



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 19

AGO
2021

Nesta Edição

02 Serviços ABFamiliar

03 Bolsas de Estudo Mutualista 2021

04 Seguros e Poupanças
Por Elisabete Lemos

05 Caixa Económica do Porto
Por José Ferraz Alves

08 Um ataque de pânico não mata
Por AFUA-HML

09 Centro de Convívio
Por A.S.M.A.B

10 Profilaxias para o VIH: pré e pós exposição
Por +Abraço Braga

11 Espaço T



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.



Bolsas de Estudo Mutualista 2021

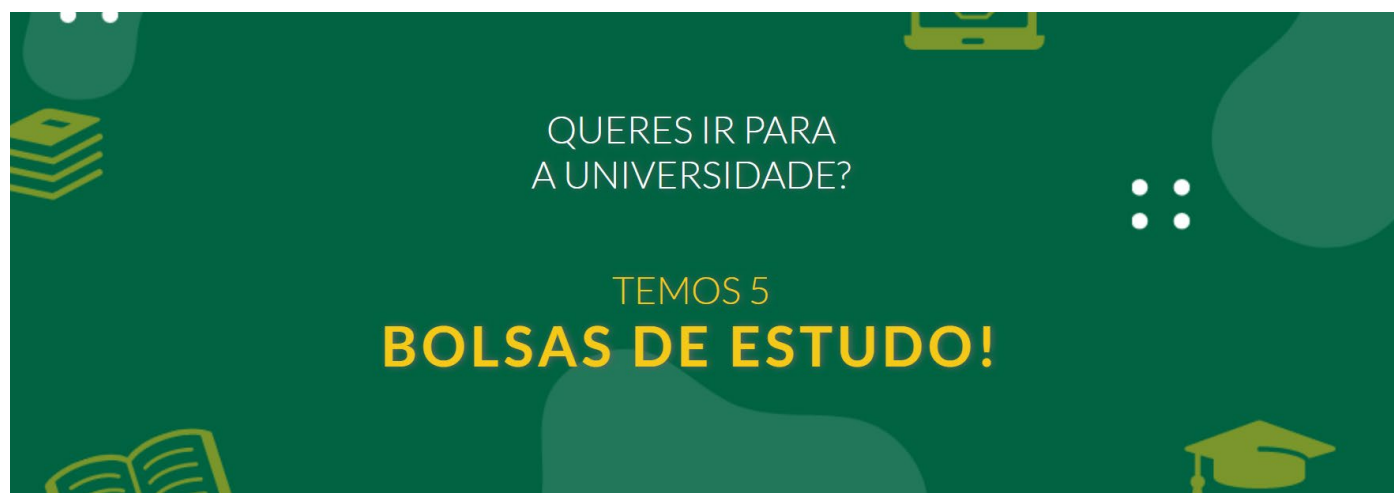
[Dia 1 de Setembro começa o período de candidaturas para “Bolsa de Estudo Mutualista”, atribuída aos 5 melhores alunos (associados) que ingressarem este ano no Ensino Superior.

Data limite de entrega de candidatura: **30 de Setembro!**

Saiba mais em www.abfamiliar.pt/bolsasuniversidade.html

Regulamento “Bolsa de Estudo Mutualista”

