



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 17

JUN
2021

Nesta Edição

- 03 Serviços ABFamiliar
- 04 Convocatória Assembleia Geral Ordinária
- 05 Rastreios da LIGA
- 06 Seguros ABFamiliar
Por Elisabete Lemos
- 07 Caixa Económica do Porto
Por José Ferraz Alves
- 08 APPACDM do Porto
Teresa M. Guimarães, Presidente da Direção
- 11 Movimento de Apoio à Vida Independente
Por AFUA-HML
- 13 Associação de Socorros Mútuos dos Artistas de Bragança
- 12 VIH: Indetetável = Intransmissível / 90-90-90: fim do VIH?
Por Renata Cunha, Psicóloga
- 15 Rastreios Liga
- 16 Porto Legends



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.



ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

De harmonia com os n.ºs 1 e 3 do Artigo 65.º dos Estatutos d' A BENEFICÊNCIA FAMILIAR – Associação de Socorros Mútuos e com os Artigos 79.º e 81.º do Código das Associações Mutualistas (CAM), convoco os Senhores Associados a reunir em Assembleia Geral Ordinária, no Salão Nobre da Sede desta Associação, sita à Rua Formosa, n.º 325 – 2.º andar, nesta Cidade do Porto, no próximo dia 29 de junho de 2021, pelas 16,15 horas, a fim de ser tratada a seguinte:

ORDEM DE TRABALHOS

1. Deliberar sobre o relatório de gestão e as contas do exercício de 2020 e sobre a proposta de aplicação de resultados.
2. Deliberar sobre o parecer do Conselho Fiscal.
3. Deliberar sobre o relatório da auditoria e situação financeira da Associação.
4. Proceder à apreciação geral da administração e fiscalização da Associação.
5. Apreciação e votação da proposta do Conselho de Administração de alteração do n.º 4 do Artigo 5.º do Regulamento de Benefícios, o qual passará a fixar o valor da joia devida, aquando da admissão de um novo associado, no montante de € 5,00 (cinco euros).
6. Apreciação e votação da proposta do Conselho de Administração no sentido de lhe ser concedida autorização para rever o projeto de reabilitação e ampliação do edifício da nova sede, com vista à obtenção de um acordo com os vizinhos proprietários do edifício “Singer”.
7. Prestação de informações relativas à evolução do processo de modernização e da atividade da Caixa Económica do Porto – Caixa Anexa à nossa Associação e seus impactos.

Solicitamos aos senhores associados em pleno gozo dos seus direitos o favor de comparecerem com antecedência e que se façam acompanhar do respetivo documento de identificação e cartão de associado, para serem cumpridas todas as medidas de segurança impostas pela pandemia COVID-19.

Se não comparecerem mais de metade de associados existentes, a Assembleia reunirá uma hora depois (17,15 horas), com qualquer número de associados presentes.

NOTA: A documentação de suporte encontra-se disponível para consulta de todos os associados na Secretaria d' A BENEFICÊNCIA FAMILIAR – Associação de Socorros Mútuos, durante as horas de expediente, e em www.abfamiliar.pt, de acordo com o Artigo 81.º do CAM.

Porto, 09 de junho de 2021

O PRESIDENTE DA MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

a) Manuel Joaquim Oliveira Rodrigues da Silva

ABFAMILIAR OFERECE...

Seguros e Poupanças ABF

POUPANÇAS MUTUALISTAS PARA TODOS

faça crescer a sua à sua medida
rentabilização de 0,8% ao ano

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



Caixa Económica do Porto

O setor mutualista e a inovação na Banca

Por José Ferraz Alves

Uma pesquisa, em Maio passado, às notícias sobre o sector bancário português, é bem sintomática das suas características atuais e da premência em se construírem abordagens mais focadas nos clientes do que nos problemas internos dessas entidades.

As questões de capitalização dos grandes grupos financeiros e o papel do Banco de Portugal no processo, bem como as perspetivas de recuperação económica no 2º semestre de 2021, marcam um cenário geral apresentado que é de grande otimismo quando ao crescimento económico, assente artificialmente nos Fundos Públicos do Plano de Recuperação e Resiliência, mas não afasta o sinal contraditório de redução da atividade, como o plano apresentado das mil rescisões de contratos de trabalho pelo Millennium BCP comprovam.

