



Bolsas de Estudo

Caixa Económica do Porto

Universidade Sénior

Saúde

Seguros

Poupanças

Subsídios

Turismo

Funerária



A BENEFICÊNCIA
FAMILIAR
ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DESDE 1877

Promovemos
qualidade de vida

www.abfamiliar.pt

Newsletter nº 15

ABRIL
2021

Nesta Edição

- 03 **Serviços ABFamiliar**
- 04 **Mensagem do Presidente da Direção**
Por Carlos Jorge
- 05 **Consignação do IRS**
- 06 **Turimo ABFamiliar**
- 07 **Seguros ABFamiliar**
Por Elisabete Lemos
- 09 **Caixa Económica do Porto**
Por Paulo Alcarva, Economista e Professor de Finanças
- 10 **ARRIMO**
Desenvolvimento social e comunitário
- 14 **Caminhada na Saúde Mental**
Por AFUA-HML
- 15 **Pedagogia da Transformação**
Por Raquel Guidi Rebelo



Serviços ABFamiliar

A Beneficência Familiar ao seu lado em todos os momentos.

Os serviços de secretaria estão abertos todos os dias uteis das 09 às 17horas ou através do nº 222 087 520;

A **Universidade Sénior** continua as suas aulas online;

A **Caixa Económica do Porto** continua com os seus serviços abertos;

Serviços Clínicos e de Assistência Medicamentosa da Liga das Associações Mutualistas do Porto se mantêm em funcionamento, dentro dos moldes normais (com reforço das medidas de proteção da saúde e segurança de todos);

Farmácia da Liga das Associações Mutualistas do Porto efetua, desde hoje, a Entrega de Medicamentos ao domicílio, com a colaboração de uma transportadora certificada, nos seguintes moldes:

- a) A encomenda dos medicamentos deve ser feita por telefone, através dos números 22 339 54 95 / 96 453 52 05 ou através do e-mail: farmacia@liga.pt;
- b) Custo mínimo para realização do serviço, encomenda: 10 €;
- c) Custo de entrega de 3€ para encomendas de valor entre os 10€ e os 25€;
- d) Entrega gratuita para encomendas com valor superior a 25€;

A **Secção Funerária** continua a prestar todo o apoio aos associados aquando da perda de um ente querido. Ao vosso serviço 24horas através do 919 354 372.



Mensagem do Presidente da Direção

Por Carlos Jorge

Estimados Associados e Associadas,

RECOMEÇAR COM TODA A SEGURANÇA!

Após um ano de pandemia, estamos bem mais apetrechados para lidar com ela: por um lado, a campanha de vacinação decorre e já abrangeu muitos dos nossos Associados; por outro, conhecemos muito melhor as regras que temos de seguir para evitar a contaminação.

Por isso, e como sempre, a sua Associação está na linha da frente da retoma de alguma “normalidade”. Garantindo toda a segurança, em cumprimento rigoroso das diretrizes do Governo e da Direção Geral da Saúde.

Finalmente – e se nada de inesperado acontecer – **as viagens e os passeios**, tão do agrado dos nossos Associados, **vão ser retomados**.

Assim, a nossa **Secção de Turismo Social** vai retomar a sua atividade: no início de julho, entre os dias 07 a 11, **vamos aos Açores!** Uma viagem prevista para o ano passado e adiada pelas razões sobejamente conhecidas.

Todos temos direito ao lazer, ao divertimento e à cultura que o acto de viajar nos proporciona.

Contacte os serviços da sua Associação e inscreva-se no programa que mais lhe agradar. Com a certeza de que todas as regras sanitárias são, responsavelmente, cumpridas.

Estivemos sempre, e continuamos, ao lados dos nossos Associados, como é nosso dever!

Com um abraço de grande amizade,

Carlos Jorge

Consignação do IRS

Caros amigos e associados, resultado da consignação do IRS nos anos anteriores, já entregamos quinze bolsas para o ensino superior a jovens associados.

Para continuar com esta iniciativa de devolver à comunidade o que a mesma nos confia, apelamos a vossa contribuição através da consignação de 0,5 do seu IRS, indicando na sua declaração o número fiscal da sua associação: **500746516**.

Esta ação não tem qualquer custo para si!

