



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 18

JUL
2021

Nesta Edição

- 03 **Serviços ABFamiliar**
 - 04 **Seguros ABFamiliar**
Por Elisabete Lemos
 - 05 **Caixa Económica do Porto**
Por José Ferraz Alves
 - 07 **ESCUTAR**
Associação de Estudos e Prevenção do Suicídio
 - 09 **Importância do sono**
Por AFUA-HML
 - 10 **Refeitório Social e Cantina Social**
Associação de Socorros Mútuos dos Artistas de Bragança
 - 11 **Taxa de diagnóstico tardio de VIH em Portugal:
testes rápidos**
Mariana Vieira, Psicóloga | +Abraço Aveiro
 - 12 **Testes Covid-19 - LIGA**
 - 13 **Porto Legends**
Formação profissional para jovens
- 

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.



Seguros e Poupanças ABF



AUTOMÓVEL | MOTA | CASA
EMPREGADA DOMÉSTICA | ANIMAIS DOMÉSTICOS
RC FAMILIAR | VIAGEM | SEGURO MULTAS
PROTEÇÃO JURIDICA FAMILIAR
SAÚDE | POUPANÇAS



AUTOMÓVEL | MOTA | CASA
EMPREGADA DOMÉSTICA | ANIMAIS DOMÉSTICOS
RC FAMILIAR | VIAGEM
SEGURO MULTAS - € 25,00/ano
PROTEÇÃO JURIDICA FAMILIAR - € 65,00/ano



Soluções de Seguros e Poupanças para todos!
Trabalhamos com a **Frontside** e 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

Exemplo de uma Banca dedicada às Pessoas – uma proposta para o Plano de Recuperação e de Resiliência

Por José Ferraz Alves

“Numa manhã de novembro, numa rua chuvosa e fria, um cruzar com uma senhora idosa, modestamente vestida e apenas acompanhada de um saco de plástico de poucas compras, a empurrar um enferrujado portão e a caminhar pelo pouco cuidado jardim até abrir a porta de entrada, antecâmara de uma escura habitação, com estores muito limpos e partidos.”

Todo um conjunto de questões se levantaram:

- Qual o valor daquela habitação, muito bem localizada, mas num degradado estado de preservação, bem representado pelo abandono do espaço e da pessoa?

- Teria esta senhora família e herdeiros?

- Que custos de reconversão para uma mais confortável habitabilidade?

- Fará sentido ético e moral ver o valor atual de uma vida ser transferido para uma futura valorização de imóvel, a usufruir por terceiros?

- Afinal, como se pode ajudar na reabilitação destas habitações detidas por proprietários idosos e de baixos rendimentos de pensões?

- Como se pode ir ainda mais além e ajudar estas famílias a terem mais rendimentos para ajudar nas suas despesas mensais com farmácias, mais uma das grandes carências que sente este estrato etário?



Todos temos consciência da dificuldade para as pessoas, a partir de uma certa idade, de terem acesso a crédito bancário para as suas necessidades mais prementes. Dado o seu nível de baixos rendimentos (cerca de 70% das reformas em Portugal são abaixo do salário mínimo) e menos anos de esperança de vida, ficam de imediato excluídas de acesso ao crédito.



De referir, que o próprio nascimento das caixas económicas teve por origem a necessidade de combater a usura, os financiamentos concedidos por particulares a outros particulares e a taxas de juro exorbitantes, incorrendo muitas vezes em situações de pressão que levavam ao quase escravagismo dos devedores, trazendo para dentro do sistema financeiro algumas camadas de população até aí excluídas.

Os desafios do sec. XXI para uma entidade de mais de 116 anos de idade colocam-se em saber inovar na tradição, em procurar encontrar nas respostas às novas necessidades das pessoas as razões de ser da sua própria existência, sendo coerente com o seu desígnio.

Não há hoje espaço para uma Banca que procure apenas replicar a que já existe, sem conseguir trazer algo de inovador.

Em Espanha, desde 2007, foi desenvolvido um produto financeiro em que era feita uma hipoteca sobre estas habitações, em troca da qual os proprietários ficavam a receber uma renda mensal vitalícia. Com este sistema, as contas de alguns bancos apontavam para que um aposentado médio espanhol, que então recebia uma pensão de 600 a 700 euros por mês, pudesse duplicar os seus rendimentos mensais. Tratava-se de um veículo financeiro que funcionava como um sistema complementar dos rendimentos de reforma públicos, decisivo neste período de busca de soluções para a sustentabilidade dos sistemas de Segurança Social.