Esta forma de perspetivar a evolução de atividade perde-se nos labirintos dos agregados macroeconómicos e das médias e rácios que inundam as Altas Direções das entidades bancárias, e esquece-se dos problemas específicos, mais individuais e concretos, que afetam a vida de famílias e de pequenas empresas, que ficam sempre para segundos e terceiros planos.

E há sinais que preocupam, como o fim já ocorrido das moratórias em empréstimos a particulares, que reajustaram novamente o seu rendimento mensal, agora em baixa, e o final perspetivado para Setembro do às empresas, também sempre vistos como agregados e médias, deixando os problemas de cada um para uma negociação direta e individualizada com o sistema bancário.

As recentes emissões de obrigações SIC 2021-25 e FC Porto 2021-23 mostram que o recurso a desintermediação bancária se está a tornar para algumas entidades como o último recurso para se financiarem, recorrendo estas diretamente a que tem excesso de recursos para aplicar e investir. Também mostram que os grandes grupos bancários, cada vez mais, limitam os produtos de créditos a operações com cobertura de risco por parte de outras entidades, como o Sistema de Garantia Mútua e os fundos europeus específicos para dados setores.

Conforme já referido, outra notícia, recente, é a eliminação de mais de mil postos de trabalho no BCP, que continua um processo de redução da dimensão da Banca iniciado em 2011 e do qual ainda não se perspetiva o momento de conclusão.

Paralelamente a esta cristalização bancária acima da economia das empresas e das famílias, surgem projetos financeiros que assentam os seus produtos nestas falhas de mercado e nas oportunidades que são, a partir daí, criadas: a Revolut e a sua oferta de cartões e serviços bancários a custos muito competitivos, e sobretudo, a muito recente Student Finance, que proporciona o financiamento do pagamento de propinas a estudantes, que só terão de o reembolsar quando tiverem emprego e com um salário acima do mínimo.

São dois excelentes e atuais exemplos da busca de inovação pelos que precisam dela para sobreviver, algo que não é premente ao nível de grupos já instalados e com dimensões humanas e financeiras que até os permitiriam assumir estes processos sem grandes riscos para essas instituições.

Pelo meio dos exemplos de notícias recentes, uma outra, sobre a incapacidade de muitas famílias, sobretudo de pessoas reformadas, poderem pagar os seus medicamentos, tendo de esperar pelo dia de recebimento de reforma para se deslocarem a farmácia, aviando apenas a parte possível.

Claramente, esta situação abre a oportunidade de criação de mecanismo de antecipação de reformas e de financiamentos com apoios públicos às farmácias, bem como de produtos para aumento do rendimento dessas famílias, como o sistema de hipotecas inversas.

O exemplo dos empréstimos com penhores, produto de raiz da CEP no início do século XX, tem sua origem na luta contra a usura que escravizava os seus devedores, criando-se um apoio financeiro mais comportável e seguro para as famílias devedores e integrando as classes excluídas no direito ao crédito como oportunidade, pelo investimento, de poderem melhorar as suas vidas.

Por exemplo, a criação do microcrédito, que está na base da consolidação de um banco inovador, o Grameen Bank no Bangladesh, foi uma resposta à perceção das dificuldades financeiras de mulheres trabalhadoras em artesanato com os seus credores de matérias-primas, que acabavam por explorar o seu trabalho e por conduzi-las a uma vida de escravidão do seu próprio esforço.

A procura, por Muhammad Yunus, de uma solução para esse sofrimento, deu origem a uma primeira grande revolução na atividade financeira contemporânea. Infelizmente, o conceito também muito rapidamente foi desvirtuado pelos departamentos de marketing de muitas empresas financeiras, no domínio das suas políticas de responsabilidade social.

Este tipo de empréstimos foi sendo banalizado até à sua conversão em puros créditos de tipo micro, de muito pequeno valor, a taxas muito altas e, sobretudo, com exigências de garantias bancárias para a sua concessão, o que é uma desvirtuação da essência do microcrédito.

Uma Banca do setor mutualista é um apelo ao regresso aos produtos mais tradicionais e a um equilíbrio entre a necessidade de sustentabilidade financeira das Instituições Financeiras e a ajuda na vida dos seus Associados, assente na força do seu número de associados, sendo que o pequeno apoio de cada um se traduz num resultado global com grande impacto financeiro.

