 02 60

Tel: (+351) 96 295 97 25

Email: info@restaurantelaurentina.com

Website: www.restaurantelaurentina.com

#### Horário:

Almoço: 12.00h – 16.00h

Jantar: 19.00h – 23.00h

Encerra: Domingos e feriados



**40% DESCONTO  
NO BACALHAU À BRÁS  
(inclui 1 salada)**

Peça o seu voucher para [su@gdgdp.pt](mailto:su@gdgdp.pt) indicando nome, MEC e local de entrega. 10% desconto direto no restaurante + 30% desconto via reembolso, após o envio da fatura para o Grupo Desportivo com o NIF 505065681. Desconto válido no período 2/11/2023 a 31/1/2024. Válido para 1 voucher por sócio sem limite de doses ou pessoas.

# Lisboa-Fátima, pelo caminho do mar



Depois do sucesso e da adesão à caminhada de Fátima II, vamos desta vez fazê-la pelo Caminho do Mar, de Sintra à Nazaré, e pelo caminho Poente, da Nazaré a Fátima, num percurso de cerca de 182 km, divididos em 8 etapas.

Por Fátima Pereira

> Este caminho levar-nos-á em direcção à serra de Aire, e ao encontro de locais pitorescos, como o Convento de Coz e a Pia do Urso, entre outros.

O Caminho para Fátima é aquilo que cada peregrino quer que seja: uma jornada pessoal, um caminho de fé, persistência, exercício, determinação e uma experiência única.



A partida para cada etapa é sempre de Lisboa, e o regresso também a Lisboa, de autocarro.

Esta iniciativa está aberta a todos – sócios e não sócios. Ficamos à vossa espera.

As datas são as previstas, podendo, no entanto, sofrer alteração/ajuste, que se considere conveniente.



## Programa

13 de Janeiro – Sintra / Mafra ≈ 24 km  
27 de Janeiro – Mafra / Torres Vedras ≈ 24 km  
10 de Fevereiro – Torres Vedras / Bombarral ≈ 24 km  
24 de Fevereiro – Bombarral / Óbidos ≈ 22 km  
9 de Março – Óbidos / Alfeizerão ≈ 20 km  
30 de Março – Alfeizerão / Casal de Areia ≈ 25 km  
13 de Abril – Casal de Areia / Porto de Mós ≈ 23 km  
11 de Maio – Porto de Mós / Fátima ≈ 20 km (dormida)

**Realização:** entre 13 de Janeiro e 11 de Maio

**Inscrição até:** 18 de Dezembro

**Ponto de encontro:** a indicar

**Hora:** 8.30h

**Valor:** 455 euros (todas as etapas)

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:**

286 euros (todas as etapas)

**Dormida e jantar da última etapa:** 75 euros

**Suplemento de quarto individual:** 40 euros

**Taxa de inscrição:** 36 euros

**Inscrição inclui:** caminhada, transporte em autocarro em cada etapa, visita de cerca de 2h ao Santuário de Fátima (na manhã do último dia), reuniões zoom, de preparação e esclarecimentos, com a Raízes de Fátima, certificado de conclusão do percurso, seguro e acompanhamento feito por duas guias

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal. Dormida e jantar é opcional

**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 8 (oito) prestações, com início na data da inscrição

**Recomendações:** faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Atestado médico, autorizando uma longa caminhada. Mínimo de 15 participantes.

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo

**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo e Raízes de Fátima





## Percurso da serra de S. Luís

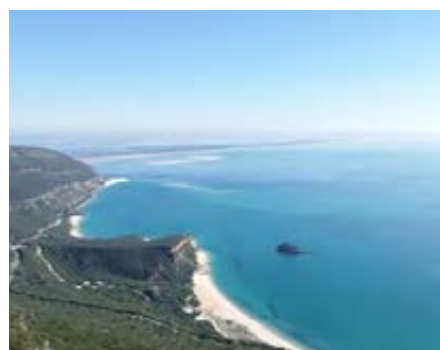


Parque Natural da Arrábida. Percurso com cerca de 7 km, de dificuldade média/alta, com uma duração de cerca de 3 horas, e um desnível acumulado de ≈ 377m

Por Fátima Pereira

> Aqui está o 2.º ponto mais alto do parque natural, com 395 metros de altitude, sendo que o mais alto é o da serra da Arrábida, com 501 metros.

A serra de S. Luís é considerada de valor geológico excepcional, e corresponde ao núcleo do segundo anticlinal mais importante do parque natural.



No percurso, passaremos ainda, pelo povoado do Pedrão, que data do período calcolítico.

**Realização:** 25 de Novembro  
**Inscrição até:** 20 de Novembro  
**Ponto de encontro:** a definir  
**Hora:** 9.15h  
**Valor:** 10 euros  
**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 8 euros  
**Inscrição inclui:** caminhada, seguro e acompanhamento do guia  
**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal  
**Recomendações:** faça a inscrição

on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são limitadas; deve usar roupa e calçado confortáveis, levar água e reforço alimentar  
**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)  
**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo  
**A organização técnica é da responsabilidade de:** Biotrails



## Rota dos Vinhos – Casa Ermelinda de Freitas



Percurso de cerca de 10 km, de dificuldade moderada, com uma duração de cerca de 6h.

Por Fátima Pereira

> Este percurso terá o seu início em Fernando Pó, uma aldeia vinhateira, onde as vinhas e a produção de vinhos são o mote para o tema da nossa caminhada. Iremos passar por vinhedos e aceiros, e ainda numa zona de montado.

Chegaremos à adega Filipe Palhoça Vinhos, no Poceirão, onde faremos uma pausa para o merecido almoço. Depois



das energias recuperadas, será a hora do nosso regresso, onde finalizaremos com uma visita guiada à adega da Casa Ermelinda de Freitas, na qual teremos a prova de 5 vinhos (entre o tinto, branco, rosé e moscatel) típicos da região.

**Realização:** 20 de Janeiro  
**Inscrição até:** 12 de Janeiro  
**Ponto de encontro:** Fernando Pó, coordenadas GPS: Lat.: N 38° 38' 08" – Long.: W 8° 41' 40"  
**Hora:** 10.00h  
**Valor:** 25 euros  
**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 22 euros  
**Inscrição inclui:** caminhada, visita à adega e prova de vinhos, seguro e acompanhamento de guia  
**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal  
**O pagamento poderá ser efectuado**

**em até:** 2 (duas) prestações, com início na data da inscrição  
**Recomendações:** faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são limitadas; deve usar roupa e calçado confortável e levar água, e farnel  
**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)  
**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo  
**A organização técnica é da responsabilidade de:** GreenTrekker



## Crónica do Percurso dos Navegantes e Baleeira



Apesar de trabalhosa, foi uma manhã muito bem passada e valeu bem a pena o esforço.

Por Francisco Santos

> Foi uma caminhada um pouco difícil em terreno rochoso, com desníveis acentuados em alguns locais e mesclado com partes de mata, quase todo em trilhos estreitos. Mas valeu bem a pena o esforço, pois a paisagem é espectacular, e a praia da Baleeira é muito bonita apesar de difícil acesso.

Acrescento que o guia José Cunha foi do melhor, tanto na atenção com as pessoas, como nas muitas explicações que foi dando durante o trajecto, sobre todas as características da zona, incluindo a flora e a parte histórica.

Apesar de trabalhosa, foi uma manhã muito bem passada. <



## Forte de S. Lourenço da Cabeça Seca ou do Bugio



Desta vez, e para ser diferente do habitual, recolhemos uma colectânea de opiniões: não uma, mas algumas opiniões sobre a visita guiada.

Por Fátima Pereira

> – Há anos que tinha o desejo de ir visitar o farol do Bugio, que sempre me despertou a curiosidade.

Finalmente esse meu desejo foi satisfeito, e o mistério que na minha imaginação envolvia o Bugio foi revelado, depois da pormenorizada explicação prestada pelo guia.

Gostei muito de ter ido nessa visita guiada, apesar de a viagem de barco ser aquilo a que eu chamei visita guiada radical, com a dificuldade nas entradas e saídas dos barcos. São as contingências inerentes a um passeio dessa natureza e creio que pouco ou nada haverá a fazer para as modificar.

Continuem a promover a realização das visitas guiadas, que os associados agradecem.

Por Amável Sousa

– Para mim era uma “visita improvável” de algum dia eu fazer! Está feita... Gostei muito – a aventura da entrada e saída dos barcos foi radical, mas são as condições possíveis.

O guia foi muito bom e explicou com muito detalhe a história do forte ao longo do tempo.

Boas férias e bom regresso em Setembro, com novas visitas e passeios.

Por Isabel Pinto

– Passeio fantástico com o S. Pedro do nosso lado e em boa companhia. Mesmo muito bom. Obrigada.

Por Teresa

– Gostámos do passeio e muito da visita ao Bugio, pena o estado de degradação do edifício. O guia, além de saber tudo sobre o monumento, vibrava com as recordações que tinha dos tempos que lá viveu com a família, o que tornou as explicações ainda mais agradáveis.

Por Isabel Silva

– Gostei imenso, pois foi a viagem dos meus sonhos, espero continuar a usufruir dos vossos serviços.

Por Vítor Mourão

– Na minha opinião a visita correu muito bem, apesar de o desembarque na ilha ter sido bastante complicado, já que o mar estava bastante alterado, e a idade média do grupo ser bastante alta, mas ninguém caiu à água!

Quem se encarregou de nos guiar na visita ao farol foi muito explícito e enriquecedor!

Obrigada Grupo Desportivo

Por Susana Preto Pacheco

## Museu de Macau



Uma jóia escondida em Lisboa, o Museu de Macau é um dos menos conhecidos do universo museológico nacional.

Por Fátima Pereira



> Além do Museu do Oriente, que visitámos no mês de Setembro, há outra jóia escondida em Lisboa relacionada com a nossa longa estada em terras do Extremo Oriente. Trata-se do Museu de Macau, um dos menos conhecidos do universo museológico nacional. É pena: a história daquele estabelecimento português na China está aqui muito bem contada e servida por peças magníficas. Além de obras originais, o museu conta com modelos e maquetas de relevante valor pedagógico, nomeadamente os das embarcações portuguesas da época.