1. A consignação do IRS permite aos contribuintes que são sujeitos passivos em sede de IRS atribuírem 0,5% do total do imposto que pagaram ao Estado a uma instituição.
2. A BENEFICÊNCIA FAMILIAR vai aplicar o dinheiro reunido com a consignação fiscal do ano passado na criação de 5 bolsas de estudo, destinadas a alunos que vão ingressar pela primeira vez no Ensino Superior.
3. Com esta iniciativa, A BENEFICÊNCIA FAMILIAR procura estimular o investimento na Educação e qualificação dos jovens, proporcionando melhores condições aos seus associados no acesso ao Ensino Superior.
4. Serão atribuídas 5 bolsas de estudo no valor de 1000€ aos 5 alunos com os melhores resultados académicos, que apresentem a sua candidatura até ao dia 30 de setembro de 2021.
5. Podem participar neste concurso todas as pessoas que, à data de 1 de setembro de 2021 já sejam associadas d'A BENEFICÊNCIA FAMILIAR à pelo menos um ano.
6. As candidaturas serão divulgadas no Facebook, no site d'A BENEFICÊNCIA FAMILIAR, na Sede, através da rede de cobrança e na Hora Mutualista transmitida na Rádio Festival.
7. Os concorrentes, são obrigatoriamente associados d'A BENEFICÊNCIA FAMILIAR, devem deixar na Sede d'A BENEFICÊNCIA FAMILIAR - ASM, uma cópia da sua ficha ENES(a ficha ENES é um documento emitido pela escola secundária onde o aluno realizou os exames nacionais. A ficha ENES é o documento comprovativo da titularidade do curso do ensino secundário e da respetiva classificação, bem como das classificações obtidas nos exames nacionais do ensino secundário).
8. Todos os candidatos receberão um comprovativo de entrega da sua candidatura.
9. A BENEFICÊNCIA FAMILIAR avaliará as candidaturas e selecionará os cinco alunos com os melhores resultados académicos.
10. A divulgação dos vencedores será anunciada em outubro de 2021, via site e Facebook.
11. Qualquer dúvida pode ser esclarecida através do 222 087 520 ou geral@abfamiliar.pt.





POUPANÇA PROTEÇÃO JOVEM

Um benefício orientado para filhos e netos,
que garante o reembolso na idade que escolher (18, 21 ou 25 anos)
sob a forma de capital ou em pensão mensal temporária (3 a 6 anos)

Fomenta a poupança e ajuda na realização de momentos especiais do jovem como a carta de condução, a formação universitária ou a aquisição do primeiro carro...



Condições:

Rentabilização de 0,8% ao ano

Idade do subscritor: 18 e 60 anos, com aprovação médica.

O beneficiário é o jovem, cujo prazo compreendido entre a idade do jovem e a idade convencionada de atribuição da poupança, não pode ser inferior a 5 anos (ex.: para o jovem levantar a poupança aos 18 anos de idade, a subscrição terá que ser efetuada o mais tardar até aos 13 anos de idade actuarial).

Montantes: Múltiplos de 50,00€, Capital mínimo 1.000,00€ e capital máximo 25.000,00€

Soluções de Poupanças para todos!

Trabalhamos com a **Mutuália** para lhe proporcionar soluções à medida das suas necessidades, para que se sinta protegido em qualquer circunstância.

Para mais informações e subscrições contacte-nos

seguros@abfamiliar.pt | 962 004 508 | 967 153 097

SEDE: Rua Formosa, 325 - 1º Porto | www.abfamiliar.pt

Caixa Económica do Porto

A Economia Portuguesa no regresso de férias

Por José Ferraz Alves

O mês de Setembro é sempre marcado por situações clarificadoras da situação económica de um País, com evidência no que tem de mais real, a vida das empresas e o seu impacto sobre o emprego, os salários e os rendimentos familiares.

Este ano de 2021 não fugirá à regra, e como nunca, terá de ser bem evidenciador do real impacto que a paragem do mundo motivada pela crise pandémica, iniciada em Março de 2020, teve sobre a economia e a vida das pessoas.

O PIB (Produto Interno Bruto), que representa o valor e rendimento criado por uma economia, caiu 7,6% em Portugal em 2020, o que representa menos 16 mil milhões de euros gerados pela atividade económica. No mesmo período, o Estado Português devolveu à economia, através dos vários programas de apoio especificamente criados para o combate à pandemia, cerca de 12 mil milhões de euros. Com esta compensação parcial, as famílias e as empresas acabaram o ano a perder 4 mil milhões de euros, cerca de 2% do PIB.

Acontece, que tendo este esforço de apoio do Estado assentado nas pessoas, e menos nas empresas, aquelas acabaram mesmo por sentir um aumento do seu rendimento disponível de 1% em 2020. Tendo o consumo privado caído 5%, a taxa de poupança das famílias terá ascendido a cerca de 12,8%, o valor mais elevado desde 2002.

Concluindo, em ano de pandemia e com o PIB a cair 7,6%, as famílias portuguesas terão poupado e aplicado em depósitos junto da Banca, mais de 8 mil milhões de euros face ao verificado no ano transato, o que evidencia a artificialidade e pouca possibilidade de recorrência futura do verificado.

