



Bolsas de Estudo

Caixa Económica do Porto

Universidade Sénior

Saúde

Seguros

Poupanças

Subsídios

Turismo



A BENEFICÊNCIA
FAMILIAR
ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DESDE 1877

Promovemos
qualidade de vida

www.abfamiliar.pt

Newsletter nº 21

OUT
2021

Nesta Edição

- 03 **Vencedores Bolsas de Estudo Mutualista 2021**
Obras da nova sede
- 04 **Seguros e Poupanças**
Por Elisabete Lemos
- 05 **Caixa Económica do Porto**
Por José Ferraz Alves
- 07 **Universidade Senior**
Disciplina Descobrir o Porto
- 08 **Dia Mundial Saúde Mental- 10 outubro**
Por AFUA-HML
- 09 **Creche Familiar**
Por A.S.M.A.B
- 10 **VIH/SIDA – Um exemplo de grupos de ajuda mútua**
Por +Abraço
- 11 **Parceiro ABFamiliar**
Óptica Dragão



Vencedores Bolsas de Estudo Mutualista 2021

Os vencedores das Bolsas de Estudo Mutualistas são:

- João Abel Longa Ferreira - EBS de Rio Tinto-Gondomar
- Beatriz Murça Correia da Silva - ESJGFA de Valadares-Gaia
- Valter Matos da Silva - EBS de Canelas-Gaia
- Inês Gonçalves da Silva - EBS do Cerco-Porto
- Dinis Miguel Rodrigues Machado - ESTEL-Porto

Parabéns aos vencedores!

A Cerimónia de Entrega das Bolsas terá lugar no dia 22 de Outubro no Arquivo Distrital do Porto na Rua das Taipas N° 90 4050-598 Porto, às 14:30h.

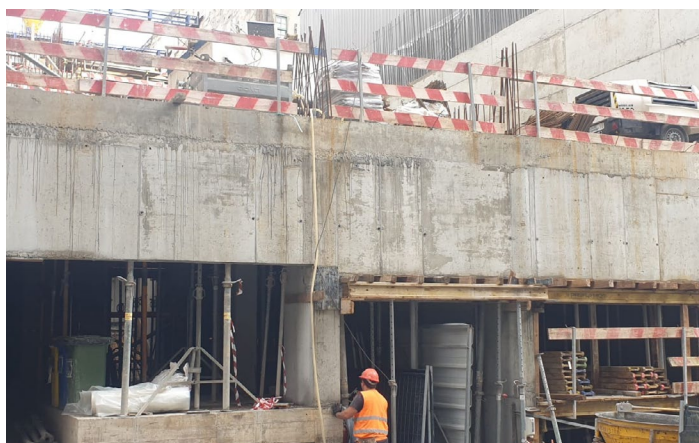
Esperamos por si!



Acompanhe aqui as obras da nova sede...



Início



Setembro 2021



Outubro 2021

E continua...

Mutuália55+



Um benefício que garante o reembolso na idade pré-determinada 55, 60, 65 ou 70 anos

Mutuália55+

Permite-lhe preparar a sua reforma ao seu ritmo para que possa desfrutar de momentos especiais e essenciais.



Condições:

Rentabilização de 0,8% ao ano.

Idade do subscritor: 18 e 60 anos.

Não carece de exame médico.

O beneficiário é o subscritor, cujo prazo compreendido entre a idade do mesmo e a idade pré-determinada de atribuição do benefício, não pode ser inferior a 10 anos.

Montantes: Apenas existem valores mínimos para subscrição:

- Quotas programadas: 5,00€/ mês (60,00€/ano)
- Quotas não programadas: 120,00€/ano

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.



seguros@abfamiliar.pt
962 004 508 | 967 153 097
Rua Formosa, 325 - 1º Porto
www.abfamiliar.pt

Caixa Económica do Porto

A importância do Orçamento de Estado

Por José Ferraz Alves

O Orçamento de Estado dita a governação financeira de um País para cada ano, tendo por isso impacto no dia a dia das famílias e das empresas. No caso português, o ter um valor de despesa de 105,8 mil milhões de euros numa economia em que o PIB anual, medida de produção da riqueza nacional, não chega ao seu dobro, evidencia a importância das propostas assumidas neste documento para o desenvolvimento económico e social do País.

