



QUERES IR PARA A  
UNIVERSIDADE?



TEMOS 5  
BOLSAS DE ESTUDO!

CANDIDATA-TE ATÉ 30 DE SETEMBRO



A BENEFICÊNCIA  
**FAMILIAR**  
ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DESDE 1877

Promovemos  
qualidade de vida

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

---

Newsletter nº 20

---

SET  
2021

# Nesta Edição

**03 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**

**08 Feira do Livro 2021**

**10 Gratidão**  
*Por Cláudia Oliveira, Terapeuta Ocupacional da AFUA-HML*

**11 Centro de Dia**  
*Por A.S.M.A.B*

**12 Vírus da Hepatite B**  
*Por +Abraço Braga*

**13 Novo Parceiro**  
*Óptica Dragão*

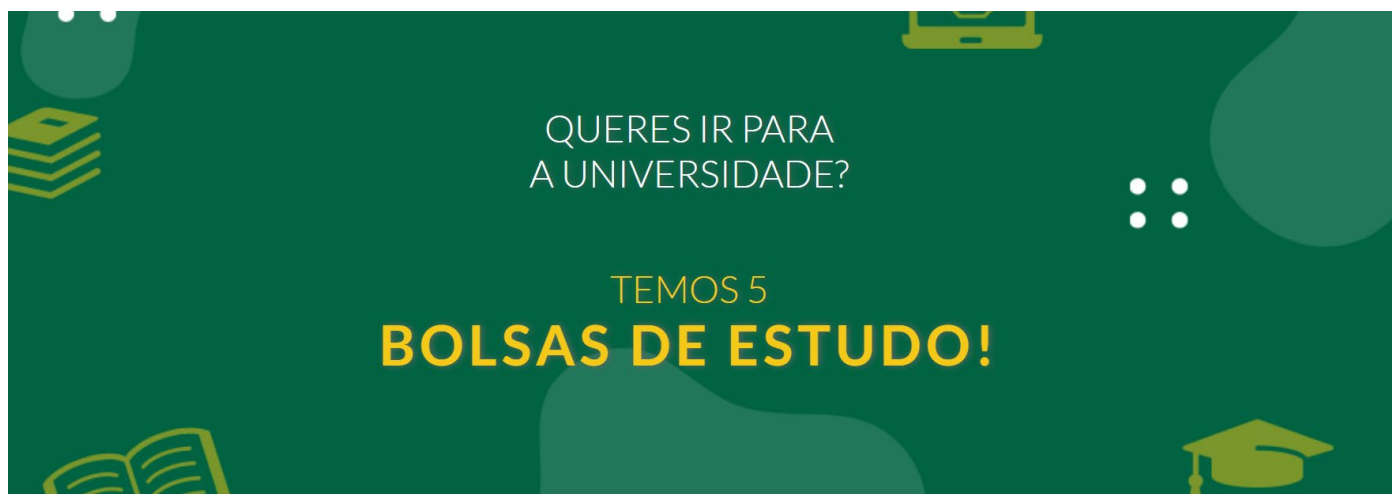


## Bolsas de Estudo Mutualista 2021

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

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

Saiba mais em [www.abfamiliar.pt/bolsasuniversidade.html](http://www.abfamiliar.pt/bolsasuniversidade.html)



## Acompanhe aqui as obras da nova sede...

Antes...



e agora!





## POUPANÇA EXTRA

a pensar no imprevisto

*Poupança Extra - direcionada para quem procura precaver a reforma. Uma poupança que ajuda a crescer o seu dinheiro e permite realizar desejos/necessidades.*

Capital Seguro  
Rendimento Garantido  
Resgate sem comissões nem penalizações, após o 5º ano de subscrição



*Responsabilidade  
e Segurança*



*Protecção e  
Crescimento*



*Rentabilidade  
garantida*

### Condições:

Rentabilização de 0,8% ao ano

Idade do subscritor: A partir dos 18 anos, não havendo limite de idade para subscrição

O período pré-determinado para recebimento dos benefícios deverá ser indicado no ato da subscrição e não poderá ser inferior a 5 anos

O Beneficiário da subscrição poderá ser um terceiro, identificado no momento da subscrição, não podendo ser substituído

Valores de subscrição: Quotas Programadas: 60,00€ por ano (podendo ser pagas mensal, trimestral, semestral ou anual)

Quotas Não Programadas: 120,00€ por ano

O capital máximo das subscrições não deverá exceder os 25.000,00€

Soluções de Poupanças para todos!