No próprio mercado do trabalho, o emprego terá tido em 2020 uma redução de cerca de 100 mil postos de trabalho, cerca de 2% da população empregada. O aumento do desemprego foi, no entanto, muito inferior, dado que as estatísticas do INE se referem a um aumento de 11 mil desempregados face ao ano anterior. A diferença estará na redução da população ativa, fruto do envelhecimento natural com a consequente saída do mercado de trabalho, bem como pelas reformas antecipadas, redução de imigração e aumento da mortalidade.

Estas estatísticas servem para evidenciar, que nos planos económico e social, o pior da crise muito provavelmente ainda está para vir, o que nos deve

alertar a todos na identificação das principais causas da mesma e de quais as mais adequadas medidas a tomar para a sua mitigação.

A crise económica e social iniciar-se-á quando o Estado Português tiver de começar a travar as ajudas ao rendimento e a aumentar a carga fiscal para sustentar a dívida pública extra que foi acumulada com a resposta à crise pandémica. Será agravada, quando a nível europeu, e por força dos diferentes ritmos de recuperação económica da média europeia, o Banco Central Europeu, à semelhança da Reserva Federal Americana, começar a aumentar as suas taxas de juro, arrastando os custos de financiamento de cada um dos Estados Membros nos mercados financeiros (que, extraordinariamente, têm sido nos últimos meses negativos nos prazos mais curtos), valores que poderão ser mais penalizadores se ocorrer em simultâneo o aumento o prémio de risco do próprio País, situação que Portugal conhece muito bem da intervenção da Troika em 2011.

Diretamente sobre as famílias e as empresas, perspectiva-se que a crise económica e social se iniciará quando começarem a ser levantadas as moratórias de que beneficia presentemente grande parte do crédito bancário, que em Portugal totaliza 45 mil milhões de euros, sendo o terceiro Estado Membro com maior parte de percentagem do crédito bancário protegido por moratórias, ascendendo a 20% do total concedido. A esta situação acrescerá a retoma dos normais pagamentos das rendas dos estabelecimentos comerciais.

Não há nenhuma crise económica e social que Portugal não seja capaz de superar, conforme o passado nos mostra, assim seja transparente a informação sobre a mesma e assumida com frontalidade e resiliência o seu combate e ouvidos os representantes dos diversos setores envolvidos.

Tocando especificamente no ponto que mais diretamente é gerido pelas instituições financeiras, o do fim das moratórias em 30 de Setembro de 2021, segundo as Associações Empresariais é preocupante o baixo nível atual de capitalização das empresas, agravado por este período de redução de atividade em que grande parte dos custos extra bancários se mantiveram constantes, mostrando-se alarmados com o impacto que o fim das moratórias terá sobre a sua tesouraria.

Como resposta, o Banco de Portugal definiu um conjunto de procedimentos a seguir pelos Bancos

no contacto com os seus clientes nesta situação, mediante análises casuísticas e com a possibilidade de prestação de uma garantia pública pelo Estado a 25% do valor de operações de crédito elegidas pelas Instituições Bancárias, permitindo a sua renegociação e alargamento de prazos de forma a adequar à capacidade de pagamento dos créditos.

A questão do nível de capitais próprio das entidades empresariais continua a não ter as devidas respostas e produtos por parte do mercado financeiro. Cabe precisamente a uma instituição de crédito prudente alertar que não é o aumento de endividamento bancário, o alargamento do seu prazo ou a sua conversão em capital próprio dessas empresas, a forma mais adequada de responder às necessidades de reforço de capitais próprios.

O sistema financeiro condena, por norma, qualquer financiamento que tenha por objetivo a reestruturação financeira de outras operações de crédito bancário ou a terceiros. As exceções são os financiamentos, que pela sua dimensão, podem pôr em risco a própria solvabilidade das instituições financeiras credoras.

Não obstante, entende-se fazer todo o sentido apoiar financeiramente um empresário que tem um produto e serviço reconhecidamente de qualidade, que lhe assegura uma base de clientes estável e crescente, mesmo se com um passado deficitário, nomeadamente por dificuldades conjunturais e de fases de arranque dos negócios. Todos teriam tido vantagens com a concretização da entrada de capitais próprios nestas empresas, pelo que só imperfeições de mercado impedem a sua realização.

