



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](http://www.abfamiliar.pt)

---

Newsletter nº 16

---

MAIO  
2021

# Nesta Edição

- 03 **Serviços ABFamiliar**
- 04 **Mensagem do Presidente da Direção**  
*Por Carlos Jorge*
- 05 **Rastreios da LIGA**
- 06 **Turimo ABFamiliar**
- 07 **Seguros ABFamiliar**  
*Por Elisabete Lemos*
- 08 **Caixa Económica do Porto**  
*Por José Ferraz Alves*
- 10 **Novo parceiro**  
*Immersivus Gallery Porto*
- 11 **“Do céu ao inferno” - uma história de vida**  
*Por Raquel Guidi Rebelo*
- 12 **Desafios na gestão de uma IPSS**  
*Por AFUA-HML*
- 13 **VIH - Vírus da Imunodeficiência Humana**  
*Por Enfermeira Daniela Ribeiro, Abraço*



## 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](mailto: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,

SAÚDE, BEM-ESTAR E A UNIVERSIDADE SÉNIOR MUTUALISTA!

Pela sua importância, a SAÚDE esteve sempre nas preocupações da nossa Associação. Por isso, em 1905, nos juntámos a outras sete associações mutualistas, para fundar a Liga das Associações Mutualistas do Porto.

Instalada em novas e modernas instalações, a Clínica da nossa Liga disponibiliza cuidados médicos e medicamentos, aos associados mutualistas: consultas nas diversas especialidades médicas, medicina dentária e fisioterapia.

Nesta época difícil, decidimos, na Liga, contribuir para a saúde e o BEM-ESTAR dos nossos Associados. Assim, haverá rastreios gratuitos num conjunto alargado de especialidades, começando pela cardiologia, em Maio, Mês do Coração! Aproveite e assegure-se de que está tudo bem consigo! Previna, em lugar de remediar! E, caso necessite, pode ser encaminhado(a), de imediato, para um corpo clínico de elevada e reconhecida competência. Com toda a segurança!

Estes rastreios gratuitos irão continuar nos meses seguintes e para todas as idades, como pode ver na nossa página da Internet ([www.abfamiliar.pt](http://www.abfamiliar.pt)).

Outra vertente do nosso trabalho tem sido combater o isolamento dos nossos Associados Seniores, assim como ampliar o seu conhecimento e a troca de experiências. Desta forma, reabrimos as aulas presenciais da nossa UNIVERSIDADE SÉNIOR MUTUALISTA, salvaguardando, como teria de ser, toda a segurança. É gratificante rever o entusiasmo dos nossos alunos e alunas nesta retoma e vê-los a "Visitar o Porto" de novo!

Como sempre, e como é nosso dever, continuamos ao lado dos nossos Associados e Associadas, apoiando-os em todos os momentos das suas vidas!

Com um abraço de grande amizade,

Carlos Jorge

# Rastreios LIGA



## RASTREIOS GRATUITOS 2021



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

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

## 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](http://WWW.ABFAMILIAR.PT/TURISMO)**

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

**Preço por pessoa em quarto Individual: € 950,00**

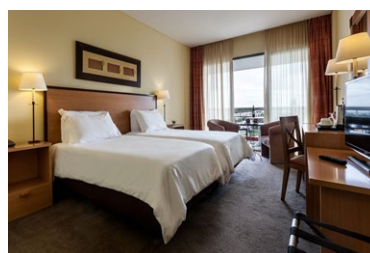
**Preço por criança dos 02 aos 11 anos compartilhando o quarto com 2 adultos: € 560,00**

#### 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

## PROTEÇÃO DE SAÚDE UM SEGURO PARA TODOS

**Desconto de 80%**  
**nas consultas da Liga**



MGEN, um Seguro de Saúde que abrange toda a família

**Sem exclusão de doenças graves ou pré-existentes**

**Sem questionário médico**

**Sem limite de idade ou permanência**

Tenha acesso rápido a cuidados de saúde.