Indique o que pretende efetuar (Ex: Entregar IRS)

Dados Pessoais Relevantes > Comunicar Entidade a Consignar IRS/IVA

Entidade a Consignar IRS/IVA CANCELAR SUBMITER

A Autoridade Tributária e Aduaneira (AT) disponibiliza previamente ao prazo de entrega da declaração de rendimentos ou do IRS Automático, a lista das entidades relativamente às quais pode vir a efetuar a Consignação em sede de IRS/IVA.

Até ao dia 31 de março, previamente ao prazo de entrega da declaração de rendimentos modelo 3 e do IRS Automático, a entidade a qual pretende consignar o IRS ou o IRS e o IVA.

Para proceder à indicação dos dados da entidade pretendida, deve selecionar o botão de "Pesquisa" junto ao campo NIF e selecionar a que pretende dentro da Lista de entidades elegíveis. Depois Submeter.

Dados da Entidade	
NIF	Denominação
500746516	A BENEFICÊNCIA FAMILIAR ASSOC. DE SOCORROS MUTUOS

Links Úteis:
 Questões Frequentes
 Estatísticas
 Segurança e Privacidade
 Ligações

Área Pessoal:
 Dados Pessoais
 Mensagens
 Sair

Fale connosco

Turismo ABF

Espaço Férias
Mudamos Rotinas...

azores  airlines

AÇORES 2 ILHAS - CIRCUITO SÃO MIGUEL E TERCEIRA

PARTIDA PROGRAMADA: 07 a 11 julho 2021 - VIAGEM EM GRUPO COM GUIA PRIVATIVO!

05 Dias de Viagem – 06 Visitas – 07 Refeições (bebidas incluídas) – 04 Pequenos-Almoços Buffet

SAIBA MAIS EM WWW.ABFAMILIAR.PT/TURISMO

Preço por Pessoa em quarto Duplo ou Triplo: € 825,00

Preço por pessoa em quarto Individual: € 950,00

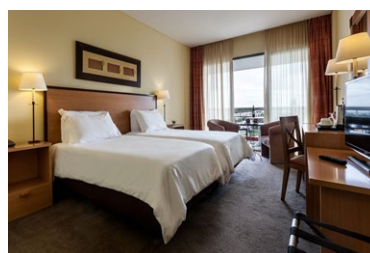
Preço por criança dos 02 aos 11 anos compartilhando o quarto com 2 adultos: € 560,00

Inclui

- Passagem aérea, classe económica em voos regulares da Azores Airlines do Porto para os percursos indicados no itinerário e o transporte de 1 peça de bagagem até 23 kg;
- Assistência nas formalidades de embarque; Acompanhamento por um delegado da nossa organização;
- Circuito em autocarro de turismo de acordo com o itinerário;
- Acompanhamento de experientes guias locais em todas as visitas mencionadas no itinerário;
- Alojamento nos hotéis São Miguel Park 4 * (Ponta Delgada) e Hotel Caracol de 4 * (Terceira), com base em quarto duplo;
- Todos os pequenos-almoços buffet;
- 7 Refeições indicadas no itinerário com bebidas incluídas (vinho da casa, sumos, água mineral e café);
- Todas as entradas de acordo com o itinerário;
- Seguro Viagens Portugal, com capital de € 30.000*;
- IVA, taxas hoteleiras de turismo e serviço;
- **Taxas de aviação - € 60,00**

Não inclui

- Almoço do 1º e últimos dias;
- Todos os serviços não mencionados no itinerário.
- Suplementos; visitas opcionais; serviço de lavandaria; telefone e extras de carácter pessoal.



INFORMAÇÕES E RESERVAS:

Tel. 222 087 520

Rua Formosa, 325 – 1º - Porto

E-mail: geral@abfamiliar

Seguros ABF

SAÚDE MGEN - Saúde para todos

Por Elisabete Lemos



Estimados(as) Leitores(as) Associados(as)
A Mutuália – Federação Mutualista, da qual somos societários, e a mútua de saúde MGEN – uma das maiores mútuas de saúde da Europa, representada em Portugal pela Europamut - celebraram em 08/05/2014 o “Protocolo de Saúde Mutuália/MGEN, destinado a prestar melhores condições de saúde a 350.000 portugueses.

Este Seguro de Saúde destina-se exclusivamente aos associados das mútuas que integram a Federação Mutualista e está disponível para todos os associados da ABFamiliar, cuidando de si e da sua família. Juntos estamos mais seguros!