Faz sentido a criação de um Fundo de Micro-capital, ou de Business Angels, que injete esses fundos para pagamento de dívidas em atraso neste tipo de empresa em dificuldades.

Este investimento terá depois os ganhos de partilhar os resultados de uma atividade que está limpa de dívidas, que consolidou clientes e que ultrapassou as dificuldades da fase de arranque do negócio, sendo também uma excelente oportunidade de aplicações para investidores.

O deficit de capitalização resolve-se pela entrada de capitais próprios nas empresas, não por mais dívida.

Rua Formosa, 325 - 1º 4000-252 Porto

**222 087 520
geral@ceporto.pt**

www.ceporto.pt

facebook.com/caixaeconomicaporto

**Sabia que pode já recorrer
a pequenos empréstimos
com a garantia de bens em
ouro e peças preciosas?**

Estes empréstimos têm
pagamentos apenas de
juros e pode, quando lhe for
mais conveniente, resgatar e
recuperar esses bens.

**O seu Porto
seguro.**

AO SEU LADO HÁ 115 ANOS.

**A BENEFICÊNCIA FAMILIAR É A ENTIDADE TITULAR
DA CAIXA ECONÓMICA DO PORTO (CEP).**

 **cep** caixa
económica
do porto

Um ataque de pânico não mata

Por AFUA-HML

Todos sabemos que a ansiedade é uma resposta biológica e psicológica normal no ser humano que surge em acontecimentos de vida difíceis.

Já um ataque de pânico é um episódio de ansiedade intensa acompanhado por medo e sensações corporais que se assemelham a um ataque cardíaco: suores, dores no peito, coração acelerado, respiração ofegante, tonturas, calafrios, náuseas. É a interpretação destas sensações corporais como estando a ocorrer um problema grave de saúde, que leva a um medo exagerado de perder o controlo, morrer ou enlouquecer.

Um ataque de pânico não mata, mas a sensação é mesmo a de que vamos morrer! Ou seja, apesar de não existir um perigo que justifique o estado de medo, o corpo reage com níveis extremos de ansiedade.

A recorrência destes episódios pode significar a necessidade de encontrar tratamento psiquiátrico, seja ele psicoterapêutico, psicofarmacológico ou uma combinação de ambos. Para além de se trabalharem questões de fundo relacionados com a origem dos ataques de pânico, um dos trabalhos passa por aprender a identificar os sintomas que antecedem um episódio e criar um plano de ação.

Para aprender a lidar com um ataque de pânico é importante:

Controlo da respiração

Esta é uma regra obrigatória durante um ataque de pânico: respirar de forma lenta e profunda. Inspire por três segundos e expire por mais três. Repita este processo até que sinta a sensação de pânico reduzir. Este passo vai evitar a hiperventilação e acalmar os outros sintomas.

Faça uso de técnicas de relaxamento muscular

Tente recuperar o controlo do corpo, através da contração e descontração de vários músculos do corpo, permitindo diferentes sensações (punhos, abdómen, glúteos, pernas, mãos e braços, rosto e pescoço).

Permaneça no mesmo local

A falta de controlo emocional e físico pede calma extra, por isso, evite mudanças repentinas e tente permanecer no mesmo local até que a crise acabe.

Lembre-se: o medo durante um ataque de pânico não é real

Enfrente a situação ou o objeto que desencadeou o ataque de pânico. Se o episódio já tiver ocorrido antes, lembre-se que já sabe que é passageiro. Tome

o controlo da situação.

Foque num objeto

Concentrar o olhar num objeto, qualquer que seja, vai ajudar a desviar a atenção do sentimento de medo. Foque nas características do objeto, como tamanho, cor e padrão. O objetivo é distrair a mente do momento de medo.

Fixe o pensamento numa situação positiva

Pensamentos positivos vão ajudar a trazer a tranquilidade e a calma de que necessita durante uma crise. Assim, contrarie o pânico com um pensamento feliz.

Defina o seu plano

Não importa qual é o plano, mas é importante que ele exista. Basicamente, a ideia é criar uma estratégia para as alturas de pânico. Pode ser sentar-se ou fazer um telefonema para alguém que possa ser uma ajuda. Ter uma estratégia é positivo porque dá a sensação de segurança e de apego à realidade, que são fatores essenciais para travar os sintomas de um ataque de pânico.