Um grande exemplo são os atuais 46 mil Associados da entidade titular da Caixa Económica do Porto, a Associação Beneficência Familiar e o potencial, financeiro e em clientes, que daqui decorre. O apelo que se faz é que os associados da Banca Mutualista e Social atual percebem se querem uma Banca igual, que replique sem sucesso os produtos ou serviços da já existente, ou se pretendem ser uma mola de uma nova resposta Bancária, com a certeza de que fazer mais do mesmo não nos conduzirá certamente a resultados novos.

Rua Formosa, 325 - 1º 4000-252 Porto

222 087 520
geral@ceporto.pt

www.ceporto.pt

[facebook.com/caixaeconomicaporto](https://www.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).



APPACDM do Porto

Teresa M. Guimarães, Presidente da Direção

As IPSS´s são organizações particulares, sem fins lucrativos. Com muito gosto que aceite o desafio de A Beneficência Familiar para dar a conhecer a APPACDM do Porto – Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental, instituição que desde há 5 anos assumi a liderança, ciente da responsabilidade que me era confiada, mas entusiasmada por poder abraçar esta causa feita de afetos, conquistas diárias e muita cumplicidade.

A história da APPACDM do Porto escreve-se de vivências riquíssimas e experiências transformadoras na vida de muitas pessoas com deficiência intelectual e suas famílias. Esta história começou em 1969, altura em que a APPACDM nasce no Porto como delegação, com a abertura do seu 1º centro de educação especial na Rua Faria Guimarães. Em poucos anos, vários centros foram abrindo e em 1990 esta delegação já se estendia a V. Nova de Gaia, Matosinhos, Maia e Trofa. Na sua génese esteve sempre a preocupação em apoiar os cidadãos com deficiência intelectual com a resposta adequada, motivo que justificou este rápido crescimento e a diversidade de valências criadas.

Mais tarde, em 2000, devido à enorme dimensão da delegação, houve necessidade de tornar independentes os polos, tendo nascido assim a APPACDM do Porto como instituição autónoma, que continuou a escrever esta bonita história até hoje.

Atualmente a APPACDM do Porto apoia cerca de 400 pessoas nas suas diferentes valências, respostas sociais ou projetos.

A Convenção das Nações Unidas dos Direitos das Pessoas com Deficiência, que Portugal assinou em 2007 e ratificou em 2009 veio trazer um novo olhar sobre a intervenção junto das pessoas com deficiência e a APPACDM do Porto, acreditando nos princípios orientadores deste documento, tem vindo a inovar as suas abordagens para garantir que toda a pessoa com deficiência apoiada é respeitada na sua individualidade, direitos e na promoção da sua qualidade de vida.

Ambicionamos que toda a pessoa apoiada, juntamente com a sua família e/ou os seus significativos, seja participante na construção do seu projeto de vida e que este corresponda às suas expectativas, necessidades, potenciais, à sua qualidade de vida e inclusão social. Cremos que numa sociedade ideal a todas as pessoas com deficiência são dadas condições para a concretização do seu projeto de vida. Esta é a nossa Visão! Este é o nosso sonho!

A APPACDM do Porto assenta o seu trabalho nos seguintes valores:

Autodeterminação - Capacitar a pessoa com deficiência intelectual ou incapacidade para que possa fazer as suas escolhas.

Respeito - Garantir um tratamento digno a todas as pessoas apoiadas, assegurando que os seus direitos são respeitados.

Valorização - Valorizar, reconhecer e dar oportunidade de se desenvolver pessoalmente a todas as pessoas apoiadas e a todos os colaboradores.

Cooperação - Desenvolver um forte espírito de equipa entre todos os colaboradores e promover práticas que fomentem o desenvolvimento do trabalho em benefício das pessoas apoiadas.

Rigor - Ser rigorosos e coerentes incentivando toda a equipa à prossecução de boas práticas e conformidade legal.

Confiança - Estabelecer uma relação credível e transparente com toda a comunidade envolvente que garanta a manutenção das relações internas e externas.

Inovação - Desenvolver atividades e projetos inovadores, que vão ao encontro das expectativas, interesses e necessidades das pessoas apoiadas e suas famílias.

Excelência - Assegurar a melhoria contínua investindo na qualidade dos serviços prestados.