Garantias únicas e diferenciadoras Protegem em caso de alteração do estado de saúde e tratamento prolongado

- **Sem limites de idade** na adesão ou na permanência;
- **Sem exclusão de doenças graves e raras;**
- **Sem exclusão de doenças preexistentes ou por malformação congénita;**
- **Sem questionário médico ou seleção clínica** na adesão;
- **Sem aumentos de prémios individuais** em caso de sinistro;
- **Períodos de carência** mais reduzidos;
- **Doenças epidémicas declaradas** (tal como a COVID 19);
- **Sem resolução unilateral** do contrato por parte da seguradora;
- **Desconto** de agregado familiar.

Estas particularidades assentam nos princípios mutualistas de entreatajuda e solidariedade e distinguem este seguro das práticas habituais de mercado. Qualquer alteração involuntária do estado de saúde está garantida e ocorrências habitualmente excluídas por outras seguradoras são comparticipadas pela MGEN. Destacamos os seguintes:

- **Tratamentos e atos médicos por infeção de HIV/Sida;**

- **Obesidade mórbida**
- **Cuidados paliativos** e continuados;
- **Psicologia;**
- **Medicinas alternativas;**
- **Doenças preexistentes** à adesão do seguro;
- **Vacinas** quando prescritas pelo médico.

Particularidades

A cobertura de parto pode ser ativada ao fim de 3 meses;

Em caso de necessidade de tratamentos continuados, por doença prolongada ou acidente, a MGEN protege-o dando **continuidade à sua apólice de seguro;**

As pessoas seguras que se encontrem nas situações seguintes **não estão sujeitas à aplicação dos períodos de carência:**

- Acidente / doença súbita que requeira tratamento hospitalar de urgência;
- Para familiares incluídos por motivo de casamento, nascimento ou adoção há menos de 30 dias;
- Na transferência de seguro para os capitais e garantias subscritos na apólice anterior.

Todos os aderentes da MGEN beneficiam do acesso à rede médica AdvanceCare, um dos principais prestadores de saúde em Portugal, com acesso a:

- Convenção com a maioria dos **hospitais nacionais;**
- Uma **rede convencionada** nacional (+ de 20.000 prestadores);
- Uma rede especializada em **medicina dentária** (+ de 750 clínicas e prestadores);
- Uma **Rede Bem-estar** com mais de 2.600 prestadores;
- Uma rede de **medicinas alternativas;**
- Uma rede de serviços **oftalmológicos;**
- Descontos em **farmácias;**
- Serviços **clínicos e tratamentos** das mais diversas especialidades.

O Seguro de Saúde MGEN dispõe de vários planos de saúde para qualquer idade

Aderente(idade)	Planos			
	Acesso à Rede	MUT Base	MUT Essencial	MUT Ideal
15 anos	€ 6,19/mês	€ 9,00/mês	€ 20,87/mês	€ 35,49/mês
40 anos	€ 6,19/mês	€ 13,73/mês	€ 39,04/mês	€ 76,99/mês
75 anos	€ 6,19/mês	€ 59,85/mês	€ 94,60/mês	€ 163,40/mês

Peça mais informações aqui:
seguros@abfamiliar.pt ou **967153097**

Saudações mutualistas.

Caixa Económica do Porto

Este é o momentum do Banco Português do Fomento

Por Paulo Alcarva, Economista e Professor de Finanças

O choque económico associado à pandemia da COVID-19 está a afetar fortemente a capacidade de geração de resultados por parte das empresas, pondo em causa a sua capacidade para fazer face aos compromissos creditícios no curto e médio prazo. As moratórias em vigor e definidas até setembro próximo estão apenas a protelar um problema, cujos impactos negativos podemos intuir, mas que verdadeiramente ainda não se consegue medir, dada a imprevisibilidade da evolução da situação económica.

De entre as empresas mais vulneráveis estão seguramente aquelas que já evidenciavam antes da crise níveis de sobreendividamento elevados, mas também aquelas que viram a situação degradar-se drasticamente, apresentando resultados operacionais negativos ou que não superam em, pelo menos, duas vezes o montante de juros suportados. Acresce que este conjunto de empresas aumentaram, em 2020, o seu stock de dívida cerca de 9%, atingindo 31% do total da dívida das empresas portuguesas, sobretudo ao abrigo de medidas de incentivo ao crédito bancários (Linhas Covid). Daqui decorre que o previsível aumento dos incumprimentos pós-moratórias, vai resultar na falência destas empresas “zombies” e, concomitantemente, na efetiva constituição de imparidades por parte dos bancos para absorver as perdas.

