



A BENEFICÊNCIA  
**FAMILIAR**

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DESDE 1877

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



*A nossa*  
**NEWSLETTER**

JANEIRO 2022 / N° 24

SAÚDE

ENSINO

CAIXA ECONÓMICA DO PORTO

FUNERÁRIA

SUBSÍDIOS

TURISMO

SEGUROS

POUPANÇAS

# A BROCHURA DE SERVIÇOS 2022



**Estimado Associado peça a**  
*Sua*  
**brochura ao seu cobrador.**

# *Nesta* **Edição**

JAN  
2022

**04 Novos serviços da LIGA**  
ABFamiliar Saúde - LIGA

**05 Enfermagem ao Domicílio**  
ABFamiliar Saúde - LIGA

**06 Seguros Mutualistas**  
Por Elisabete Lemos

**07 Bolsas de Estudo Mutualista 2022**  
ABFamiliar Ensino

**08 Obras na nova sede**  
ABFamiliar

**09 Disciplina Descobrir o Porto**  
ABFamiliar Ensino

LIGA

# Novos serviços da Liga das Associações Mutualistas do Porto

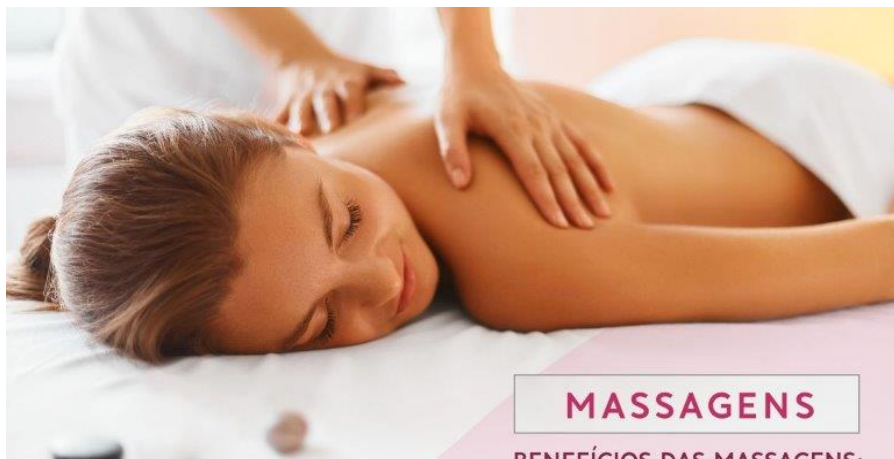


DISPONÍVEL NA  
**LIGA** DAS ASSOCIAÇÕES  
MUTUALISTAS  
DO PORTO

## Acupuntura Clínica

Acupuntura é recomendada e incentivada pela OMS (Organização Mundial de Saúde) como prática de saúde. A acupuntura é particularmente eficaz no alívio da dor e na regularização do estado emocional, mas são inúmeros os quadros clínicos em que se verificam benefícios na aplicação da acupuntura.

**Marque a sua sessão:** 22 339 54 90 | [geral@liga.pt](mailto:geral@liga.pt) | [liga.pt](http://liga.pt)



## MASSAGENS

### BENEFÍCIOS DAS MASSAGENS:

Diminuição do cansaço  
Controlo do stress  
Diminuição da ansiedade

**MASSAGEM RELAXAMENTO** 45 min (Corpo Inteiro): 25€

**MASSAGEM TERAPÊUTICA** 30 min (Localizada): 25€

**MASSAGEM TERAPÊUTICA** 50 min (Pernas e Costas): 40€

**MASSAGEM ANTICELULÍTICA** 30 min (Localizada): 25€

**MASSAGEM ANTICELULÍTICA** 50 min (Pernas, Abdómen e Braços): 40€

**DRENAGEM LINFÁTICA** 50 min (Pernas e Abdómen): 30€

**DRENAGEM LINFÁTICA** 80 min (Corpo Inteiro): 55€

Agende a sua Massagem: 22 339 5490

**LIGA** DAS ASSOCIAÇÕES  
MUTUALISTAS  
DO PORTO

# Serviço de Enfermagem ao Domicílio

A Beneficência Familiar – ASM, através da nossa Liga do Porto, permite também, aos seus Associados, usufruírem de Prestação de Serviços de Enfermagem, todos os dias da semana (segunda a domingo) das 8:00 às 22:00 horas.

Esta prestação de serviços inclui, a deslocação de um Enfermeiro ao domicilio assim como todos os materiais necessários para a prestação dos cuidados **excepto** medicação e ou apósitos para colocação nas feridas.