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](http://www.abfamiliar.pt)

# Caixa Económica do Porto

## O Compromisso Social do Porto e a Banca Social

Por José Ferraz Alves

Na recente Cimeira Social do Porto de 7 e 8 de Maio de 2021, foi subscrito um Compromisso Social entre os 27 Governos da União Europeia e parceiros sociais vários, como Sindicatos e Entidades Patronais, para a união de esforços no âmbito do Pilar Europeu dos Direitos Sociais, criando sinergias em prol de uma recuperação económica pós-pandemia que seja inclusiva, sustentável, justa e criadora de empregos, apoiada numa economia competitiva e que não deixe ninguém para trás.

Nos termos do texto do Acordo, "(...) Com o crescimento do desemprego e das desigualdades resultantes da pandemia, é fundamental canalizar os recursos para onde são mais necessários, de modo a fortalecer as nossas economias e a concentrar os esforços políticos na igualdade de oportunidades, no acesso a serviços de qualidade, na criação de empregos de qualidade, no empreendedorismo, na requalificação e no desenvolvimento de competências, assim como de redução da pobreza e da exclusão social (...). É portanto tempo de agir".

A chamada "Declaração do Porto" recentra os objetivos dos países da União Europeia no progresso e desenvolvimento social, sendo que, a partir de agora, a evolução da União será monitorizada, não apenas com base em dados económicos e financeiros, mas também num conjunto de indicadores sociais.

Quanto aos objetivos descritos, de uma forma sintética, a inclusão pressupõe integrar todos num dado sistema; a sustentabilidade, um equilíbrio económico e financeiro de longo prazo, com preocupações ambientais e sociais; a justiça, uma busca de equilíbrio, sem predominâncias de uma parte sobre a outra; a criação de emprego, uma responsabilidade da economia e do equilíbrio social no combate à pobreza.

Neste âmbito, o Compromisso Social do Porto define metas concretas ao nível europeu, até 2030, sendo que estas terão ainda de ser traduzidas em objetivos nacionais:

- A recuperação do mercado de trabalho e a criação de empregos de qualidade, alcançando uma taxa de emprego, definida como a % da população entre 15 e 74 anos que está empregada, mínima, de 78% em 2030.
- O investimento nas competências, na aprendizagem ao longo da vida e na formação, de modo a se alcançarem 60% dos europeus a participarem todos os anos em formações e 80% do escalão entre 16-74% em competências digi-

tais básicas. De referir, a estes dois níveis, que o principal problema de Portugal não está, presentemente, ao nível do emprego, mas do valor dos salários que são pagos.

- Uma inclusão social adequada e a proteção social para retirar da pobreza 15 milhões de pessoas até 2030, incluindo 5 milhões de crianças.

Para este conjunto de objetivos, quantificados, deverão ser considerados os apoios financeiros europeus, no âmbito das políticas de coesão e de desenvolvimento regional, bem como o Programa de Recuperação e de Recuperação.

A dificuldade está em encontrar os reais projetos que permitam acomodar estes objetivos, papel que terá de ficar a cargo da capacidade de inovar e empreender dos agentes empresariais que se instalem no território da União Europeia, e da capacidade de análise e triagem de projeto por parte dos intermediários de capitais para financiamento, Banca e Entidades Públicas gestoras dos fundos públicos comunitários. Acredita-se que a base desta força criadora está precisamente no investimento em competências e na formação ao longo da vida de trabalho.

A inovação da atividade bancária tem assentado sobretudo na introdução de tecnologia na comunicação com os seus clientes, mais do que na criação de novos produtos financeiros e muito menos do seu foco de atividade.

A identificação de problemas, com o intuito de os resolver, tem sido, ao longo da História, o grande motor para a construções de soluções mais avançadas e inovadoras. Ajudar os mais frágeis, pelo desafio que acarreta em termos de busca de soluções sustentáveis, é um dos focos de que as empresas mais necessitam para os seus desafios de inovação e mudança.

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.

Existem, presentemente, em Portugal três instituições de crédito que integram o setor da economia social, um dos três pilares, conjuntamente com o público e o privado lucrativo, da atividade económica em Portugal. A principal linha de força destas instituições decorre, em primeiro lugar, do sentido prático que esteve na sua génese, a associação de pessoas para assim poderem resolver problemas comuns, neste caso de índole financeiro e de cariz social.