Este passeio será também uma oportunidade de «olhar com olhos de ver» para o aprazível sítio da Junqueira, bairro romântico, ainda pontuado por inúmeros palácios e palacetes aristocráticos. <

**Realização:** 24 de Novembro (sexta-feira)

**Inscrição até:** 17 de Novembro

**Ponto de encontro:** Museu de Macau – Lisboa

**Hora:** 10.00h

**Valor:** 11,50 euros

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 8,00 euros

**Inscrição inclui:** entrada no museu, seguro e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal

**Recomendações:** faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são limitadas; consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso site em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=15&parentid=2&detalheid=7549>

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo

**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo



## Pintura espanhola em Portugal (MNAA)



Muito se terá perdido, é certo, com o Terramoto, e o pouco que restou é agora apresentado no MNAA.

Por Fátima Pereira

> Apesar da vizinhança e dos laços políticos, culturais e sociais com nuestros hermanos aqui do lado, não foi extraordinário, infelizmente, o consumo de obras de arte espanhola ao longos dos séculos.

Muito se terá perdido, é certo, com o Terramoto, mas este alheamento deve-se, também, a certa indiferença das nossas elites, a quem sempre faltou o gosto de outra nobreza europeia pela grande arte de Espanha.

O pouco que restou é agora apresentado no MNAA, em exposição que inclui peças do século XV ao século XIX, algumas delas de grandes nomes da pintura espanhola e até agora desconhecidas do grande público. <

**Realização:** 6 de Janeiro

**Inscrição até:** 29 de Dezembro

**Ponto de encontro:** Museu Nacional Arte Antiga

**Hora:** 10.00h

**Valor:** 12,50 euros

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 10,00 euros

**Inscrição inclui:** entrada no museu, seguro e acompanhamento do Prof. Miguel Soromenho

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal

**Recomendações:** faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. As inscrições são limitadas; consulte o regulamento das visitas guiadas, disponível no nosso site em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=15&parentid=2&detalheid=7549>

**Ficha de inscrição disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo

**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo







## 19.º Aniversário do Orfeão Portuscale

O aniversário que permitiu conhecer a ESAP – a pioneira na criação de cursos superiores artísticos, os primeiros do Ensino Superior Particular e Cooperativo.

Por Júlia Eusébio

➤ No passado dia 16 de Setembro, o Orfeão Portuscale do Grupo Desportivo do BPI celebrou o seu 19.º aniversário. Para o efeito, promoveu um Encontro de Coros, que decorreu na Escola Superior Artística do Porto, que muito gentilmente cedeu as suas instalações para a realização deste evento.

Estiveram presentes: o Coro de Lisboa do Grupo Desportivo, fundado em 1979, magistralmente dirigido pelo maestro José Eugénio Vieira; o Orfeão de Ermesinde-Valongo, fundado em 1999, dirigido pelo maestro Prof. Hélder Magalhães, que

recentemente tomou conta dos destinos deste coro; o Orfeão Limiano de Ponte de Lima, fundado em 1979, cujo maestro, Nuno Lima, tem feito deste grupo coral um dos melhores do País; a encerrar esta lista de participantes, o aniversariante, Orfeão Portuscale, cujo maestro é o conceituado Prof. Hélder Magalhães, repetente neste dia, onde o canto e a música foram reis.

Todos saímos mais ricos deste evento, embalados pelas vozes, pela música, pelo convívio e pelo gosto de cantar, pois, «Quem canta, seus males espanta.»

O Orfeão Portuscale agradece a todos os intervenientes, e, em especial, aos responsáveis da Escola Superior Artística do Porto, pela sua total disponibilidade – sem a qual não seria possível a realização deste evento, proporcionando um excelente fim de tarde a todos quantos se dignaram marcar presença neste aniversário. <

## Igrejas do Porto, a 7.ª visita

Começamos numa igreja cuja nave única é enriquecida apenas pelo altar de talha dourada dedicado a Nossa Senhora do Carmo, e acabámos na Igreja dos Terceiros do Carmo.

Por Fátima Fernandes

➤ No passado dia 7 de Outubro, numa fantástica manhã de sol, desfrutámos de mais uma visita temática, a 7.ª!, orientada pela extraordinária Marisa, tão nova e já com uma tão vasta sabedoria, que nos proporcionou uma enriquecedora visita, como sempre.

O gosto de desfrutar de mais uma visita, a par com o fantástico grupo presente, faz que o tempo passe rapidamente.

Conhecer interiormente a Igreja de São Pedro de Miragaia, apreciando a talha dourada, que nos mostra como os nossos antepassados dominavam esta arte, passar pela Igreja de São João Novo, pelo Mosteiro de São Bento da Vitória (com exposição de conteúdos da parte

de fora) e terminar junto da Igreja de Nossa Senhora do Carmo foi uma extraordinária sensação.

Esta sensação diz-nos que nova visita deve ser organizada o mais brevemente possível.

Finalizámos com o repasto no simpático restaurante Canto Doce, e o tempo passou demasiadamente rápido.

Sabemos que isso vai acontecer, e contamos com quem tão bem trata destes eventos, até porque temos de terminar de conhecer as restantes «...180 igrejas que vale a pena visitar». No passado dia 7 de Outubro, numa fantástica manhã de sol, desfrutamos de mais uma visita temática, a 7.ª! <



# Em Cartaz



## Teatro da Trindade – Sala Cármen Dolores Sonho de Uma Noite de Verão

De 27 de Setembro a 26 de Novembro

De quarta-feira a sábado às 21.00h

Domingo às 16.30h

M/12

A conhecida e divertida comédia de Shakespeare *Sonho de Uma Noite de Verão* será aqui apresentada numa versão musical. Temas portugueses, sobejamente conhecidos do grande público, serão interpretados com novos arranjos e integrados na história, como se dela sempre tivessem feito parte. O resultado adivinha-se surpreendente e envolvente, num jogo de memórias colectivas no qual será difícil não participar.

Teseu, Duque de Atenas, e Hipólita, Rainha das Amazonas, vão-se casar dentro de quatro dias. Para animar a boda, Teseu lança um concurso de teatro, ao qual concorre um divertido grupo de artesãos, que vai para o bosque ensaiar a tragédia de Píramo e Tisbe, uma peça bem-intencionada mas muito mal representada.

De: William Shakespeare

Tradução: Augusto Sobral

Encenação: Diogo Infante

Direcção musical: Artur Guimarães

Interpretes: António Melo, Artur Guimarães, Carlos Malvarez, Catarina Alves, Cristóvão Campos, Diogo Infante, Flávio Gil, JP Costa, Mariana Lencastre, Mariana Pacheco, Miguel Raposo, Ricardo Lima, Ricardo Raposo, Sara Campina, Sara Matos e Soraia Tavares

Produção: Teatro da Trindade INATEL

Descontos: 10% – Maiores de 65 anos, sócios do Inatel e pessoa com deficiência (e acompanhante).

Informações sobre descontos e reservas: e-mail: [bilheteira.trindade@inatel.pt](mailto:bilheteira.trindade@inatel.pt) ou Telefone: 21 342 00 00



## Teatro Aberto – Sala Vermelha Um Homem Inofensivo

Quarta e quinta-feira às 19.00h;

Sexta-feira e sábado às 21.30h;

Domingo: 16.00h

Renato acorda a meio da noite e sente a presença de um estranho em casa. O estranho é Rui, um homem que diz ter entrado apenas para sentir o silêncio da casa. Renato procura decifrar os verdadeiros motivos da ida de Rui a sua casa. Não pode ter aparecido só para conviver com o silêncio, pois o que tem o silêncio de tão especial?

São dois homens sós numa cidade. Longa é a noite e, profunda, a solidão. Na atmosfera de mistério que os envolve, tateiam o terreno, aproximam-se e afastam-se, movidos pelo desejo de quebrar a distância e o medo de ficarem demasiado próximos.

Encenação: Álvaro Correia

Cenário: André Guedes

Figurinos: Neusa Trovoada

Intérpretes: Filipe Vargas;

Renato Godinho

Descontos para jovens e seniores. Informação na bilheteira.

Telefone 21 388 00 89



## Teatro Politeama Laura – O Musical

Estreia em Novembro

De quarta-feira a sábado às 21.00h

Sábado e domingo às 17.00h

Laura Alves foi a maior actriz portuguesa do século XX. A sua lenda permanece viva na memória dos portugueses atravessando várias gerações.

Laura – O Musical, de Filipe La Féria, percorre diversas épocas da vida da grande actriz e foca os acontecimentos mais importantes da nossa história desde o final da I República até à viragem para o século XXI.

Laura Alves e Vasco Morgado dominavam com os seus espectáculos uma nação e ainda hoje são um mito que se mantém vivo no imaginário português, e o Teatro Monumental, no coração de todos os portugueses.

Filipe La Féria escreveu este musical, com humor, emoção e muita música, ciente de que irá ser um enorme sucesso não só em Lisboa como em todo o País. É hábito nos espectáculos de La Féria milhares de espectadores que moram fora de Lisboa organizarem-se em grupos e deslocarem-se propositadamente à capital, para assistirem aos seus musicais.

Contacto por telefone através dos números 21 340 57 00 ou 96 440 90 36 para reservar os bilhetes e garantir a disponibilidade de sala. Descontos para grupos.



Por Pilar Batoréu



## Teatro Maria Vitória Paródia Nacional

Em cena até Dezembro

Quinta e sexta-feira às 21.30h

Sábado e domingo às 16.30 h e 21.30h

A revista à portuguesa está de volta ao Maria Vitória com a Paródia Nacional.

Na urgência de promover este espectáculo, os nossos compêres vêm-se obrigados a criar um novo canal de televisão: a Parque TV!

Assim começa uma aventura alucinante e muito divertida pelo universo da televisão portuguesa. Uma viagem em que não vão faltar a crítica e ironia acompanhadas da beleza e luxo sempre característicos duma grande revista à portuguesa!

A Paródia Nacional, para além de fazer uma grande homenagem à caixinha mágica que continua a fazer-nos sonhar, é uma caricatura hilariante dos canais portugueses e das figuras mediáticas, não só da televisão, mas também da política, do desporto e da sociedade.