Mas atrevo-me a dizer que o efeito mais impactante ocorrerá num momento posterior, com as inevitáveis alterações do comportamento dos financiadores com o (ainda maior) estreitamento da malha na concessão de crédito e que afetará todas as empresas “sobreviventes”. Recorde-se que as fortes restrições no acesso ao crédito que se verificaram aquando da crise financeira e agravada pelo resgate financeiro a Portugal em Abril 2011, fizeram-se sentir não só pelo acesso limitado ao financiamento, como também pela agudização das condições da concessão do crédito. Estatísticas do BdP evidenciam que, depois de 2008, cerca de 86% das PME nacionais passaram a ter piores condições de financiamento nos bancos, cerca de 75% dessas empresas viram o seu crédito reduzido e a 87% das PME Portuguesas foram solicitados mais colaterais para garantir o seu crédito.

Na base daquele comportamento esteve não só o conjuntural credit crunch, mas o estabelecimento de todo um novo quadro regulatório, que condiciona e determina a atividade dos bancos, que emergiu do consenso internacional consubstanciado no Acordo de Basileia III. Este quadro regulatório funciona como um autêntico espartilho para os bancos, que

os mantém sem espaço de manobra para definirem uma política de crédito mais expansionista. Sucede que este quadro regulatório não só não sofreu alteração, como o mais certo é ser reforçado.

Assim, quando as PME nacionais estão ainda a sarar as feridas no violento ajustamento que tiveram de fazer à sua estrutura de capitais no pós-crise bancária de 2012 – as empresas portuguesas, depois de atingirem em 2012 o pico do endividamento (126,7% PIB), iniciaram um processo de desalavancagem que levou a dívida total à banca diminuir 33,5% (!!!) para os atuais 93,3% PIB –, junta-se agora mais esta crise que agudizará o garrote na concessão de crédito.

Esta questão é tão mais importante quando se sabe que o financiamento bancário ainda é, e não se prevê que tal situação se altere no futuro próximo, a principal fonte de financiamento das empresas nacionais. E esta realidade é ainda mais significativa quando pensamos nas micro e PME, e nas suas tradicionais dificuldades de diversificação das fontes de financiamento através do mercado de capitais e capital de risco.

Nestas circunstâncias, nem sempre a iniciativa privada é capaz de responder às exigências, pelo que as falhas de mercado exigem respostas públicas. São, por isso, imprescindíveis as iniciativas do Estado para criar instrumentos de financiamento não bancários, para que as empresas possam voltar a investir na modernização dos seus modelos de negócio e crescer de modo continuado e sustentável. Este é o tempo do Banco Português de Fomento interagir com os agentes financeiros e apresentar soluções inovadoras, promovendo o acesso das PME ao mercado de capitais (aumento de capital e/ou dívida) e a private equity, bem como produtos híbridos de financiamento (ações preferenciais, obrigações convertíveis, warrants).

Rua Formosa, 325 - 1º 4000-252 Porto

222 087 520
geral@ceporto.pt

www.ceporto.pt

facebook.com/caixaeconomicaporto





ARRIMO

Cooperativa de Solidariedade

Respeito mútuo, Equidade, Justiça social, Transparência

DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMUNITÁRIO

A Arrimo- Organização Cooperativa para Desenvolvimento Social e Comunitário, CRL, foi fundada em 2008, na cidade do Porto e equiparada a Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), desde 13/02/2009.

A Arrimo tem como objectivo intervir com as pessoas, comunidades e instituições e/ou associações: para a promoção da saúde e irradiação da pobreza, da exclusão social, da injustiça; pela igualdade entre os géneros e o combate à violência doméstica; pela promoção dos direitos fundamentais à democracia, à educação, ao trabalho, à cultura, à influência nas transformações sociais, em suma, à participação nas diferentes esferas de atividade e no exercício de uma cidadania ativa.

A Cooperativa tem ainda por objecto a promoção da intercooperação, de acordo com os princípios cooperativos, designadamente no âmbito das relações com os movimentos sociais e associativos nacionais e estrangeiros.

A actividade da Arrimo caracteriza-se pela multidisciplinaridade, assim como pela promoção do cooperativismo interinstitucional, quer seja ao nível das acções no terreno, com os outros profissionais da comunidade, quer seja ao nível do planeamento e definição das acções comunitárias.