Pode ter um SOS, se houver recomendação médica. Por vezes, é possível recorrer a medicação em SOS para ajudar a controlar a ansiedade.

Aplicativos de áudio

Para combater os stressores externos, os especialistas sugerem o uso de aplicativos de áudio, seja para escutar as suas músicas favoritas, ouvir um áudio book ou áudios de meditação. Isso vai poder manter a mente focada e deixar de lado o ambiente em que se está inserido e que pode ser potenciador de um ataque de ansiedade.

E no caso de um primeiro episódio... Se houver dúvidas relativamente ao que está a sentir, deverá sempre recorrer aos serviços de saúde.

www.afua.pt

www.facebook.com/afua



SAÚDE MENTAL PROMOVER. REABILITAR. INTEGRAR.

Centro de Convívio

Por A.S.M.A.B - Associação de Socorros Mútuos dos Artistas de Bragança

A Associação de Socorros Mútuos dos Artistas de Bragança desenvolve desde 01 de agosto de 1991, a resposta social Centro de Convívio, dando, até atualmente, resposta a 70 utentes/clientes.

A resposta social Centro de Convívio, presta um conjunto de serviços e atividades que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar. É uma resposta que se destina a pessoas idosas, de ambos os sexos com o objetivo de fomentar o convívio, propiciando a animação social e a ocupação de tempos livres.

Principais Objetivos

- Desenvolver atividades socio-culturais do interesse dos utentes/clientes.
- Fomentar as relações inter-pessoais e inter-geracionais.
- Contribuir para a prevenção de situações de dependência, promovendo a autonomia.
- Contribuir para a estabilização ou retardamento das consequências negativas do envelhecimento.

Atividades Desenvolvidas

- Viagens turísticas
- Visitas a museus e pontos de interesse históricos
- Hidroginástica
- Piqueniques intergerações
- Comemoração de romarias e festas populares
- Atelier de pintura
- Atelier de manualidades
- Jogos cognitivos (puzzles, adivinhas, loto, entre outros)
- Jogos de sala (cartas, dominó)
- Leitura de jornais ou livros



www.asmab.org



Profilaxias para o VIH: pré e pós exposição

Marina Sousa | Enfermeira, Centro Comunitário +Abraço Braga

Apesar de existir tratamento para o VIH (Vírus da Imunodeficiência Humana) que permite às pessoas portadoras do Vírus terem melhor qualidade de vida, a verdade é que ainda não existe uma cura. Assim, torna-se muito importante investir na Profilaxia (Prevenção). Esta prevenção passa essencialmente pela utilização do preservativo e lubrificantes nas relações sexuais.

Com a necessidade crescente de evitar Infeções pelo VIH, surge então a PrEP (Profilaxia de Pré-Exposição) e a PPE (Profilaxia de Pós-Exposição) como forma complementar de Prevenção, que consistem na utilização de medicamentos antirretrovirais em pessoas sem VIH.

PrEP (Profilaxia de Pré-Exposição)

O que é?

É uma estratégia para evitar que uma pessoa saudável, mas com alto risco de exposição, se infete com VIH.

Em que consiste?

Consiste na utilização de medicamentos antirretrovirais em pessoas sem infeção por VIH, de modo a impedir a introdução do vírus nas células, após contacto. Pode ser feita de forma contínua ou intermitente.

Quem pode tomar?

Pessoas adultas em risco, especialmente:

1. Pessoas que nos últimos 6 meses tiveram relações sexuais sem uso consistente de preservativo numas das seguintes condições:

- Parceiros sexuais com estatuto VIH desconhecido
- Diagnóstico de Infeção Sexualmente Transmissível

2. Pessoas cujo parceiro está infetado com VIH sem acompanhamento médico ou sem supressão virológica

3. Pessoas que referem uso de substâncias psicoativas durante as relações sexuais

4. Utilizadores de drogas injetáveis, que partilhem agulhas, seringas ou material para preparação da mesma

5. Parceiros sero-discordantes em situação de pre-conceção e gravidez

Como aceder à PrEP?

No Hospital público, na consulta de Infeciologia, com prévia referência da pessoa através de pessoas coletivas privadas sem fins lucrativos, como por exemplo a Associação Abraço.