Deste modo, e seguindo estas linhas orientadoras, a Direção da APPACDM do Porto definiu como objetivos estratégicos para os próximos anos:

- Toda a pessoa apoiada tenha o seu projeto de vida participado
- Todos os colaboradores tenham um programa de desenvolvimento de competências e gestão de desempenho
- Melhorar a sustentabilidade ambiental e financeira
- Desenvolver o sistema de gestão da qualidade e organização

Para a concretização destes objetivos a organização conta com cerca de 180 colaboradores e 30 voluntários, embora este período pandémico que atravessamos tenha limitado muito a participação destes últimos.

- Intervenção Precoce (Equipas Locais de Intervenção do Porto Ocidental) – estas equipas são compostas por elementos da saúde, da educação e por técnicos da APPACDM do Porto em representação da Segurança Social. Apoia mais de 200 crianças entre os 0 e os 6 anos e as suas famílias.
- Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade – recebe semanalmente pessoas para apoio de psicologia, integração sensorial, hipoterapia, hidroterapia, entre outras.



- Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão – os 4 centros, localizados em diferentes pontos da cidade do Porto, recebem diariamente 165 pessoas com deficiência intelectual, procurando através das atividades desenvolvidas cumprir a nossa missão de apoiá-las e capacitá-las para que possam conquistar uma melhor qualidade de vida.
- Lar Residencial – pequenas residências, inseridas na comunidade, onde as pessoas apoiadas encontram um ambiente seguro, tranquilo e familiar. Os 4 lares da APPACDM do Porto apoiam 53 pessoas com deficiência intelectual

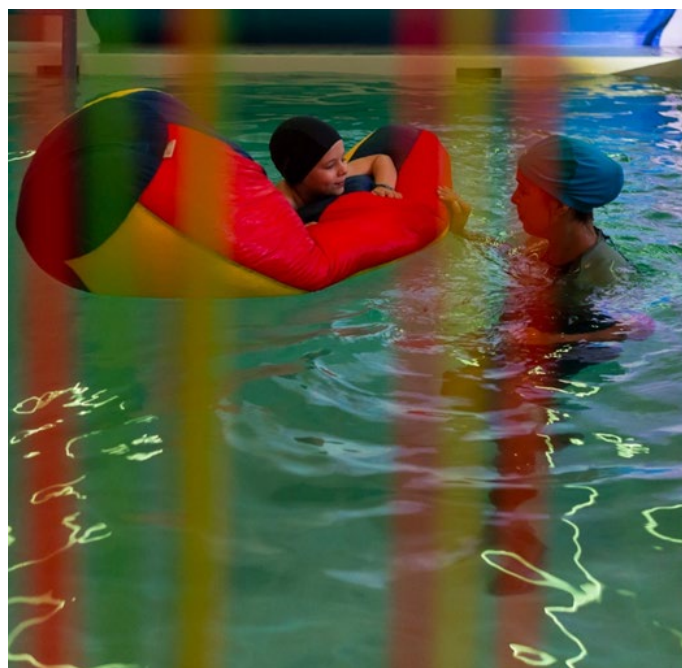
Para além destas respostas sociais a APPACDM do Porto tem em curso alguns projetos, dos quais destacamos:

- Centro de Apoio à Vida Independente – funciona desde 2018, de acordo com o Modelo de Apoio à Vida Independente, projeto piloto nacional que prevê a assistência pessoal a pessoas com deficiência ou incapacidade para que consigam realizar atividades que por si só não conseguiriam. Neste projeto são apoiadas 36 pessoas em diferentes atividades, desde o apoio à higiene e alimentação, ao apoio em deslocações, emprego e outras atividades em contexto de comunidade. Este projeto tem-se revelado muito importante na promoção da autonomia e vida independente

de pessoas com deficiência e queremos acreditar que irá crescer muito nos próximos anos em Portugal.



- Centro de Reabilitação e Bem-Estar – espaço localizado no Centro Dr. Rui Abrunhosa, sede da APPACDM do Porto, composto por um inovador Tanque Terapêutico com Snoezelen, gabinetes de hidromassagem, salas de integração sensorial, ginásio de fisioterapia e sala Snoezelen. Um espaço que foi reabilitado com o intuito de dar apoio a mais pessoas com deficiência intelectual ou incapacidade, sobretudo as que se encontravam na nossa lista de espera para as respostas sociais. Atualmente dá apoio terapêutico a crianças, jovens e adultos, estando em desenvolvimento outros projetos nomeadamente, campos de férias para crianças, festas de aniversário inclusivas, babysitting, entre outras.