Com um elenco de nomes queridos do público português, onde se destacam Marina Albuquerque, a popular actriz televisiva que se estreia em revista, Paulo Vasco, Miguel Dias e a extraordinária Cidália Moreira à frente de um grande elenco de actores, cantores e bailarinos.

Os preços variam entre os 12,50 euros e os 50,00 euros. Descontos para grupos.

Reservas e informações: telefone 21 346 03 07 ou [reservas@teatromariavitoria.pt](mailto:reservas@teatromariavitoria.pt)

[ atletismo ]

## VIII Corrida Porto de Leixões

A oitava edição da Corrida do Porto de Leixões decorreu como habitualmente dentro do espaço portuário, com os participantes rodeados de carga, contentores e navios.

Por António Cardoso

> A oitava edição da emblemática Corrida do Porto de Leixões decorreu no passado dia 10 de Setembro e como habitualmente o seu trajecto foi integralmente cumprido dentro do espaço portuário, sendo por isso uma prova sem igual, num ambiente diferente, com os participantes rodeados de carga, contentores e navios. Inclui uma corrida de 10 km e uma caminhada com a distância de 5 km, esta sem carácter competitivo, organizada pela APDL – Administração dos Portos do Douro, Leixões e Viana do Castelo, com a colaboração do seu Centro de Cultura e Desporto, tendo partida e chegada junto ao Terminal de Cruzeiros de Leixões, em Matosinhos.

Na verdade, para além do trajecto temos a possibilidade de visitar o terminal bem como observar de bem perto a Grua do *Titan*, o monumental e emblemático marco histórico de Leixões e Matosinhos



e que se encontra no lado sul do Porto de Leixões.

O *Titan* tem nada mais nada menos que perto de 69 metros de comprimento, 17 metros de altura e quase 420 toneladas de peso.

Foi uma manhã de domingo bem aproveitada para visitar o porto e preparar a próxima meia-maratona. <

## Meia-Maratona do Porto

Só o São Pedro não foi amigo! Mas a chuva e o vento forte não foram impedimento.

Por António Cardoso

> Nem a chuva nem o forte vento que se fazia sentir foi impedimento para que às 9 em ponto se iniciasse a 16.ª Meia-Maratona do Porto, no Jardim do Passeio Alegre na Foz do Douro, e que contou com cerca de oito mil inscritos.

É uma corrida cujo percurso único e carismático corre pelas marginais das duas cidades, e que foi neste ano marcado pelo regresso a Vila Nova de Gaia, com a icónica travessia pelo tabuleiro da Ponte de D. Luís I.

O Jardim do Passeio Alegre foi de novo o local de partida para a prova de atletismo que voltou à estrada em força, com um mar de pessoas a preencher as ruas da Cidade Invicta. Lendas do atletismo nacional, gémeos Castro, Fernanda Ribeiro, António Pinto, Ezequiel Canário e Paulo Guerra fizeram as honras à prova e deram o tiro de partida.

Foram 3 os atletas que representaram o Grupo Desportivo com especial destaque



para o Marcos Magalhães, que completou o percurso em 1:32.41, tendo o Miguel Gouveia e o António Cardoso terminado abaixo da 1:50.00 mesmo com a intempérie bastante acentuada.

Esta 16.ª edição ficou marcada pelo novo recorde feminino da prova: 1:07.13h.

Parabéns a todos os que participaram na corrida e na caminhada, promovendo assim o exercício físico após umas férias de Verão, entretanto terminadas. <





## A nova época basquetebolística

É bom estar de regresso após um ano vitorioso e em que o objectivo principal foi alcançado.

Por Manuel Correia

> Está a começar uma nova época basquetebolística, e, com ela, a nossa equipa tem ambições renovadas!... E a mais imediata é conseguir melhorar o 5.º lugar da Liga Masters/FPB, que conseguimos conquistar nos dois últimos anos.

Para concretizarmos esse objectivo, para 2023/2024 conseguimos manter a espinha dorsal do grupo que tão bem nos tem representado no passado recente, e ao qual adicionámos um único reforço. Ou seja, como tem sido nosso apanágio, é uma aposta na continuidade!

Para já, depois de um longo interregno estival, já tivemos uma pequena amostra de competição. Como já começa a ser tradição, no final de Setembro fomos convidados para o jogo de apresentação do Centro dos Antigos Alunos Salesianos.

Parafraseando a nossa equipa congénere do Sul, nestes jogos «o resultado é

o que menos importa», mas ainda assim fica o registo de uma vitória para as nossas cores, por 54-40.

Foi evidente que ambas as equipas ainda estavam com falta de ritmo competitivo e com algumas baixas/limitações em termos de atletas, o que se refletiu numa primeira parte pródiga em desacerto ofensivo, como o demonstrava o resultado ao intervalo de 21-12, a nosso favor.

Após o intervalo, as equipas melhoraram as suas prestações e já se assistiram a momentos de bom basquetebol, com mais fluidez no ataque e melhores percentagens de lançamento, tendo o marcador da segunda parte sido de 33-28 para a nossa equipa.

Aguardamos ansiosamente o início dos jogos “a sério”, que, à semelhança do ano passado, deverá ocorrer durante o mês de Novembro! <

## Monção e Melgaço Granfondo 2023

Como o referiu a própria organização após a prova: «What a Day!»

Por Manuel Correia

> Tudo começou na sexta-feira anterior à realização da prova, agendada para o domingo, com a Protecção Civil a lançar avisos de mau tempo para o fim-de-semana...

No sábado, essas ameaças não se concretizaram, tendo havido apenas alguns chuviscos durante a manhã, pelo que foi possível levantar o kit de participante sem percalços e dar um passeio pela vila de Melgaço, seguido de um belo repasto.

No domingo, o dia amanheceu com sol, pelo que às 9 horas da manhã estavam na linha de partida os cerca de 1400 inscritos nas várias distâncias que constituíam a prova: 73, 103 ou 127 km.

Os primeiros 30 quilómetros, que ligavam Melgaço a Monção, decorreram de forma tranquila, com a meteorologia e o percurso maioritariamente plano a favorecerem os participantes.

Ao chegar a Monção é que tudo se complicou: a chuva e os ventos fortes resolveram aparecer, e o que estava a ser uma

jornada agradável tornou-se num dia duro.

Nos últimos 40 quilómetros, apanhámos alguns dilúvios, que coincidiram com as partes mais duras do trajecto, o que fez vários participantes optarem por alterar a distância que iriam percorrer para a mais curta, tendo concluído o Minifondo (de 73 km) 553 ciclistas.

Apesar das contingências (uma vez que, além do mau tempo, também me saltou a corrente a meio da prova e fiz os 3 quilómetros finais com câibras em ambas as pernas!) acabei por ficar bastante satisfeito com a minha prestação final, ao concluir os 73 km no lugar 308.º, em 2.51h. <



[mergulho]



# Mergulho anual



Maravilhosos cenários  
num dia de chuva

Por Carla Siopa

> Neste ano, o nosso mergulho anual foi abençoado com alguma chuva, por vezes intensa, mas não impeditiva da actividade, até porque molhados íamos ficar de qualquer maneira!!

Devido às condições do tempo, o mergulho não foi longe: ficámos no batelão junto aos pés de galo (o pontão que dá protecção à marina de Sesimbra).

Contrastando com a situação climática fora de água, lá em baixo estava fantástico – boa visibilidade, boa temperatura e nenhuma fola!

Foram perto de 60 minutos de paz e sossego, o ideal para descomprimir do dia-a-dia!

Deixamos o relato do mergulhador José Miguel Jacob.

Venho desta forma registar a minha experiência ao mergulhar com uma fotógrafa e uma modelo fotográfica subaquática.

Mergulhar com uma fotógrafa subaquática é uma jornada única e emocionante. É como entrar num mundo mágico, onde a beleza da vida marinha se revela diante dos seus olhos. Enquanto a fotógrafa trabalha para capturar esses momentos

incríveis, a modelo torna-se parte desse cenário maravilhoso, cercado por peixes coloridos, corais exuberantes e criaturas fascinantes.

A sensação de flutuar sob a água, no meio da quietude que só o oceano proporciona, é relaxante e rejuvenescedora. Aprende a respeitar e a admirar a delicadeza do ecossistema submarino enquanto observa a fotógrafa em acção, muitas vezes imerso em seu próprio mundo, buscando aquela imagem perfeita.

Mergulhar com um fotógrafo subaquático é também uma experiência educativa, pois eles frequentemente compartilham o seu conhecimento sobre a vida marinha e os desafios enfrentados durante o processo de captura de imagens subaquáticas.

É uma oportunidade de se conectar profundamente com a natureza e apreciar a sua beleza de uma forma que poucos têm a possibilidade de experimentar. No final do mergulho, volta à superfície com memórias extraordinárias e uma apreciação renovada pelo mundo subaquático e pela arte da fotografia.



[ pesca ]

## Campeonato Interno Regional Sul de Pesca de Rio



De volta aos barbos de Coruche.

Por José Duarte

> Desta vez, fomos à pista de Coruche para disputar a segunda prova do campeonato interno.

Foi um dia de sol, com muito calor – como é habitual neste local – e o rio a correr serenamente, com a superfície espelhada, já que o vento era muito fraco.

Depois da habitual rotina com a marcação e sorteio dos pesqueiros, e depois da montagem de todo o material, pudemos, finalmente, pôr o isco na água.

Foi um complicado dia de pesca, já que a água fervilhava de pequenos alburnos, com um peso insignificante e que impediam os peixes de maior porte de chegar aos iscos. Os mais prevenidos, que levaram iscos alternativos, acabaram em franca vantagem, e os resultados finais acabaram por reflectir isso.



Globalmente, os resultados foram bons, e o melhor foi o Rui Custódio, com perto de 4 kg de peixe, seguido do João Santos, com 2,400 kg, e em terceiro o Fernando Custódio, com perto de 2 kg. Os restantes pescadores apresentaram resultados abaixo dos dois quilos.

Depois de disputadas duas provas, o Fernando Custódio segue na frente do campeonato, com 4 pontos; o Rui Custódio vai em segundo, com 6; e em terceiro, o João Mota e o João Santos, com 9. Os restantes pescadores já somam 10 ou mais pontos.