Após a morte do mutuário, os herdeiros teriam um ano para vender o imóvel e amortizar o capital e os juros em dívida, ou, simplesmente, para liquidar o empréstimo e manter a propriedade na sua posse. Se nada disto sucedesse, poderia sempre a instituição de crédito transferir o imóvel para Fundos de Investimento Imobiliário Especializados, previamente contratados, e acertava contas com herdeiros, sendo que os descendentes nunca herdariam a dívida que não pudessem pagar com a venda da propriedade.

Pode-se acrescentar-se uma melhoria a este produto, complementando-o com outros objetivos de política de reabilitação urbana e de apoio social sustentado.

A reabilitação urbana poderia aqui entrar em termos complementares a esta solução, dado que se sabe a existência de muitos imóveis nos grandes centros urbanos nacionais que são propriedades de famílias idosas de baixos rendimentos. Admite-se que esse fluxo vitalício de rendimento, atrás apresentado, fosse afetável, parcial ou integralmente, ao pagamento das obras de recuperação do imóvel. Ou seja, complementarmente ao que é feito em Espanha, em Portugal poderia ser um veículo para o financiamento das necessidades com a reabilitação de edifícios que são propriedade de idosos e ajudar nas suas despesas correntes com as farmácias.

Eventualmente, em conjunturas menos favoráveis para o setor imobiliário, este risco poderia não ser passível de ser assumido por entidades bancárias privadas. Mas, dentro daquele princípio em que a intervenção pública deverá existir para suprir as carências de mercado, parte dos fundos para a reabilitação urbana dos Fundos de Coesão Comunitários poder-se-iam constituir, por esta via, como um Fundo de Fomento ou de Garantia da Reabilitação Urbana para estes tipos de imóveis, que são propriedade de cidadãos seniores com parcos rendimentos de reforma.

Seria uma inovadora e eficaz proposta para aplicação de Fundos do PRR – Programa de Recuperação e de Resiliência

Rua Formosa, 325 - 1º 4000-252 Porto

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

www.ceporto.pt

facebook.com/caixaeconomicaporto



ESCUTAR – Associação de Estudos e Prevenção do Suicídio

Por Escutar

ESCUTAR – Associação de Estudos e Prevenção do Suicídio, é uma associação de solidariedade social sem fins lucrativos, criada em fevereiro de 2000, e tem sede no Porto.

Os principais objetivos que segue são:

- A prevenção, promoção e proteção da saúde emocional e mental dos portugueses e da população residente em Portugal, nomeadamente da infância e juventude, da família e das pessoas com incapacidade e deficiência;
- A proteção social das pessoas com doença mental temporária ou permanente, nas situações de falta ou diminuição de retaguarda familiar, de meios de subsistência ou de capacidade para o trabalho;
- A educação social e emocional, formação profissional das pessoas e populações referidas nas alíneas anteriores, visando o desenvolvimento das suas competências e capacidades.

Cada vez mais se tem verificado na nossa sociedade o agravamento de necessidades na área da saúde emocional e mental. Assim, neste ambiente de maiores dificuldades, procuramos, a todo o momento, novas oportunidades para construir respostas que se aproximem das necessidades verificadas

Atualmente a Escutar tem em desenvolvimento contínuo:

- **Voz de Apoio** (vozdeapoio.pt) – disponibiliza, desde o ano 2000, um serviço universal de atendimento emocional e prevenção do suicídio, de carácter pontual e gratuito, a pessoas em crise emocional, em diversos suportes e várias línguas. Tem o seu centro de atendimento no Porto, através de telefone, chat, e-mail e face-a-face (apenas na cidade do Porto), aberto todos os dias, entre as 21:00 e as 23:59 (telefone, chat e e-mail) e às sextas-feiras, no que respeita ao face-a-face. Pretende em breve, alargar o seu horário de atendimento de 3 para 6 horas diárias (telefone, chat e e-mail) assim como de 1 dia para 2 dias por semana, no atendimento face-a-face. Este serviço é desenvolvido exclusivamente por voluntários formados, orientados e apoiados pela Voz de Apoio, e em cooperação com serviços congéneres. A Voz de Apoio é membro da Befrienders Worldwide (befrienders.org).

Em 2015, a Direção-Geral da Saúde, com o contributo da Direção-Geral da Educação, publicou o Programa Nacional de Saúde Escolar, no qual a saúde emocional e mental foi colocada em pé de igualdade

com a saúde física, constituindo assim os dois pilares sobre os quais se apoia toda a construção que é a criança.