A Arrimo, na sua vasta intervenção, desenvolve a sua atividade, em função de 3 eixos fundamentais: Saúde, Educação e Emprego.

ERPO - EQUIPA DE RUA PORTO ORIENTAL

A **Equipa de Rua Porto Oriental** é uma resposta no âmbito dos comportamentos aditivos e dependências, orientado para a intervenção no eixo da redução de riscos e minimização de danos desenvolvida por uma equipa multidisciplinar. Neste sentido o projeto é uma resposta desenhada para atuar num registo de proximidade, junto da população alvo, que se encontra maioritariamente em situação de exclusão social, com défices acentuados de saúde, potenciados pelas dependências de substâncias psicoativas (drogas), com prevalência de doenças infecciosas e comorbilidades psiquiátricas, com dificuldades de aceder à rede formal de serviços comunitários.

O projeto acenta na valência da Equipa de Rua, operacionalizada 365 dias por ano e atua no



território Porto Oriental, constituído pelas freguesias de Campanhã, Bonfim e Paranhos.

Conta com uma Unidade Móvel para a prestação de cuidados, como o programa de substituição opiácea de baixo limiar de exigência (metadona), programa de terapêutica combinada (administração de metadona e outra medicação prescrita como por ex. anti-retrovirais, tuberculostáticos, medicação psiquiátrica e outras). Rastreio de doenças infecciosas, programa de troca de seringas, fornecimento de material para consumo fumado, apoio psicossocial, educação para a saúde, cuidados de enfermagem generalistas, encaminhamento e acompanhamento a estruturas da rede formal de serviços, entre outras.

Saúde - Uma resposta Humanista e Solidária

PROJETO ELOS

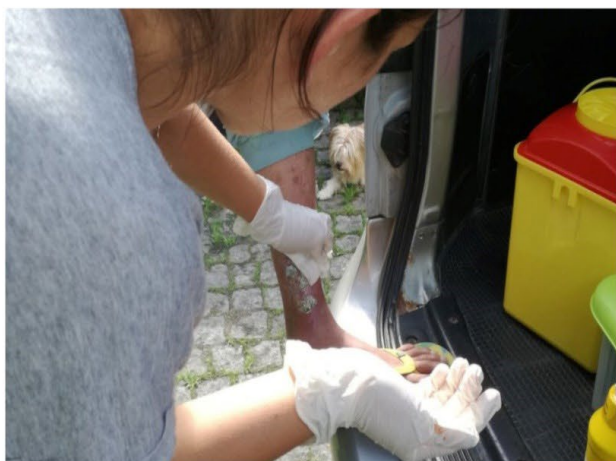
No seguimento das respostas dadas pelo projeto ERPO, o **Projeto ELOS** é também uma resposta no âmbito dos comportamentos aditivos e dependências. Conta com um gabinete de apoio que vem prestar mais uma resposta à população alvo, na medida em que esta pode usufruir de cuidados que não pode obter na equipa de rua: - atendimento individualizado em ambiente protegido (médico / social / psicológico); - realização de rastreios de doenças infecciosas; - avaliação de saúde e cuidados gerais de enferma-



gem; - articulação com estruturas da rede formal de serviços; - apoio alimentar (almoço e jantar); - apoio de higiene pessoal (banheiro); - entre outros.

Para além de tudo isto, desenvolve acções em parceria de formação básica, de forma a ajudar esta população a estar mais ocupada e a afastar-se dos contextos de consumo, possibilitando assim uma pré-reinserção que seja facilitadora, da sua autonomização no que concerne a todas as valências das estruturas formais comunitárias.

PROJETO ÂNCORA



O **Projeto Âncora** surge como resposta no âmbito dos comportamentos aditivos e dependências, orientado para a intervenção no eixo da redução de riscos e minimização de danos, no território da Póvoa de Varzim e Vila do Conde, desenvolvido por uma equipa multi-disciplinar que procura uma intervenção dinâmica e contínua próxima dos seus utilizadores. Em parceria com os recursos comunitários existentes, procura a melhoria das condições socio-sanitárias da população alvo. O objetivo primordial a que este projeto se propõe, é o contato com indivíduos com consumos nocivos de substâncias psicoativas (drogas).