Na terceira prova, a disputar brevemente, saberemos quem é o campeão desta época.



## XLV Campeonato Interbancário de Pesca de Rio



Final Nacional em Coruche. Trinta e quatro pescadores, em representação dos Sindicatos dos Bancários do Norte, Centro e Sul reuniram-se em Coruche, para disputar a final nacional do Interbancário de Rio.

Por José Duarte

> Embora nesta época do ano fosse de esperar outras condições, o calor tórrido pôs à prova a resistência física de todos os participantes. Além da física, a capacidade mental foi também posta à prova, já que a praga de pequenos alburnos impediu a captura de peixes de maior porte e obrigava a técnicas de pesca muito diferentes do que é habitual nesta local.

Embora mais rotinados e melhor conhecedores desta pista de pesca, os pescadores do Sul não tiraram vantagem desse conhecimento e acabaram por ser os do Norte e Centro a conseguir sobrepor-se em muitos casos.

O nosso Grupo Desportivo participou com duas equipas. Do Centro, veio o Rui Nunes, o Rui Prata e o Fernando Gaspar; e do Sul participaram o Fernando Custódio, o Carlos Brandão, o Luís Mota e o

David Franco.

Apesar de toda a combatividade demonstrada no decorrer da prova, a maioria dos nossos pescadores só conseguiram resultados a meio da tabela classificativa, com destaque para o Rui Nunes, que acabou no segundo lugar da sua zona.

Colectivamente, as coisas não foram muito diferentes. A equipa do Centro acabou em quarto lugar, e a do Sul, em quinto. Apesar de aquém das nossas expectativas, foi uma participação positiva e prestigiante das nossas cores.

Com muitos pescadores já no limite das suas forças, seguiu-se o almoço de convívio e distribuição de prémios, num ambiente de cordialidade e camaradagem que, como sempre, são a tónica destas concentrações de pescadores bancários.

Para o ano, há mais.





[ ténis de mesa ]

# O ténis de mesa em destaque



A retoma da actividade do ténis de mesa na época 2023-2024 verificou-se em 31 Agosto nas instalações do SC Rio Seco, e as perspectivas são muito boas.

Por Carlos Galvão



> Os treinos têm decorrido desde então nas instalações do Boa Hora FC na Rua da Aliança Operária, n.º 41, 1300-044 Lisboa, às segundas e às quartas-feiras das 20.30h às 23.00h, e nas do SC Rio Seco, na Rua de Silva Porto, n.º 22, 1300-532 Lisboa, às terças e às quintas-feiras das 19.00h às 22.00h.

Os treinos têm sido livres e personalizados, sendo os primeiros gratuitos para os sócios e familiares, e os segundos, objecto de um custo simbólico mensal de 15 euros a debitar pelo Grupo Desportivo para os sócios e familiares e vêm sendo ministrados pelo Carlos Galvão. No caso de um atleta que seja acompanhado por 1 ou mais membros do seu agregado, o custo será de apenas 7,50 euros mensais por cada membro.

Os treinos personalizados mereceram uma grande adesão dos nossos colegas, pelo que incentivamos todos aqueles que já são sócios e os que ainda não o são (tornando-se sócios) a inscrever-se o mais breve possível. E para ser sócio basta aceder a «Quero Ser Sócio», em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>. Fácil, fácil.

Graças a esta boa adesão, vamos constituir as seguintes equipas para disputar o Campeonato Distrital de Lisboa:

Equipa A Masculina (1.ª Divisão): Shan Kai (cap.), Sérgio Rampazzo, Nuno Marques, Miguel Marques e Barros Costa (5)

Equipa SC Rio Seco/GD BPI (3.ª Divisão): Carlos Teló (cap.), Ali Sanver, Pedro



Vasconcelos e outro elemento a indicar pelo SC Rio Seco (4)

Equipa B Masculina (3.ª Divisão), constituída apenas por elementos do Banco BPI; João Santos (cap.), Gabriel Bocanel, Afonso Jesus, Valery Brazhnyy, Carlos Casimiro, Paulo Costa, Paulo Godinho e Vasco Soares (8)

Equipa Feminina (Divisão Única): Ana Paula, Kátia Teixeira e Liliana (3)

Vamos também disputar o Circuito Challenge da FPTM a nível individual, onde entrarão todos os nomeados interessados mais o Mário Silva, Tomás Santos, Tiago Mestre, Carlos Barata e Tiago Duarte (estes últimos 3 do Boa Hora FC).

Junta-te a nós e vem praticar ténis de mesa.



## II Torneio Interno de Ténis de Mesa 2023



No Pavilhão Desportivo SC Rio Seco, em Lisboa.

Por Carlos Galvão

> Este torneio destina-se somente a atletas, sócios do Grupo Desportivo e Cultural dos Empregados do BPI e respectivos familiares.

No entanto, se não é sócio mas gostava de participar, pode fazer-se sócio accedendo a «Quero ser sócio» em <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=31>, aproveitar a nossa oferta das primeiras seis quotas e participar.



A prova será individual, com uma só classificação que dará depois origem a duas classificações: uma, dos atletas já com experiência competitiva, e outra, dos restantes, com troféus diferentes até ao 8.º lugar. Haverá também prémios de presença. O modelo da prova dependerá do número de inscritos, mas de qualquer forma será de início grupal após o que se seguirá a prova eliminatória.

No fim da competição será servido o almoço nas instalações do SC Rio Seco, que constará de carnes grelhadas, saladas e batatas fritas + sobremesa e bebidas diversas, com convívio dos participantes até às 18h.

Apelamos a todos os interessados que se inscrevam até 10 de Novembro (6.ª feira).



### Programa

08.50h – Recepção dos intervenientes  
09.00h – Chamada dos atletas para as mesas  
09.10h – Início da competição  
13.30h – Fim da competição  
14.00h – Almoço e convívio  
18.00h – Regresso a casa

**Realização:** 18 de Novembro  
**Inscrição até:** 10 de Novembro  
**Ponto de encontro:** Pavilhão Desportivo do SC Rio Seco em Lisboa (Rua de Silva Porto, 22 – 1300-532)

### Hora: 8.30h

**Sócios, cônjuges e filhos a cargo:** 10 euros (gratuito para os cônjuges e filhos a cargo)

**Inscrição inclui:** participação no torneio e almoço

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal

**Recomendações:** faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>

Deve usar vestuário desportivo e equipamento de ténis de mesa

### Ficha de inscrição disponível

em: [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo ou Carlos Galvão (91 674 53 73)  
**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo e Carlos Galvão



[ ténis de mesa ]

# X Torneio Aberto de Ténis de Mesa RL Challenge da FPTM 2023



No Pavilhão Desportivo  
Municipal Engenheiro  
Ministro dos Santos em  
Mafra.

Por Carlos Galvão

> O Grupo Desportivo vai realizar o seu X Torneio Aberto, a contar para o Ranking List do Circuito Challenge da FPTM, em 25 de Novembro de 2023, no Pavilhão Desportivo Municipal Engenheiro Ministro dos Santos em Mafra.

Neste torneio podem participar apenas atletas filiados no Circuito da FPTM, com licença desportiva.

As inscrições podem ser feitas até ao próximo dia 20 de Novembro de 2023,

realizando-se o sorteio no dia 23 às 18.00h nas instalações da Federação Portuguesa de Ténis de Mesa. O Grupo Desportivo estará representado pelos seus atletas filiados.

Esperamos reunir no nosso torneio mais de 200 atletas em competição.

Desloca-te ao Pavilhão Municipal de Mafra e vem apoiar os nossos atletas e as nossas equipas.



## Programa

09.00h – Treino de adaptação às mesas  
09.30h – Início da competição II Escalão Masculino  
11.00h – Início da competição III Escalão Masculino  
14.00h – Início da competição do I Escalão Masculino  
15.00h – Início da competição dos Seniores Femininos

**Realização:** 25 de Novembro  
**Inscrição até:** 20 de Novembro

## Ponto de encontro:

Pavilhão Desportivo Municipal Engenheiro Ministro dos Santos, em Mafra

**Hora:** 9.00h para os participantes

**Valor:** 5 euros para participação individual e participação por equipa  
**Inscrição inclui:** participação no torneio

**Inscrição não inclui:** despesas de carácter pessoal

**Recomendações:** faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.

## Ficha de inscrição

**disponível em:** [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1s71468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1s71468989.pdf)

**Para mais informação contacte:** o Grupo Desportivo ou o Carlos Galvão 91 674 53 73

**A organização técnica é da responsabilidade de:** Grupo Desportivo.





# Calendário de Viagens para 2024

O Grupo Desportivo, como sempre o tem feito, preparou um plano de viagens em grupo, com destinos em Portugal e no estrangeiro.

O plano de viagens existe; as limitações estão a esbater-se face ao controlo firme no anti-covid, embora hoje outras ameaças se perfilam no horizonte – e não são melhores! –, mas também os sócios têm vontade, e assim estarão criadas condições para que a viagem aconteça no respeito pelas regras de segurança que existam a cada momento.

No entanto, os associados que preferiram viajar sozinhos, podem sempre optar por uma vasta oferta de viagens individuais no formato *city breaks* que o Grupo Desportivo disponibiliza.

Mas, se preferirem desenhar uma viagem por medida, à sua medida, então consultem o Grupo Desportivo, usem o nosso *know-how* e as facilidades de pagamento. Somos capazes de surpreender. Ou talvez não; mas se tentar, fica a saber.



**N – Baviera**  
– 8 dias em Abril



**S – Marrocos**  
– 7 dias em Maio



**N – Convívio de Reformados na Madeira e no Porto Santo**  
– 7 dias em final de Maio



**N – Barcelona e Salou**  
– 7 dias em Junho



**S – Cruzeiro Lisboa/Lisboa**  
– 10 dias em Junho



**N – Malta**  
– 7 dias em Julho



**S – Encontro de Reformados; Viena e Budapeste**  
– 5 dias em Setembro



**N – Cruzeiro no Mediterrâneo**  
– 8 dias em Setembro



**S – Valência**  
– 6 dias em Outubro



**S – Vietnam**  
– 11 dias em Novembro/Dezembro

[ viagens city breaks ]

## Viagens City Breaks

A complementar a proposta de viagens para 2024 o Grupo Desportivo propõe um conjunto de viagens *City Breaks*, que querem continuar a ocupar um lugar junto dos associados. Estas viagens, logo que sejam marcadas e confirmadas pelo agente de viagens, não são passíveis de recuperação: são penalizadas em 100%.



Faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.

### Escapada a Berlim

> Berlim é de novo a capital de uma Alemanha reunificada, mas isso já não lhe chega. Imbuída de um espírito dinâmico e com carta branca para gastar muitos milhões de euros, ela quer ficar como um marco do século XXI.

**Ponto de encontro:** Aeroporto de Lisboa  
**Hora:** 120 minutos antes da hora da partida  
**Valor:** 370 euros  
**Suplemento de quarto individual:** 160 euros  
**Taxa de inscrição:** 36 euros  
**Taxas de aeroporto, segurança e combustível:** 122,67 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)  
**Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):**  
**Em classe U:** 30 euros  
**Em classe W:** 59 euros  
**Em classe V:** 99 euros  
**Inscrição inclui:** avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa; 3 noites



de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço no hotel Best Western Euro Berlim\*\*\*; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 122,67 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)

**Inscrição não inclui:** tudo o que não está referido no programa

**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações

**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

### Escapada a Bilbao

> Nas margens do mar Cantábrico encontramos Bilbao, cidade onde se combina a tradição do Centro Histórico com o vanguardismo da sua moderna arquitectura.

**Ponto de encontro:** Aeroporto de Lisboa ou do Porto  
**Hora:** 120 minutos antes da hora da partida  
**Valor:** 390 euros  
**Suplemento de quarto individual:** 140 euros  
**Taxa de inscrição:** 36 euros  
**Taxas de aeroporto, segurança e combustível:** 66,82 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)  
**Inscrição inclui:** avião TAP Portugal em classe U; 3 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço, em hotel\*\*\*; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro



multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 66,82 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)

**Inscrição não inclui:** tudo o que não está referido no programa

**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 5 (cinco) prestações; até à data de partida, 50%, e o restante em 4 (quatro) prestações

**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

[ viagens city breaks ]

**Ficha de inscrição:**

disponível em [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação:**

contacte o Grupo Desportivo

**A organização técnica****das viagens é da****responsabilidade de:**

TQ - Travel Quality, Viagens e Turismo SA. - Praça José Fontana nº 16 A - 1050-129 Lisboa - Telemóvel +351 918 377 867 – NIPC 501313915 - RNAVT nº. 1864 - IATA 642 140 54

**Condições gerais das****viagens:** disponíveis

na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=5100>

**Faça a inscrição on-line**

na sua área pessoal em

<https://secretaria.gdbpi.pt>.

## Escapada a Copenhaga

- > *Pequena Sereia* no Báltico. Uma estátua de bronze de uma sereia guarda o horizonte marinho em Copenhaga. É o símbolo de um território somado ao Báltico com a mesma graça que das ninfas do mar. Copenhaga (em dinamarquês: Kobenhavn), que significa «Porto dos

**Ponto de encontro:** Aeroporto de Lisboa ou Porto (via Lisboa – não tem voo directo)

**Hora:** 120 minutos antes da hora da partida

**Valor:** 575 euros

**Suplemento de quarto individual:** 190 euros

**Taxa de inscrição:** 36 euros

**Taxas de aeroporto, segurança e**

**combustível:** 91,79 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)

**Inscrição inclui:** avião TAP Portugal em classe U; 3 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço, em hotel\*\*\*; IVA, taxas



Mercadores». O nome faz homenagem à sua história, pois a cidade foi noutro tempo um dos principais núcleos comerciais do norte europeu.

de turismo e serviço; seguro multiviagens; **taxas de aeroporto, segurança e combustível:** 91,79 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração).

**Inscrição não inclui:** tudo o que não está referido no programa

**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 5 (cinco) prestações: até à data de partida 50%, e o restante em 4 (quatro) prestações

**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão.

## Escapada a Londres

- > Londres, onde uma vez mais nunca é de mais.

**Ponto de encontro:** Aeroporto de Lisboa ou Porto

**Hora:** 120 minutos antes da hora da partida

**Valor:** 390 euros

**Suplemento de quarto individual:** 160 euros

**Taxa de inscrição:** 36 euros

**Taxas de aeroporto, segurança**

**e combustível:** 133,67 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)

**Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):**

**Em classe U:** 34 euros

**Em classe W:** 178 euros

**Em classe V:** 258 euros

**Inscrição inclui:** avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto



duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Royal National\*\*\*; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 133,67 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)

**Inscrição não inclui:** tudo o que não está referido no programa

**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações

**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de passaporte.



[ viagens city breaks ]

Por outro lado, se preferir uma viagem “por medida” não deixe de consultar o Grupo Desportivo. **Somos capazes de o surpreender.**



Faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.

## Escapada a Nova Iorque

- > Mais vibrante que nunca, esta cidade não pára, continua frenética, a abraçar o mundo, reinventando-se a cada segundo. <



**Ponto de encontro:** Aeroporto de Lisboa ou Porto  
**Hora:** 120 minutos antes da hora da partida  
**Valor:** 975 euros  
**Suplemento de quarto individual:** 180 euros  
**Taxa de inscrição:** 36 euros  
**Taxas de aeroporto, segurança e combustível:** 327,19 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)  
**Inscrição inclui:** avião TAP Portugal em classe U; 4 noites de estada em quarto duplo, em regime de alojamento e pequeno-almoço em hotel\*\*\*; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro

multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 327,19 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração).  
**Inscrição não inclui:** tudo o que não está referido no programa.  
**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 5 (cinco) prestações: até à data de partida, 50%, e o restante em 4 (quatro) prestações  
**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística aos Estados Unidos necessitam de visto de entrada (ESTA).

## Escapada a Paris

- > Uma cidade que não cansa visitar, uma e outra vez, tantas as que forem precisas para ficar a par do muito que continua a haver ali para ver e fazer, porque Paris não passa de moda. Paris é sempre Paris... <



**Ponto de encontro:** Aeroporto de Lisboa/Porto  
**Hora:** 120 minutos antes da hora da partida  
**Valor:** 410 euros  
**Suplemento de quarto individual:** 150 euros  
**Taxa de inscrição:** 36 euros  
**Taxas de aeroporto, segurança e combustível:** 118,42 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)  
**Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):**  
**Em classe U:** 35 euros;  
**Em classe W:** 65 euros  
**Inscrição inclui:** avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto; 3 noites de estada em quarto duplo

em regime de alojamento e pequeno-almoço em hotel de \*\*\*, na zona da Ópera; IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 118,42 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)  
**Inscrição não inclui:** tudo o que não está referido no programa  
**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações  
**Recomendações:** faça a inscrição *on-line* na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

[ viagens city breaks ]



**Ficha de inscrição:**  
disponível em [https://www.gdbpi.pt/attachs/Static\\_32\\_1671468989.pdf](https://www.gdbpi.pt/attachs/Static_32_1671468989.pdf)

**Para mais informação:**  
contacte o Grupo Desportivo  
**A organização técnica das viagens é da responsabilidade de:**  
TQ - Travel Quality, Viagens e Turismo SA. - Praça José Fontana nº 16 A - 1050-129 Lisboa - Telemóvel +351 918 377 867 – NIPC 501313915 - RNAVT nº. 1864 - IATA 642 140 54



**Condições gerais das viagens:** disponíveis na nossa página em <http://www.gdbpi.pt/main.asp?id=4&parentid=0&detalheid=5100>



**Faça a inscrição on-line** na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>.

## Escapada a Praga

> Na capital checa, uma cidade boémia, repleta de romance e mistério, perca-se nas suas ruas repletas de literatura, música e história. <



**Ponto de encontro:** Aeroporto de Lisboa  
**Suplemento para saída do Porto:** 26 euros  
**Hora:** 120 minutos antes da hora da partida  
**Valor:** 360 euros  
**Suplemento de quarto individual:** 114 euros (três noites)  
**Taxa de inscrição:** 36 euros  
**Taxas de aeroporto, segurança e combustível:** 127,23 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)  
**Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):**  
**Em classe U:** 38 euros  
**Em classe W:** 87 euros  
**Em classe V:** 157 euros  
**Inscrição inclui:** avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa ou Porto;

3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Atos\*\*\*, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível, 127,23 euros (valor à data de edição e sujeito a alteração)  
**Inscrição não inclui:** tudo o que não está referido no programa  
**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações  
**Recomendações:** faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Não há voo directo TAP e os passageiros têm de se deslocar a Lisboa. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

## Escapada a Veneza



> Veneza é uma cidade que desperta paixões. Canais cortados por pontes em arco, gôndolas deslizando em silêncio pelas águas, palácios medievais formam um conjunto sem igual, e transformaram este lugar num sonho, aquele que todo o mundo tem: o desejo de visitar Veneza ao menos uma vez na vida. Veneza merece! <

**Ponto de encontro:**  
Aeroporto de Lisboa  
**Suplemento para saída do Porto:** 83 euros  
**Hora:** 120 minutos antes da hora da partida  
**Valor:** 500 euros  
**Suplemento de quarto individual:** 213 euros (três noites de sexta-feira a domingo); 150 euros (três noites de segunda a quinta-feira)

**Taxa de inscrição:** 36 euros  
**Taxas de aeroporto, segurança e combustível:** 118,42 euros, incluídos (valor sujeito a alteração)  
**Suplemento de tarifa aérea (por pessoa):**  
**Em classe U:** 48 euros  
**Em classe W:** 88 euros  
**Inscrição inclui:** avião TAP Portugal em classe E, com saída de Lisboa; 3 noites de estada em quarto duplo em regime de alojamento e pequeno-almoço no Hotel Al Sole\*\*\*, IVA, taxas de turismo e serviço; seguro multiviagens; taxas de aeroporto, segurança e combustível 118,42 euros (valor

à data de edição e sujeito a alteração)  
**Inscrição não inclui:** tudo o que não está referido no programa  
**O pagamento poderá ser efectuado em até:** 5 (cinco) prestações, até à data de partida 50% e o restante em 4 (quatro) prestações  
**Recomendações:** faça a inscrição on-line na sua área pessoal em <https://secretaria.gdbpi.pt>. Não há voo directo TAP e os passageiros têm de se deslocar a Lisboa. Os cidadãos portugueses em visita turística, necessitam de bilhete de identidade ou cartão de cidadão.