A Escutar disponibiliza um conjunto de programas que concretizam aquele objetivo:

- **Competências para a Vida** (amigosdoziki.pt) - Programas de desenvolvimento de competências socioemocionais e de coping, destinados a crianças no último ano da educação pré-escolar e a alunos no 2º ano do 1º ciclo do ensino básico, incluindo crianças/alunos com necessidades especiais. Estes programas englobam e incluem também os encarregados de educação, pais e familiares, e ainda docentes e não docentes das escolas onde estão disponíveis. O programas estão a ser aplicados em diversos agrupamentos escolares distribuídos por vários municípios do país, desde o ano letivo de 2016-17 e são aplicados por docentes e formadores (psicólogos, enfermeiros, etc.), formados pela Escutar, em parceria com a Partnership for Children (partnershipforchildren.org.uk).

A ação da Escutar tem ainda definidas outras áreas de atuação consideradas também como eixos importantes para a promoção da saúde mental e emocional da população que pretende abranger:

- Divulgação e fomento do conhecimento sobre a saúde mental e emocional, com a organização de vários simpósios, versando temas de elevada pertinência, e com a presença de especialistas de renome na área. Ainda neste âmbito, dinamiza um blogue - "Mil Razões" - com publicações em Portugal, Cabo Verde, Moçambique e Timor-Leste.



- Curso de formação sobre “Comunicação Pessoal”, desenvolvido com o objectivo de capacitar as pessoas para a compreensão da importância das emoções e dos sentimentos no seu equilíbrio pessoal e na sua comunicação com os outros. Este curso é dirigido a voluntários e profissionais, assim como também é disponibilizado para o público em geral.
- Consulta de atendimento clínico e social, com o objetivo de disponibilizar um serviço local de atendimento psicológico, psiquiátrico e social, direcionado para os jovens em ambiente escolar. Esta consulta integrada será realizada em estreita colaboração com os serviços de psicologia e orientação das escolas.
- Num plano de futuro próximo pretende ainda concretizar a criação de residências assistidas, no Porto, para acolhimento da população com doença mental, sem enquadramento familiar efetivo e socialmente desintegradas, com caráter preferencialmente temporário, nas quais seja assegurado acompanhamento clínico e estimulada a capacidade para a vida autónoma.
- Pretende-se com estas unidades definir e testar um modelo que possa facilmente ser replicável.

966 452 204 | geral@escutar.pt

Rua da Fábrica Social, 17 / 4000-201 PORTO / Portugal

www.escutar.pt



Importância do sono

Por AFUA-HML,

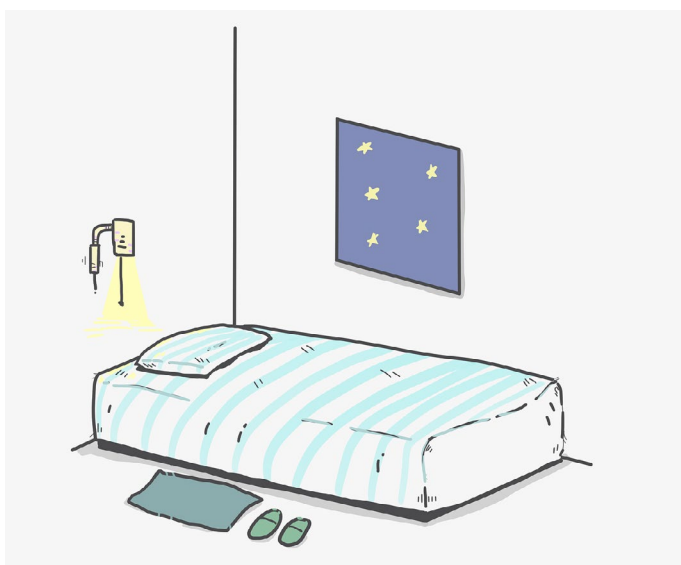
Sabiam que os seres humanos gastam, em média, um terço das suas vidas a dormir?

O sono constitui-se como um estado fisiológico complexo que requer uma integração cerebral completa, durante a qual ocorrem alterações dos processos fisiológicos e comportamentais. Estes possibilitam a restauração do organismo e a conservação de energia que, por sua vez, permitem o equilíbrio físico e emocional.

O sono pode ser dividido em dois estados fisiológicos distintos, denominados fase de sono REM (Movimentos Oculares Rápidos) e de sono NREM (Sem Movimentos Oculares Rápidos). No sono NREM há uma diminuição das atividades cerebrais que têm um papel restaurador sobre o organismo. No sono REM há um aumento das atividades cerebrais que é importante para os processos de memória e aprendizagem, ou seja, é responsável pelo reparo cerebral, especialmente nos processos sintéticos cerebrais e relacionados com a recuperação psicológica.