- Cridem – Concurso Nacional de Obras de Expressão Plástica de Pessoas com Deficiência Intelectual, que vai já na sua 16ª edição com o apoio da Fundação Manuel António da Mota e da Fundação Montepio e o Alto Patrocínio de Sua Excelência o Presidente da República. Pretende-se com este concurso dar visibilidade à arte criada pelas pessoas com deficiência intelectual na área da pintura, escultura, desenho, têxteis & tapeçaria e outras expressões plásticas. As obras desta última edição Cridem 2020 encontram-se expostas na Fundação Manuel António da Mota até ao próximo mês de agosto.



- O Cantinho – Loja Social da APPACDM do Porto – projeto que nasceu com o apoio do orçamento colaborativo da União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde em 2019. Pretende-se nesta loja vender os trabalhos desenvolvidos nas oficinas dos centros de atividades e capacitação para a inclusão. Funciona com vendas online nas redes sociais e a partir do verão uma caravana viajará pela cidade para a venda destes trabalhos, que se pretende seja feita pelos próprios autores das peças.
- Horta do Britinho – horta inclusiva da APPACDM do Porto – funciona em parceria com a Lipor e é composta por 35 talhões para cultivo próprio dos utilizadores. As pessoas apoiadas no centro onde está inserida a horta ajudam nos trabalhos da horta e das estufas que a associação tem nesse mesmo espaço.

Muito mais poderia descrever deste aliciente trabalho que se desenvolve todos os dias na nossa associação. O empenho e a dedicação de todas as pessoas envolvidas são reveladores da Missão que a APPACDM do Porto assume com as pessoas apoiadas para que conquistem uma melhor qualidade de vida.



www.appacdmporto.com

www.facebook.com/appacdmporto

SAÚDE
A BENEFICÊNCIA FAMILIAR-A.S.M.

MÉDICO AO DOMICÍLIO

Contacte-nos para saber mais!

LIGA

A BENEFICÊNCIA FAMILIAR
ASSOCIAÇÃO DE DOADORES VITÓRIA 2016-2021

Movimento de Apoio à Vida Independente

Por AFUA-HML,

O Decreto-lei nº 129/2017, de 9 de outubro, aprovou o programa “Modelo de Apoio à Vida Independente” (MAVI), que visa contribuir para a efetivação do direito, das pessoas com deficiência ou incapacidade, a viverem de forma independente.

Este programa assenta na disponibilização de assistência pessoal a pessoas com deficiência ou incapacidade, através de Centros de Apoio à Vida Independente, CAVI, para a realização de atividades de vida diária e de mediação em contextos diversos que, em razão das limitações decorrentes da sua interação com as condições do meio, estas não possam realizar por si próprias.

O MAVI constitui-se como instrumento que pretende garantir, às pessoas com deficiência ou incapacidade, condições de acesso para o exercício dos seus direitos de cidadania, e para participação nos diversos contextos de vida, em igualdade com os e as demais cidadãos e cidadãs. Representa ainda uma mudança de paradigma nas políticas públicas de inclusão das pessoas com deficiência, uma vez que procura inverter a tendência da institucionalização e da dependência familiar.

A implementação do MAVI concretiza-se com a disponibilização de assistência pessoal, através de Centros de Apoio à Vida Independente (CAVI), que são as entidades responsáveis pela operacionalização dos respetivos projetos-piloto.

Centros de Apoio à Vida Independente

O Modelo de Apoio à Vida Independente – MAVI, materializa-se através da criação de Centros de Apoio à Vida Independente (CAVI), estruturas responsáveis pela disponibilização de assistência pessoal às pessoas com deficiência.

Os CAVI foram criados enquanto núcleos autónomos de Organizações Não Governamentais para Pessoas com Deficiência (ONGPD) que tenham a natureza jurídica de Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) e têm capacidade para apoiar um mínimo de 10 e um máximo de 50 pessoas.

Cabe a esta estrutura a função de gestão, de coordenação e de apoio dos serviços de assistência pessoal, tendo como competência genérica a conceção, implementação e gestão dos projetos-piloto, no âmbito da vida independente.