PPE (Profilaxia de Pós-Exposição)

O que é?

É um tratamento para evitar a infeção pelo VIH, após exposição a este Vírus.

Em que consiste o tratamento?

Consiste na toma diária de 2 ou 3 medicamentos durante 4 semanas para impedir que o VIH se instale permanentemente no nosso organismo. A toma deve ser feita exatamente de acordo com a prescrição para aumentar a possibilidade de impedir a infeção.

Quando Iniciar?

Quando mais cedo maior as probabilidades de funcionar. A toma da medicação deve iniciar-se, no máximo, até 72 horas após a exposição ou possível exposição ao VIH.

Onde obter a medicação?

No serviço de urgência de um hospital público, o mais rapidamente possível.

Quem tem acesso à medicação?

O médico fará perguntas acerca do que aconteceu, do tipo prática sexual envolvida, quando e com quem, e dependendo de cada caso, decidirá se a pessoa se enquadra nos indicadores de seleção para decidir se a PPE deve ser administrada ou não.



ABRAÇO - Associação de Apoio a Pessoas com VIH/Sida

Centro Comunitário +Abraço Braga

917 778 781 / ccbraga@abraco.pt
Praceta Padre Diamantino Martins, 17
4850-438 Braga

www.abraco.pt

ABRAÇO

Espaço T

O Espaço T, entidade formadora acreditada pela DGERT, tem abertas inscrições para os cursos de Técnico(a) Comercial e Técnico(a) de Apoio Familiar e à Comunidade - Aprendizagem. Data prevista para começo Setembro 2021, regime presencial.

- Descrição geral do Curso de Técnico(a) Comercial:

O Técnico(a) Comercial ficará habilitado a vender produtos e/ou serviços, em estabelecimentos comerciais tendo em vista a satisfação dos clientes.

- Descrição Geral do Curso de Técnico(a) de Apoio Familiar e de Apoio à Comunidade:

O Técnico(a) de Apoio Familiar e à Comunidade ficará habilitado a prestar cuidados de apoio direto a indivíduos no domicílio ou em contexto institucional, nomeadamente idosos, pessoas com deficiência, crianças e pessoas com outro tipo de dependência funcional temporária ou permanente, de acordo com as indicações da equipa técnica e os princípios deontológicos de atuação.

Estes cursos, com a chancela do IEFP, são dirigidos a jovens com idade inferior a 25 anos e superior a 18, em situação de desemprego, com pelo menos o 9º ano e sem a conclusão do 12º. Em casos excepcionais poderemos receber candidaturas de jovens menores de 18 e maiores de 24 anos. Em 2021 acrescentamos as disciplinas relacionadas com as Artes, temos neste momento em ambos os cursos a Pintura e a Dança.

O acompanhamento em consultas de psicologia revelou-se também uma necessidade e nesse sentido temos connosco a tempo inteiro uma Psicóloga Clínica. Os cursos atribuem Bolsa para Material de Estudo; Bolsa de Profissionalização (10% do IAS*); Subsídio de Alimentação (4,77€); Subsídio de Transporte (até 15% do IAS*); Subsídio de Acolhimento (para formandos/as com dependentes/as a cargo, até 50% do IAS*) - Subsídio de alojamento para formandos que residam a mais de 50km de distância do local da formação (até 30% do IAS*). Estes apoios são acumuláveis com o RSI (Rendimento Social de Inserção) ou com o Subsídio de Desemprego.

Os cursos de Aprendizagem conferem dupla certificação: escolar e profissional (12º ano e Nível IV). Têm a duração de 3 períodos lectivos (cerca de 2 anos e meio) de formação em sala e estágio em contexto de trabalho.

NOTA: IAS (Indexante de Apoios Sociais), em 2021 = 438,81€

Para mais informações e inscrições contactar Isabel Lago ou Carina Vasconcelos, através dos telefones:

916 782 793 / 22 340 37 12

ou

isabel.lago@espacot.pt | carina.vasconcelos@espacot.pt

ou

Edifício da Escola Básica da Sé, rua do Sol n.º 14-2º andar. 4000-527 Porto.



distribuímos felicidade
desde 1994

FORMAÇÃO PROFISSIONAL PARA JOVENS

CURSO TÉCNICO APOIO À FAMÍLIA E DE APOIO À COMUNIDADE



INSCRIÇÕES ABERTAS NÃO PERCAS ESTA OPORTUNIDADE!

INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

ESPAÇO

**TENS ATÉ 25 ANOS OU MENOS ?
TENS O 9º ANO COMPLETO?
QUERES TERMINAR O 12º ?
TEMOS A OPORTUNIDADE PERFEITA!!!**

O Técnico de Apoio Familiar e à Comunidade ficará habilitado a prestar cuidados de apoio direto a indivíduos no domicílio ou em contexto institucional, nomeadamente idosos, pessoas com deficiência, crianças e pessoas com outro tipo de dependência funcional temporária ou permanente, de acordo com as indicações da equipa técnica e os princípios deontológicos de atuação.

Este curso, com a tutela do IEFP, é dirigido a jovens com idade inferior a 25 anos e superior a 18 anos, em situação de desemprego, com pelo menos o 9º ano e sem a conclusão do 12º. Em casos excecionais poderemos receber candidaturas de jovens menores de 18 e maiores de 24.

O curso atribui:
Bolsa para Material de Estudo
Bolsa de Profissionalização (10% dos IAS*)
Subsídio de Alimentação (4,77€)
Subsídio de Transporte (até 15% do IAS*)
Subsídio de Acolhimento (para formandos/as com dependentes/as a cargo, até 50% do IAS*)
Subsídio de alojamento para formandos que residam a mais de 50km de distância do local da formação (até 30% do IAS*).

IAS* (Índexante de Apoios Sociais), em 2021 = 438.81€

INFORMAÇÃO

- jovens (m/f) < 25 anos
9º ano concluído ou 12º incompleto
- Rua do Sol, 14 – 2ª Andar
4000-527 Porto
- 3 Períodos lectivos de Formação em sala e Formação prática em contexto de trabalho

CESEFOR **STCP** **DGERT** **ESTAMOS ON** **Sobretudo em esportugal.gov.pt** **2021 PORTUGALEU**

CESEFOR - Centro de Empreendedorismo Social e de Formação
Rua do Sol, 14 – 2ª Andar | 4000-527 Porto | t- 223 403 712 | t- 916 782 793

email - isabel.lago@espacot.pt

FORMAÇÃO PROFISSIONAL PARA JOVENS

CURSO TÉCNICO COMERCIAL



ÚLTIMAS INSCRIÇÕES NÃO PERCAS ESTA OPORTUNIDADE!

INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

ESPAÇO

**TENS ATÉ 25 ANOS OU MENOS ?
TENS O 9º ANO COMPLETO?
QUERES TERMINAR O 12º ?
TEMOS A OPORTUNIDADE PERFEITA!!!**

APOIOS SOCIAIS

Este curso, com a tutela do IEFP, é dirigido a jovens com idade inferior a 25 anos e superior a 18 anos, em situação de desemprego, com pelo menos o 9º ano e sem a conclusão do 12º. Em casos excecionais poderemos receber candidaturas de jovens menores de 18 e maiores de 24.

O curso atribui:
Bolsa para Material de Estudo
Bolsa de Profissionalização (10% dos IAS*)
Subsídio de Alimentação (4,77€)
Subsídio de Transporte (até 15% do IAS*)
Subsídio de Acolhimento (para formandos/as com dependentes/as a cargo, até 50% do IAS*)
Subsídio de alojamento para formandos que residam a mais de 50km de distância do local da formação (até 30% do IAS*).