[ turismo rural ]

# Turismo rural



## Almeirim

### Casa de Besteiros

**Telefone:** 243 595 474 / 91 752 60 10

**Localização:** Quinta da Variorum, Estrada do Arneiro da Volta.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% em relação à tarifa disponível.



## Alvito – Beja

### Horta da Vila

**Telefone:** 91 762 89 34

**Localização:** Horta da Vila – 7920-201 Alvito. A Horta da Vila é uma propriedade recuperada, a 5 minutos a pé da vila.

**Condições:** a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 20% no alojamento e 5% nas refeições.



## Cabeceiras de Basto

### Casa de Lamas

**Telefone:** 253 662 202 / 91 663 54 66

**Localização:** edifício do século XVII, inserido no turismo em espaço rural, localizado em Alvite, Cabeceiras de Basto.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



## Caldas da Felgueira – Nelas

### Casas do Pátio

**Telefone:** 96 654 03 30 / 96 848 79 75

**Localização:** aldeia termal de Caldas da Felgueira, no concelho de Nelas

**Condições:** a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 15% em estada e 10% noutros produtos comercializados pela empresa Casas do Pátio, Lda.



## Castelo de Vide

### Casa Amarela

**Telefone:** 245 901 250

**Localização:** situada na bonita cidade de Castelo de Vide, na Praça D. Pedro V.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de, entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



## Castro Verde – Piçarras

### Monte da Ameixa Country House

**Telefone:** 286 010 016

**Localização:** Monte da Ameixa, Piçarras, 7780-258 Castro Verde. Situado a 6 km da auto-estrada e a 9 km de Castro Verde, o Monte da Ameixa localiza-se a 800 m da localidade de Piçarras, com uma paisagem deslumbrante sobre as planícies alentejanas.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% no alojamento e 50% na cama extra.



## Esposende

### Quinta da Seara

**Telefone:** 253 961 284 / 96 869 08 39

**Localização:** Esposende

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 30% sobre o preço de balcão.



## Figueira de Castelo Rodrigo

### Hospedaria do Convento

**Telefone:** 271 311 819

**Localização:** próximo de Figueira de Castelo Rodrigo, Foz Côa. Seguir pelo IP5 em direcção a Vilar Formoso; depois da Guarda sair para Almeida (saída n.º 30 da A25).

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



[ turismo rural ]



### Folhada

Marco de Canaveses  
Casa da Quintã

**Telefone:** 255 423 873

**Localização:** a cerca de 8 km de Amarante – placa giratória a proporcionar a descoberta das Terras de Basto, do Minho e de Trás-os-Montes, com as quais faz fronteira – e a 10 km de Marco de Canaveses, proporcionando também a descoberta do Douro dada a proximidade da Régua (30 km), centro económico daquela região.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



### Ilha de São Miguel – Açores

Quinta da Mó

**Telefone:** 91 780 02 81

**Localização:** Ilha de São Miguel, Açores, Rua das Águas Quentes n.º 66, 9675-040 Furnas

**Condições:** a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão.

**Site:** www.quintadamo.com



### Ilha Terceira – Açores

Casa Senhora do Mar

**Telefone:** 91 784 09 57

**Localização:** Rua Gaspar Gonçalves Machado, n.º 7, Porto Martins – Ribeira Seca, 9700-623 – Ilha Terceira – a 10 minutos da Praia da Vitória, a 15 minutos do aeroporto e a poucos minutos do oceano.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão e oferta do alojamento de duas crianças até 6 anos de idade.



### Lousã

Quintal de Além do Ribeiro

**Telefone:** 239 996 480

**Localização:** situado a 25 km de Coimbra e a 2 km da Lousã. Inserido numa típica aldeia beirã que proporciona o contacto e a comunhão com a natureza. Perto do rio Ceira.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



### Medelo – Fafe

Casal da Batoca

**Telefone:** 91 663 54 66

**Localização:** situada em Entre Douro e Minho, em Medelo, na linda região de Fafe, inserida no turismo em espaço rural.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



### Mirandela

Quinta dos Avidagos

**Telefone:** 96 276 04 03 / 96 605 43 33

**Localização:** Carvalhal, Avidagos, coordenadas GPS: 41°23'16.4"N / 7°16'37.5"W

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% em relação à melhor tarifa disponível.



### Oleiros

S. Torcato Moradal

**Telefone:** 272 654 008 / 96 443 74 01

**Localização:** situado entre Lousã e Castelo Branco, próximo de Estreito, em S. Torcato Moradal, concelho de Oleiros.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



### Peniche – Serra d'el Rei

Quinta do Juncal

**Telefone:** 262 003 100 / 92 501 70 74

**Localização:** Peniche – Serra d'El Rei 2510-192 Óbidos

**Condições:** a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 10% sobre as tarifas de balcão.



### Peso da Régua

Casa Foz do Corgo

**Telefone:** 91 784 63 54

**Localização:** Juncal de Cima – Peso da Régua

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 15% sobre a tabela geral, excepto em épocas festivas, Natal e fim de ano. Não é acumulável com outras promoções.

[ turismo rural ]



### Ponte de Lima

Casa de Chandezil

**Telefone:** 91 839 16 48

**Localização:** a Casa de Chandezil está situada a cerca de 3km de Ponte de Lima, em Santa Comba.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão.



### Santa Vitória – Alentejo

Agro-Turismo do Roxo

**Telefone:** 284 070 282 / 91 627 89 89

**Localização:** Herdade Corte Ripais, 7800-732 Santa Vitória

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre o preço de referência (booking).



### Santiago do Cacém

Monte Xisto Hotel Rural\*\*\*\*

**Telefone:** 269 900 040 / 92 758 64 84

**Localização:** situada a cerca de 120 km de Lisboa, em vale das Éguas e a 10 minutos de 20 maravilhosas praias

**Condições:** A tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão na época baixa e de 7% na época alta, de 15 de Junho a 15 de Setembro. Os preços de balcão podem ser consultados no [site](#), ou directamente com o hotel.



### Seia – Carragozela

Refúgio de Corisco

**Telefone:** 91 997 27 17

**Localização:** Rua do Corisco, n.º 6 Carragozela, 6270-031 Carragozela. Coordenadas: Latitude: 40°24'38.85"N Longitude: 7°45'48.78"W

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre a tabela em geral.



### Seia

Casa das Tílias

**Telefone:** 96 400 85 85

**Localização:** Vila de São Romão, junto a Seia, a principal porta de entrada no Parque Natural da Serra da Estrela.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 10% sobre o preço de balcão.



### Seia – Quinta do Crestelo

Aparthotel na Serra da Estrela

**Telefone:** 96 857 89 21 / 238 320 050

**Localização:** na serra da Estrela, a cerca de 2 km da cidade de Seia, onde em tempo remoto terá sido um castro, encontramos a Quinta do Crestelo. A morada é Avenida dos Bombeiros Voluntários, 6270-909 Seia.

**Condições:** desconto de 10% sobre os valores de tabela, excepto épocas festivas (Natal, Fim de Ano, Carnaval e Páscoa).



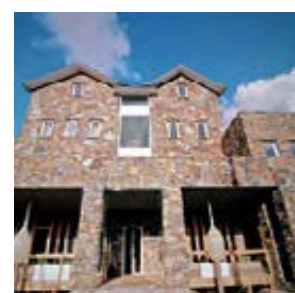
### Seixo da Beira – Serra da Estrela

Casa do Forno da Aldeia

**Telefone:** 93 231 71 52

**Localização:** Aldeia de Pedras Ruivas, Seixo da Beira, concelho de Oliveira de Hospital. Apenas a 27 km de Viseu, 20 km de Seia, 2 km das termas de Caldas da Felgueira e 15 km das termas de Alcafache. Para além das acessibilidades rodoviárias (A25, IC12, IP3) existe acesso em comboio, na estação de caminho-de-ferro de Nelas, e ainda em autocarro, central de camionagem também em Nelas. Existe posto de táxi na aldeia.

**Condições:** desconto de 15% sobre o preço de balcão durante a semana e desconto de 10% ao fim-de-semana.



### Sertã – Ermida

Casa do Tio Tenente

**Telefone:** 274 685 106 / 91 628 45 13

**Localização:** próxima da serra de Picoto Rainho, a 5 min da praia fluvial O Malhadal

**Condições:** os associados do Grupo Desportivo dispõem do preço especial de 50 euros por *suíte*.



### [ turismo rural ]



#### Sintra

Quinta dos Junqueiros

**Telefone:** 21 928 02 56

**Localização:** a Quinta dos Junqueiros situa-se entre Cascais e Colares, na Azóia, muito próximo do cabo da Roca, em plena encosta da serra de Sintra.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



#### Vale de Amoreira – Manteigas

Casa Lagar da Alagoa

**Telefone:** 275 487 024 / 91 868 86 02

**Localização:** Parque natural da Serra da Estrela.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 15% sobre o preço de balcão durante a semana, desconto de 10% ao fim de semana. Descontos válidos apenas para reservas directas.



#### Vale de Cambra – Rôge

Traços de Outrora

**Telefone:** 91 879 56 74 / 91 490 72 48

**Localização:** aldeia do Trebilhadouro 3730-704 Rôge – Vale de Cambra

**Condições:** a tabela de preços, para sócios do Grupo Desportivo, corresponde a um desconto de 15% no alojamento.



#### Vieira do Minho

Casa dos Martinhos

**Telefone:** 253 656 331

**Localização:** sair da A3 em Braga e seguir em direcção a Chaves; 27 km depois (Cerdeirinha), virar à direita em direcção à vila de Vieira do Minho, seguir as indicações para a aldeia turística de Agra e manter essa rota até percorrer cerca de 14 km.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de, entre 10% a 20% sobre o preço de balcão.