Constituem-se competências do CAVI, as seguintes:

- Elaborar o regulamento interno;
- Definir critérios próprios para a disponibilização de assistência pessoal às pessoas destinatárias, de acordo com requisitos estabelecidos no decreto-lei;
- Receber os pedidos de assistência pessoal das pessoas destinatárias ou de quem as legalmente represente;
- Definir o rácio de pessoas com deficiência a apoiar e de assistentes pessoais;

- Proceder ao recrutamento, apoio na seleção e contratação dos ou das assistentes pessoais;
- Constituir e manter atualizada a bolsa de assistentes pessoais;
- Colaborar na elaboração do plano individualizado de assistência pessoal com a pessoa destinatária da assistência pessoal;
- Acompanhar a implementação do plano individualizado de assistência pessoal;
- Redefinir o plano individualizado de assistência pessoal sempre que a pessoa destinatária o solicite em função das suas necessidades de cada momento;
- Coordenar a gestão das atividades a desenvolver pelos ou pelas assistentes pessoais de acordo com os planos individualizados de assistência pessoal;
- Assegurar que o tempo de trabalho contratado com o/a assistente pessoal é efetivamente prestado no apoio à pessoa destinatária;
- Promover a formação dos/as assistentes pessoais;
- Promover ações de sensibilização, esclarecimentos e debates sobre a vida independente;
- Promover reuniões interpares das pessoas destinatárias da assistência pessoal, para troca de experiências, aprendizagem e resolução de problemas na condução da assistência pessoal;
- Assegurar o acompanhamento e mediação do serviço prestado e garantir a avaliação da sua qualidade;
- Pugnar pela boa gestão do projetos-piloto de assistência pessoal que operacionaliza.

Assistência Pessoal

A assistência pessoal corresponde a um serviço especializado de apoio à vida independente, através do qual é disponibilizado apoio à pessoa com deficiência ou incapacidade para a realização de atividades que, em razão das limitações decorrentes da sua interação com as condições do meio, esta não possa realizar por si própria.

Cabe à própria pessoa com deficiência ou incapacidade ou a quem a represente legalmente, a solicitação de assistência pessoal, através da manifestação formal de interesse, junto de um CAVI da sua zona de residência.

A assistência pessoal poderá ser disponibilizada em diversas áreas:

- Atividades de apoio nos domínios da higiene, alimentação, manutenção da saúde e de cuidados pessoais;
- Atividades de apoio em assistência doméstica;
- Atividades de apoio em deslocações;
- Atividades de mediação da comunicação;
- Atividades de apoio em contexto laboral;
- Atividades de apoio à frequência de formação profissional;
- Atividades de apoio à frequência de ensino superior e de investigação;

- Atividades de apoio em cultura, lazer e desporto;
- Atividades de apoio na procura ativa de emprego;
- Atividades de apoio à criação e desenvolvimento de redes sociais de apoio;
- Atividades de apoio à participação e cidadania;
- Atividades de apoio à tomada de decisão, incluindo a recolha e interpretação de informação necessária à mesma.

Quem são os destinatários da assistência?

As pessoas com deficiência certificada por Atestado Médico de Incapacidade Multiuso ou Cartão de Deficiente das Forças Armadas, com grau de incapacidade igual ou superior a 60 % e idade igual ou superior a 16 anos;

- As pessoas com deficiência intelectual, as pessoas com doença mental e as pessoas com Perturbação do Espectro do Autismo, desde que com idade igual ou superior a 16 anos, podem ser destinatárias de assistência pessoal, independentemente do grau de incapacidade que possuam.
- As pessoas com deficiência com idade igual ou superior a 16 anos que se encontrem abrangidas pela escolaridade obrigatória apenas podem beneficiar de assistência pessoal fora das atividades escolares.
- Os maiores declarados interditos podem beneficiar de assistência pessoal, devendo ser assegurada a sua participação ativa no processo da formação da vontade e na efetivação das suas decisões, sem prejuízo do regime legal das incapacidades e respetivo suprimento.

www.afua.pt

www.facebook.com/afua



SAÚDE MENTAL PROMOVER. REABILITAR. INTEGRAR.

ENSINO
A BENEFICÊNCIA FAMILIAR - A.S.M.

UNIVERSIDADE SÉNIOR

Mantenha-se ativo!