O Orçamento de Estado, genericamente, engloba uma primeira parte dedicada às previsões económicas para o ano seguinte, antecipando a evolução de vários indicadores macroeconómicos: o Produto Interno Bruto, os défices público e externo, as exportações e importações, o consumo interno, a inflação, etc., sendo também apresentadas as previsões para as receitas e despesas públicas.

É também no Orçamento de Estado que o Governo apresenta a sua política económica para o ano seguinte, em que são indicadas as medidas que pretende implementar, como, por exemplo, mudanças nas prestações sociais ou nos impostos cobrados a famílias e empresas, sendo nesse documento autorizada a Administração Financeira a cobrar impostos e realizar despesas.

Sinteticamente, o Orçamento do Estado tem as seguintes funções:

1. Económicas – Destina-se a permitir uma melhor gestão dos dinheiros públicos e, simultaneamente, possibilitar ao Governo estar a par da política económica global do Estado.
2. Políticas – Assegura direitos fundamentais dos cidadãos, impedindo que tenham de pagar impostos sem autorização dos seus representantes legítimos e garante também o equilíbrio e separação dos poderes, sendo que, sem a aprovação da Assembleia da República, o Governo não pode executar essas medidas propostas.
3. Jurídicas – A Administração Pública está limitada por um conjunto de normas que regulam o seu funcionamento e organização, bem como o seu relacionamento com os cidadãos.

Passando a uma leitura específica desta proposta de Orçamento, sujeita ainda a apreciação em sede de especialidade e só depois votada em plenário da Assembleia da República, os principais objetivos, em termos de indicadores macroeconómico, por parte

do Governo para 2022 são os seguintes:

- Crescimento do PIB em 4,8% (2021) e 5,5% (2022).
- Estas previsões são também assumidas pelo Banco de Portugal, prevendo-se assim que o País cresça no biénio 2021/22 acima de 10%, atingindo já no início de 2022 o nível de PIB que se tinha no período pré-pandémico.
- Quanto às contas públicas, as Finanças apontam para um défice orçamental de 3,2% do PIB em 2022, tal como previsto no Programa de Estabilidade e partindo de um défice estimado de 4,3% em 2021.
- Esta redução do défice reflete a retoma da trajetória de crescimento da economia após o forte impacto da crise pandémica com efeitos muito severos em 2020 e com o início da recuperação verificado em 2021.
- O défice esperado para 2022 é o efeito da recuperação da receita por via do crescimento da economia, impulsionado também pelos projetos a concretizar no âmbito do Programa de Recuperação e Resiliência e da redução da despesa com medidas de apoio à saúde, ao emprego e ao rendimento, associadas aos efeitos negativos então provocados pela crise pandémica.
- Recuo da Dívida pública de 126,9% do PIB em 2021 para 122,8% do PIB de 2022.
- Esta estimativa inclui o efeito do Plano de Recuperação e Resiliência, com impacto do lado da receita (3 035 milhões de euros) e da despesa (3 203 milhões de euros), mas também as alterações no IRS (205 milhões de euros), o incentivo fiscal à recuperação (150 milhões de euros), a atualização salarial no Estado (310 milhões de euros) e o aumento extraordinário das pensões (76 milhões de euros).

Numa segunda parte é apresentado o detalhe dos 105,8 mil milhões de euros de despesas previstas realizar pelo Estado em 2022, bem como o seu financiamento a partir de impostos, taxas e endividamento público. As prestações sociais e os salários da Administração Pública são as duas maiores fatias da despesa pública, sendo os impostos e contribuições as duas maiores fontes de receita que, ainda assim, vão ver o seu peso no PIB diminuir em 2022:

- A Função Pública vai ter aumentos de 0,9%.
- 1,9 milhões de pensionistas, os de mais baixos rendimentos, com aumentos extraordinários de 10 euros.
- Dois novos escalões de IRS ao nível dos rendimentos médios, o que reduzirá o valor pago no seu global.
- Descontos no IRS para jovens até aos 35 anos (nos primeiros dois anos de trabalho têm uma isenção de 30%, ou seja, só pagam IRS sobre 70% do que ganharem; no terceiro e quarto ano têm uma isenção de 20% e, no quinto ano, têm uma isenção sobre 10% do rendimento).
- Descontos adicionais no IRS relativo aos filhos, que presentemente tem um desconto unitário no IRS de 600 euros, se tiver mais de três anos, e de 726 euros se tiver até três anos. Contudo, agora, com dois ou mais irmãos, e se um deles tiver até três anos, o desconto sobe de 726 euros para 900 euros).
- Reforço nos abonos de família.
- Englobamento no IRS de mais valias de curto prazo com venda de títulos mobiliários.
- Incentivos fiscais ao investimento empresarial (abatimento à coleta de IRC de 10% ou 25% dos investimentos que realizarem, durante um período de cinco anos).
- Aumento de 29,15% no investimento público, relacionado com a execução de grandes investimentos estruturantes planeados antes da pandemia, como a Ferrovia 2020 e a expansão das redes de metropolitano, bem como com a chegada ao terreno do Plano de Recuperação e Resiliência (o Governo conta que a economia portuguesa presente, já em 2022, um nível de investimento público acima dos 3,2% do PIB).

Pelo exemplo desta informação se percebe a importância de todos, famílias, empresas e trabalhadores, conhecerem esta importante peça de gestão económica e financeira do País.

A título de corolário, se decorrer destas medidas um aumento do rendimento disponível das famílias, como se antecipa e, sobretudo, se o impacto do investimento público tiver um efeito virtuoso e não concentrado dos rendimentos e gerador de dívida corrente, o que já não é tão seguro de acontecer, o efeito agregado da procura privada e pública conduzirá a um aumento em 2022 do produto e do bem-estar da sociedade portuguesa.

Rua Formosa, 325 - 1º 4000-252 Porto

222 087 520
geral@ceporto.pt

www.ceporto.pt

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

Aviso de Leilão CEP

No dia 10 de novembro de 2021, pelas 11h, proceder-se-á à venda em leilão de penhores com juros em mora há mais de três meses. As coisas dadas em penhor estarão expostas para serem examinadas no dia 10 de novembro de 2021, das 9h às 11h, na sede da Caixa Económica do Porto, sita à Rua Formosa 325 – 2º Porto.

Serão observadas as regras de ocupação, permanência e distanciamento físico que estiverem em vigor na data da realização do leilão

NOS DIAS **9, 10 E 11** DE NOVEMBRO A CAIXA ECONÓMICA DO PORTO ESTARÁ **ENCERRADA** POR MOTIVO DE REALIZAÇÃO DE LEILÃO.



ABFAMILIAR PARCEIRO...

Descontos para Associados ABFamiliar

A Beneficência Familiar - ASM do Porto firmou parceria com a Óptica Dragão.

Assim pode usufruir dos seguintes deste voucher de descontos, bastando apresentar o seu cartão de associado, até 30 de Novembro de 2021.

PARCERIA ABFAMILIAR E ÓPTICA DRAGÃO

A BENEFICÊNCIA
FAMILIAR
ASSOCIAÇÃO DE SOUROSOS MATEOS ENLHE 1977

**VALE DE
DESCONTO**

200€
EM ÓCULOS PROGRESSIVOS

100€
EM ÓCULOS MONOFOCAIS

ÓPTICA do dragão

OPTICADRAGAO@GMAIL.COM
+351 934 760 359
AV. FERNÃO MAGALHÃES, 1576
4350-157 PORTO

VALE DE DESCONTO VÁLIDO ATÉ 30/11/2021 E MEDIANTE A APRESENTAÇÃO DO CARTÃO DE ASSOCIADO.

Universidade Sénior - Disciplina Descobrir o Porto

Com o início do novo ano lectivo da Universidade Sénior Mutualista, a disciplina Descobrir o Porto volta a proporcionar aos alunos visitas de carácter cultural e recreativo.



Solar dos Condes de Resende

Extensão do Douro do Museu da Cidade



Arquivo Distrital do Porto

Núcleo Museológico da Policia Judiciária



Saiba mais em
www.abfamiliar.pt/universidade.html
e entre em contacto connosco!