Um sono reparador é aquele que proporciona uma sensação de bem-estar ou descanso físico e mental, com recuperação de energias, permitindo que as tarefas do dia seguinte sejam executadas em boas condições físicas e mentais.

A privação e/ou interrupção do sono pode levar ao aumento do índice de massa corporal, à diminuição da coordenação motora, ao desenvolvimento de obesidade e diabetes, à diminuição do sistema imunitário e ao aumento das doenças respiratórias e cardiovasculares. Tem também implicações ao nível emocional e cognitivo, podendo levar ao aumento da sensação de estados afetivos negativos, como stress, ansiedade e depressão, a uma menor concentração, à diminuição da capacidade de planear e executar tarefas, a lapsos de memória e, consequentemente, a um pior rendimento académico e profissional.



Dicas para um sono reparador:

- Deitar e levantar sempre à mesma hora;
- Dormir de 7 a 8 horas é o ideal para um sono reparador, levando a uma boa disposição durante o dia.
- Praticar exercício físico regular, preferindo os períodos da manhã ou almoço, evitando a sua prática pelo menos 4 horas antes da hora de dormir;
- Criar no quarto boas condições para o repouso: temperatura adequada, pouca luz e sem ruído;
- Baixar a luminosidade ou ativar o modo noturno nos ecrãs e evitá-los pelo menos uma hora antes de deitar;
- Fazer refeições ligeiras à noite e não se alimentar próximo da hora de dormir;
- Evitar sestas em caso de dificuldade em adormecer;
- Não levar as preocupações diárias para a cama: tentar libertar-se delas antes de ir dormir.
- Evitar o tabaco, álcool e bebidas com cafeína (café, chá preto, coca-cola, entre outros) a partir do final da tarde;

www.afua.pt

www.facebook.com/afua



SAÚDE MENTAL PROMOVER. REABILITAR. INTEGRAR.

Refeitório Social e Cantina Social

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

Newsletter Julho – Refeitório Social e Cantina Social
A Associação de Socorros Mútuos dos Artistas de Bragança desenvolve desde 01 de janeiro de 1999 resposta Refeitório Social, e desde 19 de fevereiro de 2016 a Cantina Social, apoiando no seu total 129 utentes com o serviço de apoio alimentar e social, temporário, individual e familiar, e que se encontrem em carência económica, e não possam assegurar as necessidades básicas do ser humano. Esta resposta social surgiu para dar resposta às necessidades mais básicas do ser humano, ou seja, a alimentação, pois esta é auferida de forma acolhedora e com dignidade. É a face da realidade em que é preciso atuar para ajudar quem precisa, não só promover e assegurar as refeições diárias a pessoas com carência económica, mas também incitar o combate à exclusão social e luta contra a pobreza.

Principais Objetivos

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- Prevenir situações de dependência e promover a socialização;
- Prestar apoio psicossocial

Este tipo de resposta é muito importante, visto que na cidade de Bragança, o desemprego se mantém elevado dentro das classes mais desfavorecidas e com menos qualificações escolares e profissionais, o que leva a situações de pobreza extrema e cíclica, com a qual estamos bem familiarizados, pois todos os dias nos chegamos pedidos de apoio, seja diretamente das pessoas em causa ou de alguém com conhecimento da situação que aquela família está a passar ou através dos nossos parceiros formais, como o Instituto de Segurança Social, Serviços Sociais da Câmara Municipal de Bragança, RSI-Gabinete de Rendimento Mínimo Garantido, entre outros, dando que o nosso principal objetivo é suprimir as carências sentidas tanto a nível económico como a nível social, o grupo alvo desta resposta são sobretudo pessoas sem-abrigo, economicamente carenciadas e isoladas, beneficiários de RSI, vítimas de violência doméstica, pessoas que apresentem disfunções sociais.

São proporcionadas diariamente, aos nossos utentes as duas refeições principais - o almoço e o jantar, no total de 258, no entanto, e enquanto a Instituição poder fazer face aos encargos e caso o utente o solicitar proporcionamos também o pequeno-almoço e lanche.

No que diz respeito às refeições, estas são servidas de duas formas, no próprio refeitório onde os utentes têm um espaço para fazerem as refeições e em situações tipificadas (famílias numerosas com menores, pessoas com dificuldade de mobilidade, fisicamente debilitadas) a instituição disponibiliza porta refeições para o efeito, para que os utentes

façam as refeições em casa.