A BENEFICÊNCIA FAMILIAR
PROGRAMA DE FORMAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE

Associação de Socorros Mútuos dos Artistas de Bragança

Por A.S.M.A.B

A origem da **Associação de Socorros Mútuos dos Artistas de Bragança (A.S.M.A.B.)** remonta à sala de despacho da Ordem Terceira de S. Francisco de Bragança e onde por iniciativa de 14 artistas (artífices/ operários especializados), se iniciou em 14 de maio de 1865, o processo que lhe deu origem, foi constituída cinco anos depois, em 17 de março de 1870, ano em que os primeiros Estatutos foram oficialmente aprovados, perfazendo assim 151 anos de existência.

Como Associação Mutualista e com o esforço e dedicação dos seus associados, ao longo do tempo cimentou o espírito de solidariedade intervindo nas diversas vertentes da ação social, nomeadamente na luta contra a pobreza, na dignificação da condição humana e na prossecução dos interesses das famílias, com fins de previdência e de auxílio recíproco. Com o decorrer dos anos, e supondo a necessidade económica de aumentar ilimitadamente o número de associados para poder atender ao imperativo da sua finalidade, os Estatutos, que inicialmente contemplavam apenas a admissão de associados pertencentes à classe artística/artesã, foram sofrendo sucessivas alterações, de forma a abranger todas as classes trabalhadoras.

Em 1991, e reiterando a perspetiva de atuação orientada para a contínua satisfação das necessidades locais da cidade de Bragança, desenvolvimento social e igualdade de oportunidades, a Associação projetou-se numa nova vertente de intervenção, privilegiando o combate à pobreza e exclusão social, sem, todavia, descurar os fins de solidariedade social que, desde a sua origem, se propôs alcançar. Iniciou, efetivamente, a sua atividade como Instituição Particular de Solidariedade Social, desenvolvendo atividades dirigidas à terceira idade através do Centro de Dia , Centro de Convívio e Serviço de Apoio Domiciliário, à comunidade em geral, nomeadamente através do Refeitório Social e Cantina Social, o atendimento à infância -Serviço de Amas/ Creche Familiar , o atendimento a vítimas de violência doméstica- Centro de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica , o acolhimento de emergência de vítimas de violência doméstica -Projeto Safe(N) est - Acolhimento de Emergência para Vítimas de Violência Doméstica (POISE) e o tratamento de roupas para clientes/utentes, associados e público em geral- Lavandaria, dando assim resposta a 331 utentes/clientes.

Ao nível associativo a A.S.M.A.B. compreende, atualmente, um universo de 400 associados que se distribuem por diversas faixas etárias, designadamente dos 18 aos 85 anos, os quais, usufruem de um conjunto de benefícios (farmácia, fisioterapia, oftalmologia, atividades culturais e recreativas).

A heterogeneidade de respostas prosseguidas pela ASMAB determina a permanente avaliação de todos os serviços prestados, por forma a garantir o

atendimento mais personalizado e mais ajustado possível às necessidades e expetativas dos nossos Associados, utentes e comunidade em geral, e ao cumprimento de rigorosos e exigentes padrões de qualidade.

Associação de Socorros Mútuos dos Artistas de Bragança considera como sua **Missão**:

Promover fins de auxílio recíproco de proteção social e de desenvolvimento humano, que efetivamente respondam às efetivas expetativas e necessidades dos seus Associados e familiares, dos utentes e da comunidade em geral.

Para efetivar a nossa Missão, a ASMAB assume como sua a seguinte **Visão**:

Ser uma Mutualidade de referência pela adequação e qualidade das respostas mutualistas, de apoio social e de desenvolvimento humano às necessidades e expetativas dos seus Associados, utentes e comunidade em geral, designadamente através da prossecução de modalidades de benefícios no âmbito da saúde, do fomento e gestão de equipamentos e serviços de apoio social à infância e juventude, idosos e demais pessoas ou grupos em situação de risco ou em situação de exclusão social.