Essas entidades assumem o estatuto jurídico de Caixas Económicas, que se subdividem em Bancárias e Anexas, com diferenças na amplitude de operações e de ativos sobre gestão que compreendem, sendo a primeira modalidade equivalente a qualquer instituição bancária em Portugal. Duas dessas entidades, o Banco Montepio e a Caixa Económica do Porto - anexa à Associação Beneficência Familiar, integram o setor mutualista, enquanto a CEMAH - Caixa Económica da Misericórdia de Angra do Heroísmo é pertença da Misericórdia local.

Mais do que salientar e compreender o mérito e a sustentabilidade de mais de um século de cada uma das três Instituições de crédito acima referidas, há que alavancar os seus pontos fortes e aperfeiçoar o necessário para os desafios atuais que as entidades bancárias sentem, no estrito respeito por uma linha e matriz condutoras do seu passado.

As principais características da Banca mutualista, constituída pela Caixa Económica do Porto e pelo Banco Montepio, são as seguintes:

- Modelo em que os proprietários são os clientes e os seus produtos se destinam a satisfazer as suas necessidades.
- 
- Os lucros são instrumentais para a prossecução dos seus fins sociais e não o objetivo da atividade.
- 
- Aposta na cooperação e partilha de recursos e meios.

A grande força de uma Caixa Económica integrada no setor mutualista está no número de associados que consegue mobilizar na sua estrutura, sendo que este está, por sua vez, dependente da capacidade da entidade encontrar respostas para as necessidades que aquelas tenham para satisfazer.

A ambição essencial do Compromisso Social do Porto é, tal como a matriz da Caixa Económica do Porto, que a economia existe para servir as pessoas visando uma Europa social com mais progresso, menos desigualdades, menos pobreza e maior justiça social. O desafio de todos nós está em saber identificar os problemas e depois em encontrar uma resposta adequada.

**Rua Formosa, 325 - 1º 4000-252 Porto**

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

**[www.ceporto.pt](http://www.ceporto.pt)**

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



## Novo Parceiro: Immersivus Gallery Porto (IGP)

A Immersivus Gallery Porto (IGP) é a primeira galeria de experiências artísticas imersivas em Portugal e tem como objetivo ser um ponto de referência artístico nacional, nas emblemáticas Furnas da Alfândega do Porto.

Neste espaço com uma arquitetura particular, o atelier OCUBO - um atelier com mais de 15 anos de experiência na área do video mapping - criará diversas experiências imersivas, com diferentes temas e artistas, nacionais e internacionais, que através da união de tecnologia e arte, dá a oportunidade aos visitantes de experienciar a arte e cultura de uma forma inovadora. São 2000 m<sup>2</sup> de área de projeção em 360°, onde o público é imerso pelo espetáculo, fazendo também ele parte da história.

Tudo isto é possível através de uma instalação técnica complexa e inovadora, em que as Furnas da Alfândega do Porto foram transformadas numa monumental tela onde o conteúdo multimédia é projetado no chão, paredes e teto, preenchendo todo o espaço com cores e animações.

Espectáculos em exibição:

1) Porto Legends - The Underground Experience (espectáculo permanente)

Através de dez lendas procura-se chegar à história da cidade e, desta forma, através da tecnologia salvar o seu património imaterial. As emblemáticas Furnas e a investigação do historiador Joel Cleto,

serviram de mote para este projeto inovador que se desenvolve no limiar da magia e da realidade. Nuno

Maya assina a direção artística, Pedro Abrunhosa (português) e Jeremy Irons (inglês), ator galardoado com

o Oscar Academy para "Melhor Actor", dão voz ao espetáculo.

- Processo criativo: [vimeo.com/ocubo/portolegends](https://vimeo.com/ocubo/portolegends)
- Apresentação: [vimeo.com/ocubo/teaserportolegends](https://vimeo.com/ocubo/teaserportolegends)
- Opinião visitantes: [vimeo.com/ocubo/plreviews](https://vimeo.com/ocubo/plreviews)

2) Il divino Michelangelo & il genio da Vinci (espectáculo temporário, NOVO ESPECTÁCULO, de 16 de abril até 11 de julho de 2021)

Numa viagem multisensorial traz-se à luz obras de dois grandes artistas renascentistas italianos, Michelangelo (Michelangelo di Lodovico Buonarroti Simoni, 1475-1564) e Da Vinci (Leonardo di Ser Piero da Vinci, 1452-1519).