A Instituição desde sempre se tem esforçado, para uma melhor qualidade de vida dos seus utentes/clientes, procurando dar uma melhor resposta a este grupo de pessoas para um melhor desenvolvimento psicossocial, desenvolvendo várias ações de informação e sensibilização de valorização pessoal, social e económica, tais como: Sensibilização para hábitos de higiene pessoal; Riscos e desvantagens da dependência; Sensibilizar para a importância das doenças contagiosas e como preveni-las, Orientação para a gestão de recursos financeiros; Preencher papéis/ documentos burocráticos; Projeto de Vida, e enquadrando-as nos projetos de formação cofinanciados pelo FSE/POISE- 2 Projetos de Formação para Empregados e Desempregados e 1 Projeto de Formação para a Capacitação.

Através destas experiências sentimos que começa a haver uma predisposição dos clientes/utentes do refeitório e cantina social para mudarem os hábitos intrínsecos, pelo que continuaremos a realizar o nosso trabalho de forma a abrir novos horizontes aos nossos utentes/clientes destas respostas sociais.



www.asmab.org



Taxa de diagnóstico tardio de VIH em Portugal: testes rápidos

Mariana Vieira, Psicóloga | +Abraço Aveiro

O VIH é uma infeção de progressão lenta e maioritariamente sem sintomas específicos da sua evolução. Por isso os indivíduos infetados mantêm-se assintomáticos. Tal, combinado com a inadequada perceção de comportamentos de risco, leva a um atraso no diagnóstico.

O diagnóstico tardio, para além dos impactos na saúde individual, também contribui para a transmissão inadvertida da infeção. O conhecimento destes casos não diagnosticados permite adequar as medidas de prevenção e diagnóstico às necessidades de ordem da saúde pública.

Segundo o Relatório Infeção VIH e SIDA em Portugal – 2020, o tempo médio entre a infeção e o diagnóstico em Portugal é de cerca de 3.4 anos e que 49.7% dos novos casos de infeção por VIH identificados em 2019 foram diagnosticados numa fase tardia.

Uma das formas mais eficazes de colmatar este atraso no diagnóstico é a utilização de testes rápidos. Os testes rápidos apresentam uma fiabilidade elevada e em cerca de 15 minutos é possível ter o resultado.



ABRAÇO - Associação de Apoio a Pessoas com VIH/Sida
Centro Comunitário de Detecção Precoce de VIH e outras IST's

Tel. (+351) 937157270

Rua Conselheiro Luís de Magalhães 37 R/C Loja D
3800-137 Aveiro – Portugal

www.abraco.pt

ABRAÇO

Testes Covid-19 - LIGA

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 expectativas 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



LIGA

Teste Covid-19

Devidamente certificados
pelo **INFARMED**

FAMILIAR
A BENEFICÊNCIA
ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DESDE 1877

144 anos ao seu serviço.

Porto Legends - Immersivus Gallery Porto (IGP)

Venha conhecer o tesouro mais valioso da cidade do Porto: a sua história, as suas lendas. Um espetáculo para toda a família. Narração de Jeremy Irons e Pedro Abrunhosa.

Usufrua de descontos de Associado ABF !



**FORMAÇÃO
PROFISSIONAL
PARA JOVENS**

INSCRIÇÕES ABERTAS



TÉCNICO & TÉCNICO

Comercial & Apoio à Família e de Apoio à Comunidade



CESFOR
Centro de Empreendedorismo
Social e de Formação
Rua do Sol, 14 - 2º Andar | 4000-527 Porto
t+223 403 712
email - isabel.lago@espacot.pt

APOIOS SOCIAIS

Bolsa de Profissionalização
Subsídio de Alimentação
Subsídio/despesas de transporte
Acolhimento de crianças/dependentes
Possibilidade de Bolsa de Material de estudo



juvens (m/f) <25 anos
9º ano concluído ou
12º incompleto



Rua do Sol, 14 - 2º Andar
4000-527 Porto



3 Períodos Lectivos de Formação
em sala e Formação Prática em
Contexto de Trabalho



não paramos
ESTAMOS ON
pt

Sabe mais em eportugal.gov.pt

Centro de Contacto Cidadão: 800 000 000
Centro de Contacto Cidadão: 800 000 000



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.

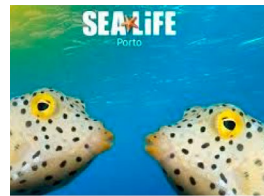
Subsídio por morte dos
subscritores
Subsídio por morte dos cônjuges
Subsídio por morte de filhos



Turismo

Descubra o mundo connosco!

Serviços fúnebres
Protocolos
Apoio ao Luto



FARMÁCIA
GESTAÇÃO

SAMUEL
OLIVEIRA
MASSAGISTA

SAPATARIA
STYLE



SANDROPTICA



immersivus

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)