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

## A importância da inovação também no domínio bancário

Por José Ferraz Alves

O mês de Setembro foi dominado por uma notícia que preocupou decisores públicos e agentes económicos e que se prendeu com uma descida acentuada de Portugal no ranking europeu da inovação. Sem entrar em polémicas sobre questões de natureza estatística, fica claro nesta discussão o aspeto crucial que a inovação tem para a criação de riqueza e para o desenvolvimento económico e social.

A inovação na atividade bancária tem assentado sobretudo na introdução de tecnologia na comunicação com os seus clientes e, em menor grau, na criação de produtos financeiros com alguns aspetos distintivos dos anteriores, mas não no objeto estatutário da sua atividade nem nos seus propósitos de maximização de lucros.

Numa envolvente em que a resolução de dificuldades, que são vastas vezes puramente económicas e da essência dos próprios negócios, se tem feito pela racionalização de estruturas empresariais, os chamados eufemismos para a redução de trabalhadores e salários, entende-se que o desafio aos gestores se deve deslocar para a necessidade de crescer e de apresentar maiores rentabilidades e no âmbito da estrutura orgânica que têm como ponto de partida, nunca a reduzindo.

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. Este tem sido, ao longo da História, o grande motor para a construção de soluções mais avançadas e inovadoras.

Por exemplo, o microcrédito, que está na génese da criação e consolidação em 1983 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.

*“A primeira coisa que fiz foi tentar persuadir o Banco do campus universitário a emprestar dinheiro aos pobres. Mas o gerente bancário recusou dado que os*

*pobres não satisfazem os critérios necessários para terem acesso ao crédito, não são credores viáveis. [...] Finalmente surgiu-me uma ideia. Ofereci-me para ser fiador de empréstimos aos pobres.*

*Após muitas hesitações, o Banco aceitou esta minha proposta. Em meados de 1976, comecei a distribuir empréstimos aos pobres da povoação, assinando todos os papeis que o Banco me pedia para avalizar pessoalmente os empréstimos e desempenhar o papel de uma espécie de banqueiro informal.*

*Como queria assegurar-me de que os contraentes de empréstimos não se deparariam com dificuldades para dirimir a sua dívida, instituí regras simples, tais como a dívida ser paga em pequenas prestações mensais e o funcionário bancário visitar as pessoas, em vez de serem elas obrigadas a deslocarem-se ao banco.*

*Esta ideias resultaram. As pessoas pagavam sempre as suas dívidas dentro dos prazos estipulados. [...] Continuava a confrontar-me com dificuldades ao tentar expandir o programa de empréstimos através de Bancos existentes.*

*Finalmente, constatando que não havia outra opção, decidi criar um Banco autónomo para as pessoas mais pobres.*

*Muhammad Yunus, A Empresa Social [...], p. 11”*

O segundo exemplo de possibilidade de inovação com importantes impactos sociais é uma interessante e nova proposta que o Prof. Muhammad Yunus faz no domínio do empreendedorismo social:

*“Mesmo uma pessoa que trabalhe no setor bancário poderia encontrar oportunidades criativas de negócios sociais – e não me refiro apenas ao microcrédito.*

*Dezenas de milhões de pessoas por todo o mundo necessitam de melhor acesso a serviços financeiros e todos os serviços que poderiam ser-lhes facultados têm potencial para constituírem a base de uma Empresa Social de sucesso.*