Numa primeira etapa, percorremos o legado do artista Michelangelo, conhecido como o Divino.

Abordamos a sua obra desde a sua génese até às suas influências nas diversas vertentes artísticas - pintura, escultura e arquitetura.

A mão do fresco d'A Criação de Adão (fresco, 1511), que parece ser divina, dá forma a várias obras icónicas do autor, como David (escultura, 1501), o guerreiro que enfrentou Golias, Baco (escultura, 1496)

numa passagem pela mitologia romana, culminando com Pietà (escultura, 1498), numa alusão bíblica, que

nos transporta novamente até ao conjunto de pinturas no Teto da Capela Sistina (1508-1512) onde é possível observar "O Dilúvio" e "O Julgamento Final". Seguimos viagem através a mente do inquieto génio Leonardo Da Vinci através dos seus escritos, pesquisas, invenções e estudos, até às suas obras principais, como o desenho do Homem Vitruviano (1490) e as pinturas da Última Ceia (1495-98) e Mona Lisa (1503-06).

- Apresentação: [vimeo.com/ocubo/michelangeloportoparis](https://vimeo.com/ocubo/michelangeloportoparis)
- Opinião visitantes: [vimeo.com/ocubo/michelangelodavincireview](https://vimeo.com/ocubo/michelangelodavincireview)

3) Impressive Monet & Brilliant Klimt (espectáculo temporário, dada a procura foi prolongado até 11 de julho de 2021)

Experiência sensorial, numa abordagem contemporânea e descontraída, sobre a obra de dois grandes

mestres da pintura, entre a esfera impressionista do artista parisiense "Claude Monet" (1840-1926) e o

simbolismo do icónico "O Beijo" do austríaco Gustav Klimt (1862-1918).

- Apresentação: [vimeo.com/ocubo/monetklimt](https://vimeo.com/ocubo/monetklimt)
- Opinião visitantes: [vimeo.com/ocubo/monetklimtreviews](https://vimeo.com/ocubo/monetklimtreviews)