#### Vieira do Minho

Quinta de S. Simão

**Telefone:** 253 668 270 / 93 409 00 77

**Localização:** sair da A3 em Braga e seguir em direcção a Chaves; 27 km depois (Cerdeirinha), virar à direita em direcção à vila de Vieira do Minho e seguir as indicações da quinta, que se encontra logo a 1 km.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



#### Vila Ruiva – Cuba

Casa do Alto da Eira

**Telefone:** 284 412 619 / 96 557 99 18

**Localização:** situada em Albergaria dos Fusos, no concelho de Cuba, próximo da barragem do Alvito.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de entre 10% e 20% sobre o preço de balcão.



#### Vilarinha, Bordeira

Monte da Vilarinha

**Telefone:** 285 973 218

**Localização:** siga pela A2 para o Algarve e tome a direcção de Lagos via A22. Saia para Aljezur/ /Sines, na rotunda de Bensafrim e siga pela N120 em direcção a Aljezur. No cruzamento com a N268 vire para Sagres/ /Vila do Bispo. Uma vez na Carrapateira, siga as indicações para a Vilarinha.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto: de 15% na época alta; 20% na época média e 25% na época baixa, sobre o preço de balcão.



#### Vinhais – Rio de Fornos

Casa do Rebelhe

**Telefone:** 93 427 70 40

**Localização:** A Casa do Rebelhe situa-se na pacata aldeia de Rio de Fornos, a cerca de 3 km de Vinhais, a 30 km de Bragança e a 20 km da fronteira de Espanha via Moimenta.

**Condições:** a tabela de preços para sócios do Grupo Desportivo corresponde a um desconto de 20% sobre a tabela geral.



## DIRECÇÃO REGIONAL SUL

Rua Almirante Barroso, 32-RC  
1000-013 Lisboa

**Tel.:**

21 723 42 89 /  
21 723 42 97 /  
92 578 47 18

**Ext.:**

8002048/8002049

**Fax:**

21 723 43 28

**Horário:**

9.00h-18.00h  
De segunda a sexta

**E-mail:**

sul@gdbpi.pt

grupodesportivo  
sul@bancobpi.pt

**Cod. CI – 1077**

## DIRECÇÃO REGIONAL NORTE

Rua Pedro Hispano,  
201  
4100-397 Porto

Apartado 5414  
4023-001 Porto

**Tel.:**

22 607 43 00 /  
91 320 99 95

**Ext.:**

8008040

**Fax:**

22 205 22 10

**Horário:**

8.30h-12.00h  
e 13.00h-17.30h  
De segunda a sexta

**E-mail:**

norte@gdbpi.pt

grupodesportivo  
norte@bancobpi.pt

**Cod. CI – 2039**

## SITE

[www.gdbpi.pt](http://www.gdbpi.pt)

(disponível na

Intranet)

**E-mail:**

gestor@gdbpi.pt

## BAR

Rua Pedro Hispano,  
201  
13.00h-19.00h

## CURSOS DE FORMAÇÃO ARTÍSTICA

Rua Almirante Barroso, 32-6.º  
(perto do Largo de D. Estefânia)

## SALA POLIVALENTE

Rua Almirante Barroso, 32-RC  
09.00h-19.00h  
Rua Pedro Hispano,  
201  
10.00h-19.00h