A Associação de Socorros Mútuos dos Artistas de Bragança, promove e defende os seguintes **Valores**:

- **Mutualismo** – Enquanto Associação Mutualista, a ASMAB respeita e promove os princípios, valores e práticas mutualistas, designadamente os da liberdade, democraticidade, reciprocidade, autonomia e independência, igualdade e não discriminação e da solidariedade.
- **Inovação** - estimulando a criatividade e a proatividade para novas soluções e respostas.
- **Qualidade e Excelência** - criando, desenvolvendo e gerindo os serviços com ênfase na máxima qualidade e comprometendo-nos a melhorar permanentemente os nossos serviços.
- **Transparência** – através de procedimentos e processos de decisão baseados em critérios explícitos, disponíveis e escrutináveis.
- **Responsabilidade** - respeitando princípios de Integridade, participação e confidencialidade dos nossos utentes



www.asmab.org

VIH: Indetetável = Intransmissível / 90-90-90: fim do VIH?

Por Renata Cunha, Psicóloga

Apesar de ainda não existir uma cura para o VIH, houve uma melhoria significativa no seu tratamento desde o início da epidemia nos anos 80. As pessoas que vivem com VIH, e que cumprem uma terapêutica antirretroviral, podem ter uma vida longa e saudável. O objetivo do tratamento é controlar o vírus (carga vírica) ao ponto deste se tornar **indetetável** e assim permitir que o sistema imunitário comece a recuperar e a pessoa se mantenha saudável. Mas existem outros benefícios para além daqueles relacionados com a saúde: uma carga viral indetetável, durante pelo menos 6 meses, significa que o vírus também se torna **intransmissível** (a pessoa não transmite o vírus para os seus parceiros/as). Compreender que a terapia antirretroviral eficaz previne a transmissão, pode também ajudar a reduzir o estigma social do VIH e encorajar as pessoas a aderir a este tratamento, protegendo a sua saúde e quebrando cadeias de transmissão.

Desta forma, surge a tripla meta da UNAIDS na luta contra o VIH/SIDA. O objetivo é que **90%** das pessoas portadoras do vírus estejam diagnosticadas; **90%** de todas as pessoas diagnosticadas com VIH estejam a cumprir tratamento antirretroviral e que **90%** das pessoas que estão em tratamento tenham a carga viral suprimida. Portugal atingiu esta meta em 2019 e agora propõe-se a atingir os 95% até 2030. Significa o cumprimento destas metas o fim da epidemia do VIH/SIDA? Várias estratégias irão ser necessárias para fecharmos este capítulo de saúde pública, mas, sem tratamento acessível a todos os que precisam dele, não iremos conseguir. Ao mesmo tempo devemos reconhecer que é importante melhorar o acesso atempado ao rastreio e alargá-lo a toda a população, garantindo uma cobertura universal de saúde.



É melhor saber. Faz o teste!

Centro Comunitário +Abraço Braga

917 778 781 / ccbraga@abraco.pt

Praceta Padre Diamantino Martins, 17
4700-438 Braga

ABRACO

Rastreios LIGA



RASTREIOS GRATUITOS 2021



Maio		07/05 14/05 21/05	Rastreios das 10h às 12h Venha ver a saúde do seu	
Junho		02/06 16/06	Rastreios das 9h30 às 12h30 Faça uma avaliação geral dos seus pés Podologia	
Julho		05/07 12/07	19/07 26/07	Rastreios das 14h30 às 15h Faça uma avaliação à sua audição Otorrino
Julho		05/07 07/07 08/07 10/07	Terapia Fala – 9h30 às 12h Nutrição – 14h às 16h30 Visão – 14h às 16h30 Saúde Oral – 10h às 12h	Crianças e adolescentes dos 5 aos 15 anos
Setembro		16/09 30/09	Rastreios das 14h às 16h30 Exame de Bioimpedância - Av do peso, Perc. Gordura e água, Idade metabólica, Massa muscular e IMC.	
Outubro		08/10 – 10h às 12h 22/10 – 14h30 às 16h30	Rastreio à Saúde Mental	 Rastreio à Visão 07/10 – 14h às 21/10 – 16h30
Novembro			Rastreio Terapia da Fala Adultos e Crianças 18/11 – 14h30 às 18h	

AGENDE O SEU RASTREIO ATRAVÉS DO TEL. 22 339 54 90

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.

Usfrua de descontos de Associado ABF!



<https://www.immersivus.com>

www.facebook.com/immersivus

immersivus GALLERY 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.

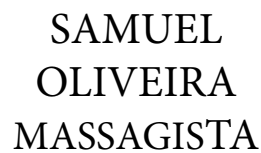
Subsídio por morte dos
subscritores
Subsídio por morte dos cônjuges
Subsídio por morte de filhos



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)