*Um exemplo: uma Empresa Social dedicada à transferência internacional de dinheiro seria uma excelente ideia.*

*Para muitas pessoas pobres, as remessas de dinheiro do estrangeiro são uma parte crucial da sua vida em termos económicos.*

Milhões de trabalhadores pobres atravessam fronteiras e cruzam até por vezes oceanos para encontrar trabalho. Em seguida, têm de descobrir maneira de transferir o que ganham para a sua família, que precisa desesperadamente do dinheiro para sobreviver. Infelizmente, os pobres têm de pagar taxas muito elevadas de cada vez que transferem o seu dinheiro, e esta despesa é desnecessária, especialmente com o potencial da moderna tecnologia para efetuar essas transferências eletrónicas numa questão de segundos e com um custo insignificante.

Basta que um bancário interessado – talvez em parceria com um técnico de informática – crie um negócio de transferência internacional instantânea e de baixo custo, sendo uma Empresa Social muito prática e extremamente necessária, que poderia rapidamente melhorar a vida de muitas pessoas.

Como se vê, não importa realmente em que tipo de trabalho está envolvido, em que área se especializou e quais são as suas aptidões específicas. Identifique a sua paixão especial e descubra uma forma de a relacionar com um problema com que alguém se está a debater.

Criar uma Empresa Social deve ser divertido, agradável, excitante e um desafio que nos faz sentido realizar.

Muhammad Yunus, *A Empresa Social* [...], pp. 97-98 “

Os Bancos podem ser vistos como um instrumento para a resolução de alguns problemas sociais e assentarem este propósito como a base de uma efetiva estratégia de inovação.

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)

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

# Inscrições abertas para a Universidade Sénior

Estão abertas desde do dia 1 de Setembro, as inscrições para o ano letivo 2021/2022 da Universidade Sénior.

## Horário Universidade Sénior Mutualista

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09:00-09:30					
09:30-10:00					
10:00-10:30	Ginástica	Grupo Coral	Terapias orientais complementares - introdução	Psicologia e Mente Activa	Descobrir o Porto Nível 2
10:30-11:00					
11:00-11:30					
11:30-12:00	Cozinha saudável	Ciências esotéricas	Danças de salão	TaiChi	
12:00-12:30					
12:30-13:00					
13:00-13:30					
13:30-14:00					
14:00-14:30	Informática nível I			Inglês nível I	Informática nível I
14:30-15:00		Inteligência emocional e social	Descobrir o Porto Nível 1		
15:00-15:30					
15:30-16:00					
16:00-16:30	Informática nível II	Escrita Criativa		Inglês nível II	Introdução ao Marketing
16:30-17:00					
17:00-17:30					

*Saiba mais em*

[www.abfamiliar.pt/universidade.html](http://www.abfamiliar.pt/universidade.html)

*e entre em contacto connosco!*



## A LIGA MUTUALISTA MARCOU PRESENÇA NA FEIRA DO LIVRO DO PORTO





## A Gratidão

Por Cláudia Oliveira, Terapeuta Ocupacional da AFUA-HML

A 21 de Setembro celebra-se o dia Mundial da Gratidão, este dia é como um convite para pararmos e refletirmos sobre tudo o que temos na nossa vida e agradecermos.

Este dia teve origem em 1965 no Havaí, onde se realizou um encontro internacional sobre a ideia de tirar um dia do ano para agradecer formalmente por todas as coisas boas que se encontram no mundo. No ano seguinte, no mesmo dia 21 de setembro, muitos dos participantes do encontro mantiveram o gesto. Desde então, o Dia Mundial da Gratidão ganhou mais adeptos e passou a ser celebrado um pouco por todo o mundo!

A Gratidão é uma das emoções mais poderosas que podemos sentir. Quando somos capazes de agradecer por tudo, especialmente pelas coisas menos boas que nos acontecem, conseguimos encarar os nossos dias com uma visão clara de amor e aceitação.