Dia Mundial Saúde Mental- 10 outubro

Por AFUA-HML

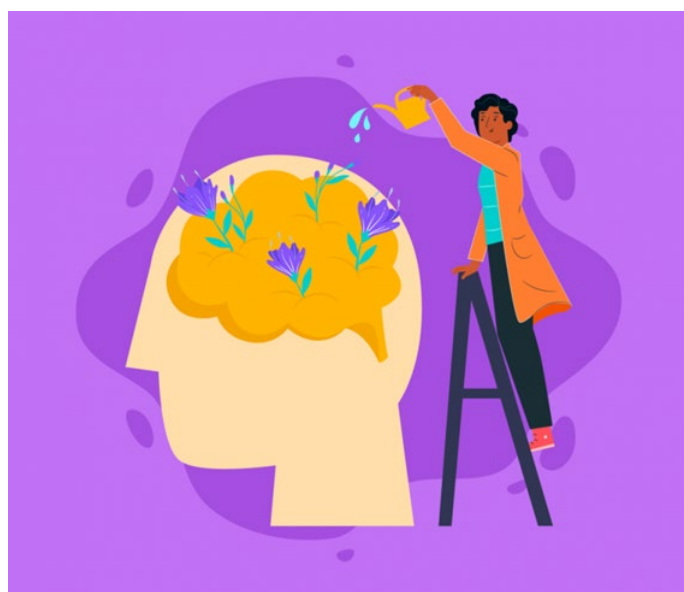
A 10 outubro de 2021 celebra-se o dia mundial da Saúde Mental, celebrado pela primeira vez em 1992 por iniciativa da Federação Mundial para Saúde Mental. Este dia é uma oportunidade para educar, consciencializar e defender a saúde mental global do estigma social.

Todos os anos, milhares de apoiantes celebraram este dia para chamar a atenção para a doença mental e para o impacto que a mesma exerce na qualidade de vida e bem-estar da população.

Uma forma de ter uma boa Saúde Mental prende-se por:

- Manter uma rotina estruturada;
- Ter e manter hábitos saudáveis;
- Praticar exercício físico
- Ter uma alimentação saudável;
- Ter uma boa higiene de sono;
- Fazer atividades de lazer e estar com quem gostamos;
- Pedir ajuda profissional sempre que necessário.

Cuide de si, cuide da sua Saúde Mental!!



www.afua.pt

www.facebook.com/afua



SAÚDE MENTAL PROMOVER. REABILITAR. INTEGRAR.

O termo saúde mental é utilizado para descrever um estado de bem-estar cognitivo e emocional e ainda para definir a ausência de doença mental.

Quando existe um desequilíbrio na saúde mental, muitas vezes deixamos de ser capazes de levar a cabo as nossas atividades de vida diária, assim como relacionarmo-nos, cuidar de nós e dos outros.

Por estas razões, existe a necessidade de recorrer a apoios e intervenções individuais e comunitárias, realizadas através de uma equipa multidisciplinar composta por vários profissionais de saúde especializados na área.

Creche Familiar

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



O Serviço de Amas/Creche Familiar, proporciona o atendimento à primeira infância e destina-se a acolher crianças de idades compreendidas entre os 3 meses e os 3 anos, durante o período diário correspondente ao trabalho dos pais, garantindo as condições adequadas ao seu desenvolvimento, tendo como principais objetivos proporcionar o bem-estar e desenvolvimento integral das crianças num clima de segurança afetiva e física, durante o seu afastamento parcial do seu meio familiar, através de um atendimento individualizado, colaborando estritamente com a família numa partilha de cuidados e responsabilidades de todo o processo evolutivo das crianças; bem como colaborando de uma forma eficaz no despiste precoce de qualquer inadaptação ou deficiência, assegurando o seu encaminhamento adequado.

A Nossa Creche

A Associação de Socorros Mútuos dos Artistas de Bragança criou a valência de Creche Familiar em 2000 através do recrutamento de amas participantes, residentes na cidade de Bragança, com o apoio do Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social, através de acordo de cooperação.

A nossa Creche Familiar engloba o número total de 6 amas, distribuídas por diversas zonas da cidade de Bragança, que acolhem diariamente 24 crianças, exceto fim-de-semana e feriados.