## Ensaios do Coro

À quinta-feira

a partir das 16.00h

## Ensaios do Orfeão

À terça-feira

às 18.00h

## ATLETISMO

**Madalena Freire**  
tel.: 96 514 04 90  
maria.madalena.  
freire@bancobpi.pt

**Ana Fórneas**

tel.: 93 943 59 15  
ana.paula.forneas@  
bancobpi.pt

**António Sanches**

tel.: 93 406 41 39  
antonio.manuel.san-  
ches@bancobpi.pt

**Ana Pires**

tel.: 22 607 43 00  
norte@gdbpi.pt

**Duarte Cardoso**

tel.: 22 607 32 46  
norte@gdbpi.pt

## BASQUETEBOL

**Carla Pinto**  
tel.: 21 318 12 31  
carla.alexandra.  
pinto@bancobpi.pt

**Francisco Barata**

tel.: 93 640 64 16  
fa2barata@gmail.  
com

**Fernando Barrias**

tel.: 22 607 32 49  
norte@gdbpi.pt

**Manuel Correia**

tel.: 22 607 21 94  
manuel.augusto.cor-  
reia@bancobpi.pt

**BIBLIOTECA**

**Carla Pinto**  
tel.: 21 318 12 31  
carla.alexandra.  
pinto@bancobpi.pt

**João Gouveia**

tel.: 22 607 43 00  
norte@gdbpi.pt

**BOWLING**

**Rui Duque**  
tel.: 21 310 44 93  
rui.carlos.duque@  
bancobpi.pt

**Jorge Teixeira**

tel.: 91 823 20 57

**Duarte Cardoso**

tel.: 22 607 32 46  
norte@gdbpi.pt

**José Caldas**

tel.: 22 608 85 44  
jose.manuel.caldas  
@bancobpi.pt

**CAMINHADAS**

**Madalena Freire**  
tel.: 96 514 04 90  
maria.madalena.  
freire@bancobpi.pt

**Carlos Oliveira**

tel.: 21 322 67 56  
carlos.manuel.olivei-  
ra@gdbpi.pt

**José Almeida**

tel.: 22 607 32 47  
jose.reis.almeida@  
gmail.com

**CAMPISMO**

**Jorge Almeida**

tel.: 21 723 42 83  
grupodesportivo-  
sul@bancobpi.pt

## CAMPOS DE FÉRIAS

**Osvaldo Silva**  
tel.: 21 723 42 70  
sul@gdbpi.pt

## CICLOTURISMO/BTT

**Luís Remédio**  
tel.: 93 970 22 32  
luis.filipe.remedio@  
bancobpi.pt

**Rui Sousa**

tel.: 21 310 44 83

## CORO/ORFEÃO

**Carla Pinto**  
tel.: 21 318 12 31  
carla.alexandra.  
pinto@bancobpi.pt

**Fernando Barnabé**

tel.: 91 476 50 61  
fernandojose.barna-  
be@gmail.com

**Ensaio:** quinta-feira

às 16.00h,  
em Lisboa, terça-  
-feira às 18.00h,  
no Porto

## CURSOS DE FORMAÇÃO

**Sandra Nascimento**

sandra.reis.nasci-  
mento@bancobpi.  
pt

**Pilar Batoréu**

tel.: 91 710 94 71  
pilarbatoreu@  
gmail.com

**José Almeida**

tel.: 22 607 32 47  
jose.reis.almeida@  
gmail.com

**Victor Camisão**

tel.: 22 607 43 00  
victor.camisao@  
gmail.com

**DANÇAS DE SALÃO**

**Fátima Pereira**  
tel.: 96 265 40 45  
fatima1958pereira@  
hotmail.com

**Sara Freitas**

tel.: 22 607 22 41  
sara.maria.freitas@  
bancobpi.pt

**DEFESA PESSOAL**

**Ana Fortes**  
tel.: 21 350 54 58  
ana.cristina.fortes@  
bancobpi.pt

**Victor Camisão**

tel.: 22 607 43 00  
victor.camisao@  
gmail.com

**EQUITAÇÃO**

**André Cardoso**  
tel.: 96 265 40 45  
fatima1958pereira@  
hotmail.com

**ESPECTÁCULOS**

**Fátima Pereira**  
tel.: 96 265 40 45  
fatima1958pereira@  
hotmail.com

**Pilar Batoréu**

tel.: 91 710 94 71  
pilarbatoreu@  
gmail.com

**ESQUÍ E SNOWBOARD**

**Pedro Ferreira**  
tel.: 21 321 37 08  
pedro.nunes.ferrei-  
ra@bancobpi.pt

**EXPOSIÇÕES**

**Sandra Nascimento**  
sandra.reis.nasci-  
mento@bancobpi.  
pt

**Fernando Ferreira**

tel.: 22 607 43 00  
fsferreira1941@  
gmail.com

**FOTOGRAFIA**

**Pedro Ferreira**  
tel.: 21 321 37 08  
pedro.nunes.ferrei-  
ra@bancobpi.pt

**FUTEBOL**

**Paulo Quaresma**  
tel.: 93 425 34 87  
paulo.alexandre.  
quaresma@banco-  
bpi.pt

**Duarte Cardoso**

tel.: 22 607 32 46  
norte@gdbpi.pt

**Fernando Barrias**

tel.: 22 607 32 49  
norte@gdbpi.pt

**Jorge Sousa**

tel.: 22 607 43 00  
jorgefsousa@live.  
com.pt

**GOLFE**

**André Cardoso**  
tel.: 91 750 96 39  
andre.lopes.cardo-  
so@bancobpi.pt

**JOGOS DE SALÃO**

**Pedro Ribeiro**

tel.: 21 318 13 46  
pedro.miguel.ribei-  
ro@bancobpi.pt

**Fernando Ferreira**

tel.: 22 607 43 00  
fsferreira1941@  
gmail.com

**Jorge Sousa**

tel.: 22 607 43 00  
jorgefsousa@live.  
com.pt

**KARTING**

**Paulo Quaresma**

tel.: 93 425 34 87  
paulo.alexandre.  
quaresma@banco-  
bpi.pt

**Paulo Santos**

tel.: 21 723 44 79  
paulo.lourenco.san-  
tos@bancobpi.pt

**José Caldas**

tel.: 22 608 85 44  
jose.manuel.caldas  
@bancobpi.pt

**MERGULHO**

**Pedro Ribeiro**

tel.: 21 318 13 46  
pedro.miguel.ribei-  
ro@bancobpi.pt

**Carla Siopa**

tel.: 21 311 86 72  
carla.alexandra-  
siopa@bancobpi.pt

**ESQUI E SNOWBOARD**

**Pedro Ferreira**

tel.: 21 321 37 08  
pedro.nunes.ferrei-  
ra@bancobpi.pt

**EXPOSIÇÕES**

**Sandra Nascimento**

sandra.reis.nasci-  
mento@bancobpi.  
pt

**Fernando Ferreira**

tel.: 22 607 43 00  
fsferreira1941@  
gmail.com

**FOTOGRAFIA**

**Pedro Ferreira**

tel.: 21 321 37 08  
pedro.nunes.ferrei-  
ra@bancobpi.pt

**FUTEBOL**

**Paulo Quaresma**

tel.: 93 425 34 87  
paulo.alexandre.  
quaresma@banco-  
bpi.pt

**Duarte Cardoso**

tel.: 22 607 32 46  
norte@gdbpi.pt

**Fernando Barrias**

tel.: 22 607 32 49  
norte@gdbpi.pt

**Jorge Sousa**

tel.: 22 607 43 00  
jorgefsousa@live.  
com.pt

**GOLFE**

**André Cardoso**

tel.: 91 750 96 39  
andre.lopes.cardo-  
so@bancobpi.pt

**JOGOS DE SALÃO**

**Pedro Ribeiro**

tel.: 21 318 13 46  
pedro.miguel.ribei-  
ro@bancobpi.pt

**Fernando Ferreira**

tel.: 22 607 43 00  
fsferreira1941@  
gmail.com

**FOTOGRAFIA**

**Pedro Ferreira**

tel.: 21 321 37 08  
pedro.nunes.ferrei-  
ra@bancobpi.pt

**FUTEBOL**

**Paulo Quaresma**

tel.: 93 425 34 87  
paulo.alexandre.  
quaresma@banco-  
bpi.pt

**Duarte Cardoso**

tel.: 22 607 32 46  
norte@gdbpi.pt

**Fernando Barrias**

tel.: 22 607 32 49  
norte@gdbpi.pt

**Jorge Sousa**

tel.: 22 607 43 00  
jorgefsousa@live.  
com.pt

**GOLFE**

**André Cardoso**

tel.: 91 750 96 39  
andre.lopes.cardo-  
so@bancobpi.pt

**JOGOS DE SALÃO**

**Pedro Ribeiro**

tel.: 21 318 13 46  
pedro.miguel.ribei-  
ro@bancobpi.pt

**Fernando Ferreira**

tel.: 22 607 43 00  
fsferreira1941@  
gmail.com

**FOTOGRAFIA**

**Pedro Ferreira**

tel.: 21 321 37 08  
pedro.nunes.ferrei-  
ra@bancobpi.pt

**FUTEBOL**

**Paulo Quaresma**

tel.: 93 425 34 87  
paulo.alexandre.  
quaresma@banco-  
bpi.pt

**Duarte Cardoso**

tel.: 22 607 32 46  
norte@gdbpi.pt

**Fernando Barrias**

tel.: 22 607 32 49  
norte@gdbpi.pt

**Jorge Sousa**

tel.: 22 607 43 00  
jorgefsousa@live.  
com.pt

**GOLFE**

**André Cardoso**

tel.: 91 750 96 39  
andre.lopes.cardo-  
so@bancobpi.pt

**JOGOS DE SALÃO**

**Pedro Ribeiro**

tel.: 21 318 13 46  
pedro.miguel.ribei-  
ro@bancobpi.pt

**Fernando Ferreira**

tel.: 22 607 43 00  
fsferreira1941@



OSVALDO SILVA

[DIRECTOR]

[a fechar]

## O Grupo Desportivo e as Eleições

Neste *Associativo 77* vai encontrar um caderno eleitoral com a apresentação da candidatura, o manifesto da “lista A” e um guia rápido de como votar. Fácil, mais fácil não há.

> Inevitável é que o tema forte da nossa conversa trimestral passe pelo processo eleitoral que vai decorrer proximamente em 27 e 28 de Novembro. Não é nenhuma novidade, tem sido feito a cada quatro anos, e no final de 2023 termina o mandato dos actuais Órgãos Sociais, razão pela qual há mais de 3 meses que vimos divulgando, lembrando, informando sobre este acto tão importante na vida do Grupo Desportivo.

Inevitável é constatar que não soubemos divulgar, lembrar ou informar convenientemente os Associados do Grupo, porque não apareceram na MAG outras propostas de novos Órgãos Sociais, o que seria expectável numa massa associativa como a nossa, com um nível de participação elevado nas inúmeras actividades em que se apresenta.

Inevitável, por outro lado, é pensarmos que desta forma a massa associativa está a validar o projecto que os actuais Órgãos Sociais têm vindo a explorar, que os sócios – e insisto, que constituem o Grupo, que não existiria sem eles – estão a dar um voto de confiança a esta Direcção e aos restantes Órgãos Sociais, que vão ser reconduzidos pelo acto eleitoral próximo. É..., prefiro pensar que é isso, porque também estamos na posse de alguns dados que o sugerem.

Inevitável é percebermos e sabermos que nem todos temos as mesmas opiniões e que teria sido bom o aparecimento de novas propostas,

novas cabeças, novos métodos, novas formas de trabalhar o movimento associativo. Mas o que é certo é que não apareceram. Mas mesmo que tivessem aparecido nós achamos que somos de longe a melhor alternativa.

Inevitável é que os actuais Órgãos Sociais vão apresentar uma proposta remodelada e reduzida a sufrágio, e esperamos sinceramente que os sócios votem. É verdade que já sabemos que a “lista A” vai ganhar, mas o processo de votação é tão simples, pode votar-se através da *intranet* do Banco, no telemóvel, num portátil, num *desktop* – caramba!, vamos ter dois dias para votar, são meia dúzia de toques nas teclas, não há nenhuma razão para não votar e o Grupo Desportivo é você, é seu. Se me permitir o desabafo, deve cuidar do que é seu.

Vote, faça o que deve ser feito, faça a sua parte. Nós vamos garantidamente fazer a nossa. Diz-se com frequência que agora a bola está do seu lado, e é verdade. Agora é consigo, faça o que a sua consciência lhe ditar.

Nos dias 27 e 28 de Novembro, dê força à lista A, nós vamos gostar de saber que contamos consigo.

Mas para lá das eleições, o Grupo Desportivo não tem estado, nem vai estar parado. Entretanto já se deve ter apercebido de que agora também pode ter um Cartão de Mobilidade Eléctrica que o Grupo Desportivo lhe disponibiliza em parceria com a Repsol.

Ainda, se é adepto das vacinas – e agora que está aí o tempo das gripes –, pode agendar a sua e também a da covid, na Farmácia Internacional, e vai ver que vai ser bem e rapidamente atendido neste parceiro do Grupo Desportivo.

Mas se a sua preocupação for outra, saiba que a nossa parceria com a Remax pode dar-lhe algumas alegrias; se está a pensar comprar, vender ou arrendar casa, ou se tem casa para arrendar, onde quer que seja, no Continente ou nas Ilhas.

Leia este *Associativo 77* e selecione aquilo que gostaria de fazer ou em que queira participar. Se não encontrar nada que lhe interesse, sugira, envie um *e-mail* ao Grupo Desportivo com a sua sugestão. Consulte os nossos contactos em: <https://www.gdbpi.pt/main.asp?id=50>, e mantenha os seus contactos actualizados. Nós disponibilizamos os nossos. Seja proactivo e disponibilize os seus. O Grupo Desportivo só os usa para falar consigo. Se achar bem, coloque a sua fotografia na sua área pessoal. Deixe-nos conhecê-lo melhor.

Aproveite esta oportunidade de estar consigo para lhe desejar um Feliz Natal e um Feliz Ano Novo para si e toda a sua família. Sei que é uma fórmula banal, mas expressa bem o que lhe desejo, em meu nome e também no do Grupo Desportivo.

Por favor aceite o meu abraço de Amizade.

# Multienergia Repsol, múltiplas vantagens para si

Descubra tudo o que tem a ganhar ao aderir  
aos cartões Solred e Mobilidade elétrica.

## Vantagens Cartão Solred para associados



Ganhe acesso à maior rede ibérica.  
Cerca de 4.000 estações de serviço - 500 em Portugal.



Produtos de qualidade - aditivos incorporados que  
garantem melhor performance das viaturas.



Crédito na lavagem e em aquisição de lubrificantes em qualquer  
Estação de Serviço Repsol aderente.



Acesso 24 horas por dia ao terminal exterior nas  
Estações de Serviço Repsol.



Pagamento de portagens (comissão de 3% + IVA),  
com possibilidade de associação à Via Verde.



Linha de atendimento 24 horas - no caso de roubo ou  
extravio de cartão ligue 213 119 107.



Agora até

# 15

Cênt./Litro



## Vantagens Cartão Repsol Mobilidade Elétrica para associados



Energia 100% renovável.



Cartão Repsol Mobilidade Elétrica pode ser utilizado  
em todos os pontos de carregamento de  
Portugal Continental e Ilhas, da rede Mobi.E.



Linha de atendimento gratuita, através do 800 226 624.  
Email de contacto: [crc.mobilidade.eletrica.pt@repsol.com](mailto:crc.mobilidade.eletrica.pt@repsol.com)



consulte condições aqui



Estas condições não são acumuláveis com eventuais promoções nas Estações de Serviço.

Nas transações prevalecerá o desconto maior pois aplicaremos a regra "the best off".

O valor das despesas efetuadas com o Cartão Solred Frota será deduzido no mês seguinte ao da sua realização, aquando do crédito do seu vencimento. Se ainda não aderiu, preencha e envie-nos hoje mesmo o seu pedido, utilizando a sua ficha de sócio, disponível no nosso site, em impressos.



**BPI**

GRUPO DESPORTIVO  
Grupo  CaixaBank



**VENDA, COMPRE, ARRENDE**  
**TEM DÚVIDAS E QUESTÕES...**  
**CONTACTE-ME!**



CADA CLIENTE É ÚNICO E UM IMÓVEL PODE SER UM LAR,  
MAS TAMBÉM UM INVESTIMENTO.

CONTE COMIGO PARA O/A APOIAR E  
GANHE ATÉ **“3500€”**

**ANABELA  
CHAVES**

Consultora Imobiliária

**922 270 550**

[anabela.chaves@remax.pt](mailto:anabela.chaves@remax.pt)



**BPI**

GRUPO DESPORTIVO

Grupo CaixaBank

**RE/MAX  
PAREDE**



**Grupo  
Maxidomus**  
Cascais - Algarve - Costa de Prata

\*Atividade / Soc. Econ. Imobiliária, Lda. 480 1710 | Casa própria e de proximidade e gestão independente.