A gratidão não surge de afirmações positivas geradas na mente, surge do coração! É um sentimento silencioso de reconhecimento, humildade e aceitação.

A experiência da gratidão é muitas vezes seguida de um conjunto de sensações positivas.

Os **benefícios de praticar gratidão** no dia-a-dia são muitos: ajuda-nos a ter relações melhores, a regular as nossas emoções e a olharmos para o mundo de uma forma mais equilibrada e positiva.

Quanto mais gratos formos pelo que somos e pelo que temos, mais a vida nos dá razão para sermos gratos, por muito que às vezes não seja de uma forma clara.

### Como praticar a gratidão:

- 1 – Escrever as coisas pelas quais estamos gratos;
- 2 – Refletir sobre o que realmente valorizamos na vida;
- 3 – Expressar gratidão diretamente ao outro/a;
- 4 - Agradecer pelas oportunidades e aprendizagens diárias (muitas vezes, quando as pequenas coisas boas da vida se tornam rotineiras, nós nos esquecemo-nos do quanto são importantes).

### Desafio - Gratidão dos dez dedos

Este desafio pode ajudar a chegar a uma apreciação positiva das pequenas coisas da vida.

Sugiro que uma vez por semana, traga à sua mente 10 coisas pelas quais é grato/a, mesmo quando se torna difícil depois de três ou quatro coisas! É esse

o propósito – tomar consciência dos pequeníssimos elementos do dia a dia em que não reparou anteriormente.

“ A Felicidade não depende do que falta, mas do bom uso do que temos”

(Thomas Hardy)

Muito obrigada por ter dedicado o seu tempo a ler o que escrevi.

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

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



SAÚDE MENTAL PROMOVER. REABILITAR. INTEGRAR.

# Centro de Dia

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

A Associação de Socorros Mútuos dos Artistas de Bragança desenvolve desde agosto de 1991 a resposta social Centro de Dia, que tem como destinatários a população idosa, prestando um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção da pessoa idosa no seu meio sócio familiar.

## **Principais Objetivos**

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

O Centro de Dia funciona no edifício sede da Instituição, tendo a capacidade para 20 utentes e funciona de 2.ª feira a domingo, no horário diurno, das 9h00 às 19h00, sendo assegurados, entre outros, os serviços de transporte, alimentação (pequeno almoço, almoço, lanche e jantar), higiene e conforto pessoal, assistência médica e medicamentosa, serviço social e animação sociocultural, proporcionando-lhes, tanto quanto possível, as melhores condições de qualidade de vida.

Os serviços são prestados por uma equipa de profissionais, constituída por ajudante de ação, animadora sociocultural e psicóloga, que têm como função principal proporcionar aos utentes condições de vida próximas ou equiparáveis às de um meio sociofamiliar.

Contudo, na região de Bragança é notório o envelhecimento populacional, onde que urge respostas integradas para responder às necessidades sentidas e paralelamente contribuir, no âmbito da prestação de serviços, para o desenvolvimento local, e de satisfação de necessidades primordiais inerentes ao público alvo desta resposta social, sendo desta forma oferecido pela ASMAB, um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sócio – familiar, abrangendo não só o tipificado-alimentação, lavandaria e higiene pessoal, mas também apoio psicossocial, do fomento das relações inter-pessoais com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento, o acompanhamento a consultas médicas e terapêuticas, libertando assim os cuidadores formais desta tarefa, o incentivar a participação positiva na vida quotidiana e promover o envelhecimento ativo através de parcerias com organizações existentes na cidade como ginásios, piscinas municipais, clínicas de fisioterapias, cabeleireiros, clínicas de estética e agências de turismo e viagens onde são oferecidos cuidados de beleza em que o/a cabeleireiro/a, a/o massagista, os barbeiros; em que se desenvolvem hábitos de prático desporto levando-os a aulas de natação e ao ginásio; onde se promove o convívio e o gosto de passear através da organização de fim de semanas fora da cidade, a visita a museus e feiras temáticas dentro e fora da cidade, o desenvolvimento de oficinas de artes plásticas e artesanais, onde, através da arte mostram que ainda são cidadãos ativos e usando os conhecimentos adquiridos durante a sua vida, capazes de criarem e desenvolverem um trabalho intelectual digno de ser mostrado e admirado pelas gerações mais novas, que incluem os seus netos e bisnetos.