As casas das amas estão equipadas com o necessário ao desempenho da atividade, desde material lúdico (brinquedos específicos para o desenvolvimento cognitivo e motor) a material de apoio (como berços, cadeiras de mesa, parques, espreguiçadeiras (...)).

O trabalho diário é acompanhado por uma educadora de infância, que orienta as amas no sentido de melhor desenvolver práticas e metodologias pedagógicas essenciais ao desenvolvimento das crianças.

Objetivos Específicos/Metodologias

A existência de um projeto educativo e pedagógico de intervenção assegura o cumprimento dos objetivos e metas estabelecidas, determinantes para um melhor desenvolvimento pessoal e social das crianças, pois a avaliação do desenvolvimento e aprendizagem da criança deve ser planeada tendo em conta as suas necessidades e rotinas diárias, de modo a atingir os objetivos primordiais estabelecidos seguintes:

- Proporcionar um melhor conhecimento da criança, de forma a permitir a promoção de atividades que sejam, simultaneamente, enriquecedoras para o seu desenvolvimento e facilitadoras da sua aprendizagem;
- Coadjuvar a escolha quer de estratégias educativas, quer de atividades mais adequadas para cada criança;
- Possibilitar a partilha de informações relativas ao desenvolvimento da criança com os pais/ seus substitutos, promovendo consequentemente o envolvimento dos mesmos no processo.

Para que estes objetivos sejam alcançados, as amas frequentam formação específica como: Maus tratos a crianças- procedimentos e intervenção; A arte na 1ª infância- garatujas e seu significado; Processos de socialização da criança -a importância dos contextos família e ama; A importância de desenvolver o domínio das expressões nas áreas da música e dança; A importância de um equilibrado desenvolvimento cerebral infantil.

A instituição pretende deste modo criar um ambiente educativo estruturado e estruturante, que visa a constante melhoria no serviço prestado nesta Resposta Social.

www.asmab.org



VIH/SIDA – Um exemplo de grupos de ajuda mútua

Por Associação Abraço

“Hoje, ajudo, como um dia fui ajudado, e posso pedir no futuro a essas pessoas para continuarem esta cadeia de ajuda”.

Os grupos de ajuda mútua (GAM's) são estruturas relativamente pequenas (6 a 15 elementos) constituídas por pessoas que partilham um problema ou situação e se reúnem para a resolução de uma dificuldade ou satisfação de uma necessidade. Os GAM's fornecem apoio, encorajamento, informação e estratégias de coping. (Carmo, 2000).

Na valência do apoio psicossocial da Associação Abraço (CAAP), a proposta de criação destes grupos deveu-se à elevada procura que a Abraço têm recebido de atuar neste campo. De facto, diversos utentes manifestaram a vontade de integrar um grupo deste tipo, nomeadamente casos de infeção recente, pela vontade de conhecer pessoas que partilham com eles esse “problema”. Referem que, apesar de poderem falar com os técnicos, falarem entre eles permite-lhes não se sentirem sós ou isolados na “sua doença”, e conforta-os saberem que já alguém conseguiu superar e viver com o VIH/Sida, tendo passado por situações semelhantes.

No decorrer das sessões, registaram-se saídas e novas integrações. As saídas foram devidamente anunciadas e as novas integrações só se realizaram, após a aprovação dos membros do grupo.

Um dos objetivos chave dos grupos foi a partilha de sentimentos, ideias, opiniões e experiências, tal como, ser um espaço de convívio que possa reduzir o sentimento de isolamento das pessoas que se defrontam e/ou sofrem de problemas relacionados com o VIH/SIDA.

Embora dirigidos sobre a orientação da área da psicologia promoveu-se sempre, uma liderança partilhada. Foram realizadas com uma frequência mensal, com uma duração máxima de 2 horas, para um número máximo de oito utentes, com um sistema de decisão democrático, onde as regras de funcionamento do grupo foram definidas pelos elementos do grupo.



www.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.

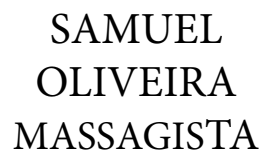
Subsídio por morte dos
subscritores
Subsídio por morte dos cônjuges
Subsídio por morte de filhos



Turismo

Descubra o mundo connosco!

Serviços fúnebres
Protocolos
Apoio ao Luto



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)