**immersivus GALLERY PORTO**

<https://www.immersivus.com>

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

## “Do céu ao inferno” - uma história de vida

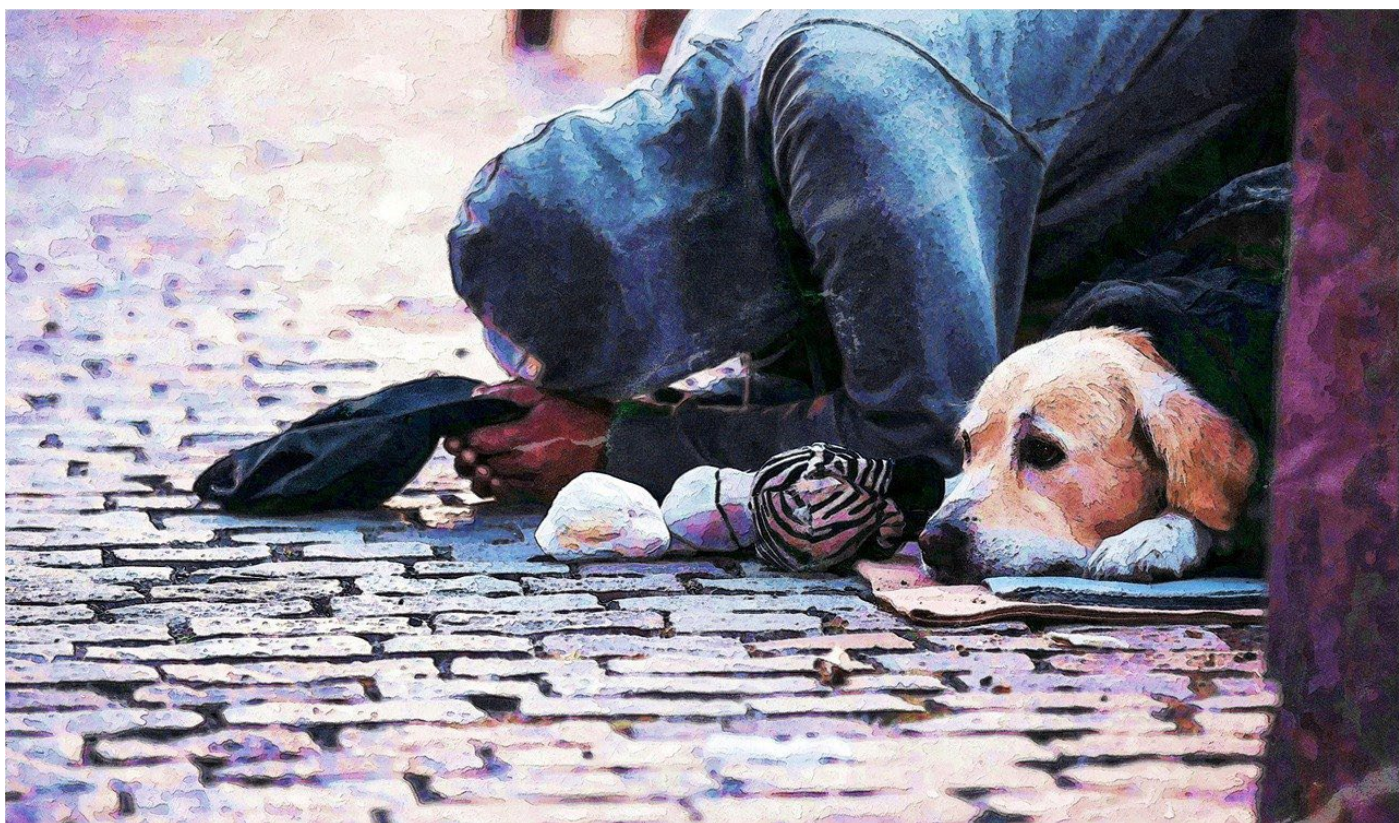
Por Raquel Guidi Rebelo

Certa altura conheci o André (nome fictício). Tinha mais ou menos a minha idade, analfabeto. Metade da sua vida tinha passado em situação de sem abrigo e antes disto, centros educativos e estabelecimentos prisionais. De contacto muito difícil, afastava qualquer tentativa de aproximação com agressões verbais.

Com o tempo, com trabalho de formiguinha lá deixou que se chegasse a ele, semana sim, semana não. Fisicamente muito debilitado, praticamente sem autonomia para as atividades de vida diária .. Consequências do abuso de álcool? Teria sofrido algum AVC numa qualquer noite ao relento??

A família tentava estar presente, falavam por telefone, tentava que passasse com eles as festas. O André não permitia. Tinha sido o Rei do seu bairro há muitos anos, uma pessoa respeitada entre os seus pares, não iria permitir que os seus sobrinhos o vissem caído, dependente da ajuda de outros para se levantar, deitar, ir à casa de banho.

Com agressividade afastava cada uma das tentativas de aproximação e escolhia passar o natal ali na rua, a olhar para as pessoas na janela do prédio em frente, para a árvore e luzes a brilhar..E bebia até apagar.



# Desafios na gestão de uma IPSS

Por AFUA-HML, Texto de Afonso Santos e Cristina Santos

As IPSS's são organizações particulares, sem fins lucrativos, ao serviço do Estado e das suas comunidades. Desempenham um papel fundamental junto da sociedade civil, complementam o trabalho do Estado em áreas de especial fragilidade social e estão na linha da frente no contacto direto com as populações.

A gestão de uma IPSS envolve processos muito desafiantes, especialmente em tempos incertos como estes que vivemos. Gerir uma IPSS tem como base todo o processo de análise e decisão levado a cabo por qualquer outra empresa. As principais dificuldades giram à volta da difícil obtenção de um equilíbrio entre os meios necessários e os respetivos custos, bem como da obtenção de proveitos que permitam o reinvestimento na própria organização.