O projeto acenta na valência da Equipa de Rua e Ponto de Contato e Informação, operacionalizado 365 dias por ano. Conta com uma Unidade Móvel e Ponto de Contato e Informação para a prestação de cuidados, como o programa de substituição opiácea de baixo limiar de exigência (metadona), programa de terapêutica combinada (administração de metadona) e outra medicação prescrita, como por exemplo anti-retrovirais, tuberculostáticos, medicação psiquiátricas e outras. Rastreio de doenças infecciosas, programa de troca de seringas, fornecimento de material de consumo fumado, apoio psicossocial, educação para a saúde, cuidados de enfermagem generalistas, encaminhamento e acompanhamento a estruturas da rede formal de serviços.



Participação, Socialização, Inclusão

PROJETO SINERGIAS

O **Sinergi@s - E8G** trata-se de um projeto social aliado ao programa Escolhas desde a quinta geração, cuja entidade promotora e gestora é a Arrimo. A sua zona de intervenção localiza-se na freguesia de Campanhã, mais propriamente nos bairros de Contumil, Engenheiro Machado Vaz, São Roque e ruas envolventes. Destina-se a todas as crianças e jovens, dos 6 aos 25 anos, particularmente as que são provenientes de contextos com vulnerabilidade socioeconómica. Tem como objetivo geral contribuir para a inclusão social e desenvolvimento pessoal de crianças e jovens no sentido da capacitação,



da equidade de oportunidades e da participação cívica na comunidade. Com um leque variado de atividades lúdico-pedagógicas, aliadas às medidas de educação, inclusão digital, formação e qualificação, de dinamização comunitária, saúde, participação e cidadania. Tratam-se de práticas diversificadas que vão desde expressão artística, atividades desportivas, acompanhamento em meio escolar que envolve a animação de recreios, apoio dentro da sala de aula e um gabinete de atendimento à comunidade escolar, entre outras atividades.

PROJETO DE REINSTALAÇÃO DE REFUGIADOS

A Arrimo colabora em articulação direta com o Alto Comissariado para as Migrações, I.P. no quadro do acolhimento e integração de pessoas refugiadas, ao abrigo do Programa de Recolocação da União Europeia, assim como da Reinstalação.

Desenvolve um plano de acolhimento e integração na área dos refugiados, constituindo-se um parceiro para as instituições governamentais, com vista a:

- assegurar a satisfação das necessidades básicas dos requerentes e beneficiários de proteção internacional, designadamente, apoio no acesso a cuidados de saúde, apoio no acesso à educação, apoio na inscrição na Segurança Social e Finanças;

- promover a integração dos requerentes e beneficiários de proteção internacional através da definição e implementação de um projeto de integração que inclua apoio na aprendizagem da língua portuguesa e de apoio socioprofissional, durante um período de 18 meses;
- diligenciar, no sentido de garantir a matrícula e a frequência no sistema de ensino por parte das crianças e jovens até aos 18 anos, bem como o cumprimento dos deveres previsto no Estatuto do Aluno e Ética Escolar.



GABINETE DE INSERÇÃO PROFISSIONAL

O Gabinete de Inserção Profissional (GIP), promovido pela Arrimo, presta apoio a jovens e adultos desempregados, no seu percurso de inserção ou reinserção no mercado de trabalho. O GIP, em estreita articulação com os serviços de emprego, desenvolve ações de apoio à procura ativa de emprego, divulgação de medidas de apoio ao emprego, formação profissional e empreendedorismo.

Tem atendimento ao público, terças e quintas no horário das 10h-12h e 14h-17h.

Avenida Rodrigues de Freitas, 200 Porto.

Telefone: 225899020.



Igualdade de Oportunidades, Equidade e Justiça Social

DONATIVOS - O APOIO DA COMUNIDADE

A Arrimo é uma organização sem fins lucrativos, que dá ajuda gratuita a todos que necessitam, contando apenas com o apoio da comunidade. Ao doar irá ajudar-nos a continuar a apoiar os nossos beneficiários e a melhorar os nossos serviços. Se gosta da Arrimo, por favor considere as seguintes opções:

Donativo através de depósito em conta bancária da Arrimo: **IBAN: PT50 0036 0073 99100062378 77**

Consignação de 0,5% do IRS liquidado: Modelo 3 / Quadro 11 / **NIF: 508 543 967**

Para mais informações: www.arrimo.org / facebook.com/ArrimoCrl / instagram.com/arrimocrl



Junta de Freguesia
Vila do Conde



Caminhada na Saúde Mental

Benefícios da caminhada na saúde mental

Por AFUA-HML



A prática regular de atividade física é reconhecida como sendo essencial para a saúde e bem-estar de todas as pessoas. A atividade física regular promove benefícios a nível físico, psicológico, emocional e social. A atividade física pode ser categorizada em atividades de vida diária, ocupacionais, desportivas e de caminhada.