Este tipo de resposta social é a recurso ideal para idosos que necessitem de ocupar os seus dias e os seus tempos livres, mantendo um estilo de vida ativo, pois fomenta a interação do idoso com ambientes estimulantes, promove as capacidades, quebra rotinas e preserva o gosto pela vida.

[www.asmab.org](http://www.asmab.org)



# Vírus da Hepatite B

Por Renata Nunes Cunha | Psicóloga Centro Comunitário +Abraço Braga

## O que é?

É uma infeção causada pelo vírus da Hepatite B (VHB). Este vírus provoca uma inflamação aguda do fígado que pode evoluir para uma infeção crónica. Sem tratamento adequado pode ainda originar o desenvolvimento de nódulos fibrosos no fígado (cirrose) ou cancro (carcinoma hepatocelular).

## Como se manifesta?

- Na maioria dos casos as pessoas não apresentam sintomas da infeção. Quando existem sintomas, estes não são específicos mas podem incluir febre, fadiga, perda de apetite, náuseas, vómitos, dor abdominal, fezes acinzentadas a brancas, dor articular, urina escura e icterícia (pele e olhos amarelados).

## Como se transmite?

A Hepatite B transmite-se sobretudo por contato com sangue. Porém, durante as primeiras 24 semanas (infeção aguda), também é possível existir transmissão através do contato com esperma, secreções vaginais e saliva. As práticas que podem transmitir Hepatite B são:

- Transmissão mãe-filho, durante o parto;
- Partilha de material para injetar drogas;
- Lesão com material corto-perfurante usado por pessoas com infeção;
- Práticas sexuais sem uso do preservativo;
- Partilha de material que contenha sangue ou saliva (lâminas de barbear, escovas de dentes);

## Como se diagnostica?

O diagnóstico é feito através da pesquisa de antigénios numa pequena amostra de sangue. Um resultado reativo indica que existe infeção mas não permite determinar se está na fase aguda ou crónica. O teste confirmatório é feito pela pesquisa do vírus no sangue.

## Como se trata?

O tratamento é crónico e feito com uma combinação de medicamentos ativos contra o vírus.

## Como se previne?

Através de 3 doses da vacina contra a Hepatite B. Sempre que se esteja em contato com pessoas com Hepatite B deve-se evitar partilhar materiais que possam conter sangue ou saliva e usar preservativo durante o sexo oral, vaginal ou anal.

**É melhor saber. Faz o teste!**

**Centro Comunitário +Abraço Braga**

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

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



## Nova parceria

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

***Assim pode usufruir dos seguintes descontos:***

- Desconto de **35%** na aquisição de lentes oftálmicas e armações;
- Desconto de **10%** na aquisição de lentes de contacto oftálmicas;
- Desconto de **25%** na aquisição de óculos de sol (graduados ou não)



[opticadodragao@gmail.com](mailto:opticadodragao@gmail.com)

+351 934 760 359

Av. Fernão de Magalhães, 1576 4350-157 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.*

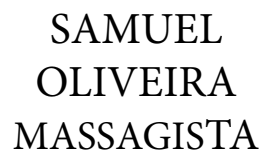
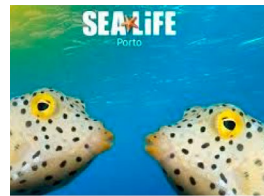
Subsídio por morte dos  
subscritores  
Subsídio por morte dos cônjuges  
Subsídio por morte de filhos



### 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)