Um dos nossos maiores desafios é viver ao ritmo do Estado. Existindo determinadas verbas protocoladas, a grande dificuldade é não deixar que os custos ultrapassem esses valores, que na maior parte das vezes ficam muito aquém das verdadeiras necessidades. Ano após ano, vemos os custos e encargos aumentarem, não sentindo um aumento proporcional dos apoios e participações dos quais tanto necessitamos para continuar a desenvolver o nosso trabalho. É também um enorme desafio ter o suporte financeiro necessário para enfrentar os compromissos nos prazos estipulados enquanto se aguardam as liquidações do Estado, que muitas vezes se fazem tardar.

Gerir uma IPSS não é apenas gerir recursos financeiros, mas também recursos humanos: Colaboradores que se desdobram em múltiplas funções e tarefas e aos quais é exigida uma disponibilidade e criatividade fora de série, muitas vezes com regalias incompatíveis com o seu esforço e dedicação; e Utentes, na maior parte das vezes em situação de fragilidade e vulnerabilidade, e que merecem de nós não menos do que o nosso melhor.

Percebemos que é cada vez mais necessário valorizar e comunicar de uma forma realista o trabalho meritório das IPSS's na colaboração eficiente com o Estado, através dos serviços que prestam aos cidadãos. É urgente promover a mudança de mentalidade da população e das políticas no sentido de se valorizar e aproveitar esta energia da sociedade que é na realidade parte importante do caminho para o aumento das respostas sociais e para a promoção do empoderamento das populações mais fragilizadas.

Sabemos também que parte do caminho passa por criar fontes de receita extraordinárias e sustentáveis que permitam a abertura de caminhos para uma menor dependência financeira do Estado e que pro-

movam o crescimento da AFUA e o aumento de respostas, para que possamos chegar a cada vez mais pessoas!



SAÚDE MENTAL PROMOVER. REABILITAR. INTEGRAR.

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

[www.facebook.com/afua.hml](https://www.facebook.com/afua.hml)

# VIH - Vírus da Imunodeficiência Humana

Por Enfermeira Daniela Ribeiro, Abraço

O **VIH** (Vírus da Imunodeficiência Humana) é uma infeção crónica, que contribui para a destruição progressiva do sistema de defesas, potenciando o aparecimento de outras infeções oportunistas ou doenças.

Inicialmente, a pessoa infetada com VIH pode não apresentar **SINTOMAS**. Poderão surgir sintomas semelhantes à gripe (febre, dores de garganta, musculares ou articulares, cansaço, gânglios inflamados).

A **TRANSMISSÃO** é possível através de relações sexuais sem preservativo, partilha de material cortante ou perfurante (sangue) e de mãe para filho durante a gravidez, parto ou amamentação.

O rastreio pode ser feito de várias formas, pesquisando os anticorpos, onde se incluem os testes rápidos, com uma pequena amostra de sangue. Todas as pessoas infetadas têm estes anticorpos após um máximo de 90 dias. O **DIAGNÓSTICO** é feito no hospital através da pesquisa do vírus.

Embora sem cura, as pessoas que vivem com VIH devem cumprir com o **TRATAMENTO** (terapêutica antirretroviral), ou seja, tomar a medicação prescrita às horas certas e nas quantidades indicadas pelo médico. O objetivo deste tratamento é controlar o vírus, aumentando para isso as defesas presentes no organismo.

**VIH MÉTODOS PREVENÇÃO**

**11**

**VIH MÉTODOS PREVENÇÃO**

- PRESERVATIVOS
- TERAPÊUTICA ANTIRRETROVÍRICA
- TROCA DE SERINGAS
- PrEP
- PPE
- DIAGNOSTICO E TRATAMENTO DE IST's
- ACONSELHAMENTO E TESTAGEM DO VIH
- CIRCUNCISÃO
- VACINA VIH
- PREVENÇÃO VERTICAL
- MICROBICIDAS

## PREVINE-TE!

+ Abraço Aveiro - Centro de Rastreio Comunitário

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

937 157 270 / [maisabraco@abraco.pt](mailto:maisabraco@abraco.pt)

ABRACO

## 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.*

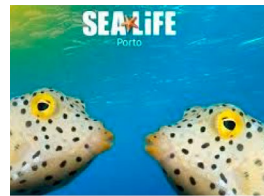
Subsídio por morte dos  
subscritores  
Subsídio por morte dos cônjuges  
Subsídio por morte de filhos



### 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)