IAS* (Índexante de Apoios Sociais), em 2021 = 438.81€

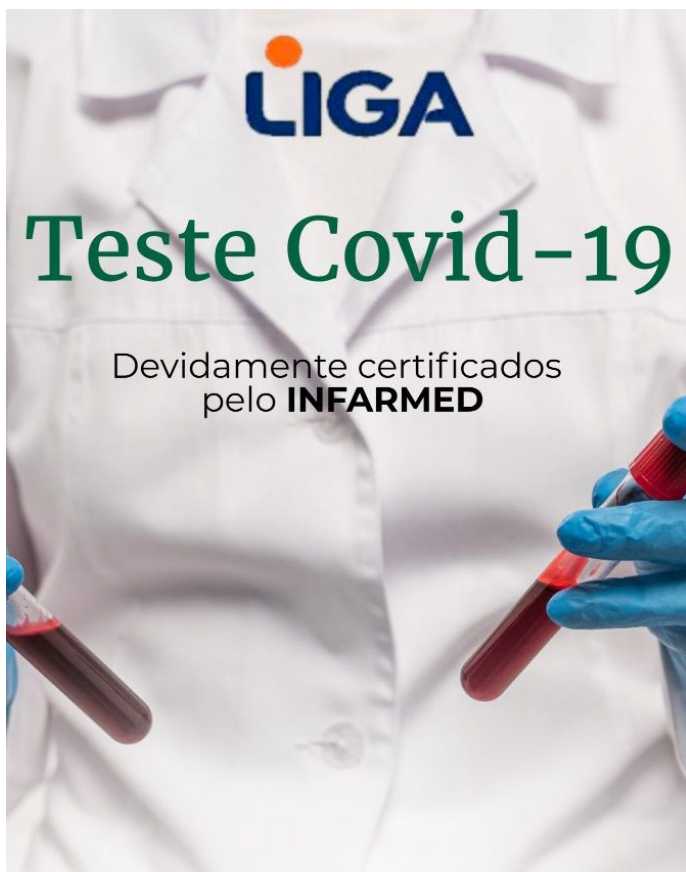
INFORMAÇÃO

- jovens (m/f) < 25 anos
9º ano concluído ou 12º incompleto
- Rua do Sol, 14 – 2ª Andar
4000-527 Porto
- 3 Períodos lectivos de Formação em sala e Formação prática em contexto de trabalho

CESEFOR **STCP** **DGERT** **ESTAMOS ON** **Sobretudo em esportugal.gov.pt** **2021 PORTUGALEU**

CESEFOR - Centro de Empreendedorismo Social e de Formação
Rua do Sol, 14 – 2ª Andar | 4000-527 Porto | t- 223 403 712 | t- 916 782 793

email - isabel.lago@espacot.pt



A Liga das Associações Mutualistas do Porto tem procurado alargar e diversificar os seus serviços, numa tentativa de se adaptar e de responder mais e melhor às necessidades e expetativas dos seus utentes e das suas Associações.

Desta forma, a partir do próximo dia 1 de julho, disponibiliza-se a realização dos Testes à COVID-19 abaixo elencados, todos devidamente certificados pelo INFARMED:

- Testes serológicos à COVID-19, com o custo de 10€;
- Testes rápidos à COVID-19 com Zaragatoa, com um custo de 10€;
- Realização de Testes rápidos à COVID-19 através de saliva, com custo de 10€.
- Testes rápidos à COVID-19 ao Domicílio (serológicos, com Zaragatoa ou através de saliva), com um custo de 10€ - acrescido de 10€ para deslocações até 30 Kms (total: 20€) e de 15€ para deslocações entre 30 e 50 Kms (total: 25€).

Nota: Todos os Testes são realizados mediante marcação prévia, através dos contactos habituais

The advertisement has a blue background. At the top left is a logo with a stylized atom symbol. To its right, the word 'ENSINO' is written in large, white, bold letters, with 'A BENEFICÊNCIA FAMILIAR - A.S.M.' in smaller white text below it. In the center, the words 'UNIVERSIDADE SÉNIOR' are written in white, bold letters. Below this, a woman with short blonde hair, wearing glasses, a yellow turtleneck, and a grey blazer, is smiling. At the bottom, the text 'Mantenha-se ativo!' is written in green, bold letters. Below that is the 'FAMILIAR' logo, which includes a green square with a white atom symbol, the text 'A BENEFICÊNCIA FAMILIAR' in small white letters, and 'FAMILIAR' in large green letters. At the very bottom, in small white text, it says 'ASSOCIAÇÃO DE ASSOCIAÇÕES MUTUALISTAS DO PORTO'.

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.

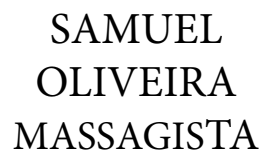
Subsídio por morte dos
subscritores
Subsídio por morte dos cônjuges
Subsídio por morte de filhos



Turismo

Descubra o mundo connosco!

Serviços fúnebres
Protocolos
Apoio ao Luto



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)