Devido aos seus benefícios, é de extrema importância que as caminhadas sejam realizadas como parte da rotina diária. Quando praticada regularmente, a caminhada, assim como a atividade física em geral, contribui positivamente para a saúde física: melhora a funcionalidade diária, reduz o peso corporal, hipertensão, indicadores de risco de diabetes (exemplo: níveis de açúcar no sangue) e risco de doença coronária. A nível psicológico melhora a memória e a qualidade do sono, reduz a ansiedade e os sintomas depressivos; melhora o equilíbrio emocional e a autoestima e aumenta a interação social, reduzindo a solidão e exclusão social. Especificamente, estudos realizados com pessoas com diagnóstico de doença mental, comprovam que os programas de caminhada influenciam positivamente os sintomas psiquiátricos como o stress, ansiedade e depressão.



A caminhada é natural, gratuita, não requer equipamento específico, pode ser praticada por pessoas de todas as idades e durante todo o ano. Ao iniciar sessões de caminhada é necessário ter em consideração a aptidão física. Se a aptidão física for baixa, ou seja, se é pouco ativo e fica cansado facilmente, deve optar por caminhadas com curta distância e pouca intensidade (não realizar uma passada acel-

erada). À medida que se sente mais confortável na realização de caminhadas (não sente dores musculares ou problemas na respiração e se não teve que parar para descansar), poderá aumentar a duração (aumentar o tempo a caminhar e também a distância percorrida) e a intensidade da mesma (passada mais acelerada). Apesar da caminhada não requerer equipamento obrigatório, é essencial que faça uma escolha correta do calçado e vestuário. As sapatilhas são um bom exemplo de calçado para caminhar. O calçado deve ter o tamanho adequado, os cordões devem estar atados e as meias não devem ficar com dobras ou vincos que possam ferir a pele. Relativamente ao vestuário, este deve ser confortável para permitir a mobilidade e acomodar-se às condições meteorológicas (usar camadas de roupa quando está frio, usar chapéu quando está sol, e usar protetor solar). Ao caminhar é importante manter uma postura correta (costas direitas, queixo em linha paralela com o chão e ombros relaxados), balançar os braços e realizar a respiração completa (inspiração-expiração). Durante a caminhada deve evitar-se o uso do telemóvel pois, para além de alterar a postura também proporciona distração, podendo ser fonte de perigo. Como em qualquer outra atividade física, a ingestão de água antes, durante e após a caminhada é importante para evitar desidratação.



Existem vários programas de caminhada que pode realizar bem como diversas aplicações e dispositivos que o ajudam a controlar a sua duração, distância e intensidade. Seja ativo! Sempre que possível opte por caminhadas nas suas deslocações.

Caminhe pela sua Saúde Mental!

Adaptado de Bastos, Costa, Gomes, Pizarro, & Corredeira (2019). *Manual de Boas Práticas em Atividade Física na Doença Mental [e-Book]*. Porto: Editora FADEUP. DOI: <https://doi.org/10.5628/978-972-8687-79-3>

Contributo de **Tânia Bastos, Raquel Costa e Rui Corredeira**
Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

VIII Corrida Saúde + Solidária

Uma corrida a pensar nos outros

Por AFUA-HML

23 DE ABRIL A 2 DE MAIO

6€
CORRIDA OU CAMINHADA
5|10|15KM

INSCREVE-TE NUMA DAS NOSSAS PROVAS VIRTUAIS AQUI:

TU ESCOLHES ONDE, QUANDO E QUANTO!

WWW.CORRIDASAUESOLIDARIA.COM

eefml

A Corrida Saúde + Solidária é uma atividade 100% solidária organizada pela Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Um projeto assente em dois pilares fundamentais: a promoção da uma vida saudável, através da atividade desportiva, e a solidariedade. São estes estes motivos que fazem com que esta Corrida, que não é só mais uma, se encontre atualmente em preparação para a sua VIII edição, a decorrer entre 23 de abril e 2 de maio.

Face à situação pandémica atual, e tendo as nossas metas estabelecidas, decidimos aventurar-nos e conseguimos inovar! A VIII Corrida Saúde + Solidária ocorrerá num formato virtual, através de uma App criada para o efeito, onde tudo vai acontecer e onde vamos conseguir correr juntos e apoiar 4 IPSS's, que têm um papel fundamental no nosso país!

O lucro obtido destina-se inteiramente ao apoio da AFUA, da Associação Casa da Sopa, do Fundo IMM – Laço e da Raízes. Mais que nunca, estas instituições precisam de nós e dos nossos quilómetros solidários! O evento inclui 3 provas distintas: de 5km, 10km e 15km, podendo ser feitas a correr ou a andar, com a certeza de que, de uma forma ou de outra, o importante é ajudar! Deste modo, após a inscrição numa das modalidades da prova, o objetivo do atleta será o de correr num dos dias estabelecidos pela Comissão Organizadora, ficando à sua inteira responsabilidade a escolha do percurso, bem como o ponto do país ou do mundo onde vai realizar a sua prova!

Contributo da **Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa**

Link para inscrições:

<https://raceroster.com/events/2021/46156/corrida-sauesolidaria>

Contactos:

www.corridasauesolidaria.com

FB: @corridasauesolidaria

IG: @corridasauesolidaria

Pedagogia da Transformação

Por Raquel Guidi Rebelo

Na minha prática profissional e pessoal, sinto existir alguma desconfiança em relação à possibilidade de transformação de alguém. É isto que dizemos que fazemos. Atendemos, acompanhamos, garantimos condições e meios favoráveis à transformação da vida de alguém. Se pararmos para pensar, propomos-nos diariamente a assumir compromissos hercúleos.

Não com uma mas com dezenas de processos que se traduzem em centenas de pessoas. Não um de cada vez mas todos ao mesmo tempo, alternando com as emergências que aparecem e carecem de respostas imediatas. Acumulando com tarefas administrativas, logísticas, reuniões, articulações institucionais e um sem fim de tarefas que caracterizam a tão esperada polivalência.

Falta à prática tempo de reflexão, de planeamento, de organização e reorganização. Sim, planeamento, organização, contratualização e reorganização, porque falamos da Vida de Pessoas e a vida das Pessoas não se organiza uma vez, nem de uma só vez.

A todos os meus colegas que diariamente assumem a sua Missão, que ao fim de tantos anos continuam a acreditar na missão Transformação, deixo um forte abraço e partilha de um sentimento de profundo orgulho por vos ter na minha vida profissional e pessoal. Aos colegas que estão a começar uma recepção calorosa porque podem ter a certeza que a Transformação é possível, é isso que fazemos todos os dias, nos outros, em nós próprios, no nosso quintal a que chamamos comunidade.

Vantagens em ser associado

Empréstimos sobre penhores
Depósitos à ordem
Depósitos a prazo



Ensino

A sabedoria não tem idade!

Médico ao Domicílio
Clínica da Liga Porto e Gaia
Farmácia da Liga Porto e Gaia
Apoio ao domicílio



Seguros

A nossa proteção!

Mutuália 55+
Poupança Extra
Protecção Jovem
Complemento de Desemprego



Subsídios

Assegure o futuro.

Açores
Madeira
Astúrias e Picos da Europa
Entre outras viagens.



Funerária

Ao seu lado em todos os momentos.



Caixa Económica do Porto

Universidade Sénior
Bolsas de estudo para jovens



Saúde

Nós cuidamos de si!

Seguro de Saúde Mutualista
Seguro Casa/Comércio
Seguro Automóvel/Mota



Poupanças

O seu futuro sem problemas.

Subsídio por morte dos
subscritores
Subsídio por morte dos cônjuges
Subsídio por morte de filhos



Turismo

Descubra o mundo connosco!

Serviços fúnebres
Protocolos
Apoio ao Luto



FARMÁCIA OLIVEIRA

FARMÁCIA GESTAÇÃO

SAMUEL OLIVEIRA MASSAGISTA

SAPATARIA STYLE



SANDROPTICA



CONTACTOS

Rua Formosa 325,1º
4000-252 Porto | Portugal
E. geral@abfamiliar.pt
Tel. 222 087 520 / 223 320 961
Tlm. 962 004 508

HORÁRIO

09h - 17h de 2ª a 6ª
Sem interrupção para almoço
ATENDIMENTO FUNERÁRIO
Tlm. 919 354 372
(Serviço Permanente 24 horas)