## Ficam excluídos:

- os serviços de acompanhamento continuo nas 24 horas ao domicilio
- os cuidados de higiene e conforto
- a Enfermagem de Reabilitação
- aluguer de ajudas técnicas (cadeira de rodas, cama articulada)

A solicitação de um serviço será satisfeita num espaço de aproximadamente 3 horas, dentro do horário acima referenciado e após recepção do pedido, excepto em cuidados emergentes.

A solicitação ao domicilio do Enfermeiro, terá que estar expressa por um médico, numa receita quando se trate de administração de terapêuticas e/ou em declaração médica quando se trate de um outro qualquer tratamento, com a indicação “impossibilidade de sair do domicilio”.

Aquando da realização do Serviço de Enfermagem, o Associado **terá que suportar**, por cada deslocação, um co-pagamento de 50 % do valor da nossa tabela em vigor (a) incluindo os Kms (só ida) fora do Porto.

**PARA SERVIÇO DE ENFERMAGEM  
AO DOMICÍLIO LIGUE**

**225 503 740**

## 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](mailto:seguros@abfamiliar.pt) | 962 004 508 | 967 153 097**

SEDE: Rua Formosa, 325 - 1º Porto | [www.abfamiliar.pt](http://www.abfamiliar.pt)

# Bolsas de Estudo Mutualista 2022



Deixe a sua marca na vida de outrem!

Para continuarmos com a iniciativa de oferecer bolsas de estudo aos estudantes associados apelamos à vossa contribuição através da consignação de 0,5% do seu IRS.

*É muito simples:*

Basta, na sua declaração, indicar o número fiscal da sua Associação: 500 746 516.

Esta ação não tem qualquer custo para si!

# Obras da Nova Sede



Início



Setembro 2021



Outubro 2021



Novembro 2021



Dezembro 2021



Janeiro 2022

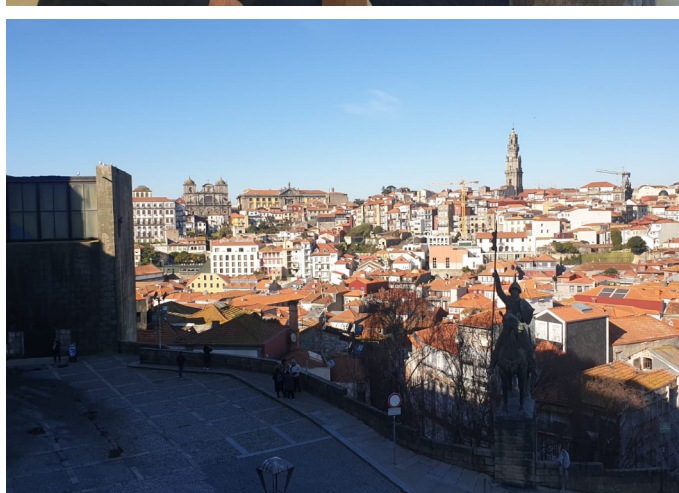
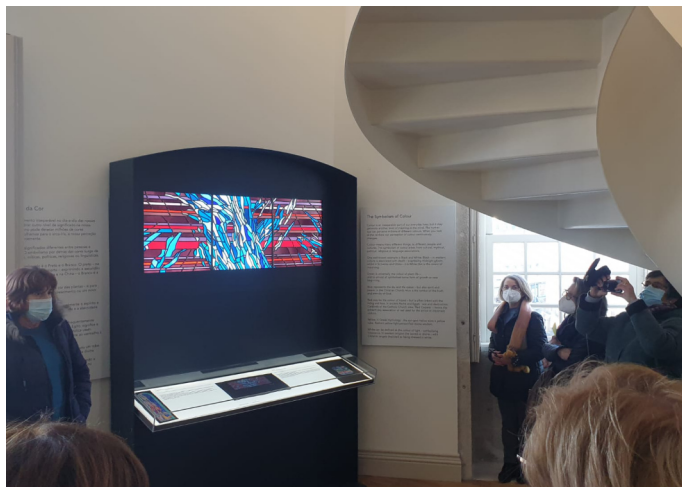
# Visitas de Estudo Descobrir o Porto

Caros Amigos retomamos com alegria as nossas visitas no âmbito da disciplina Descobrir o Porto. Recordamos aqui alguns momentos.

## 12 de Janeiro - Museu da Imprensa



## 14 de Janeiro -Museu do Vitral



# Vantagens em ser associado

Médico e Enfermagem ao Domicílio  
Clínica da Liga do Porto e de Gaia  
Farmácia da Liga do Porto e de Gaia  
Serviço de apoio domiciliário

**Saúde**  
Nós cuidamos de si!

Universidade Sénior  
Bolsas de estudo para jovens

**Ensino**  
A sabedoria não tem idade!

Empréstimos sobre penhores  
Depósitos à ordem  
Depósitos a prazo



Serviços fúnebres  
Protocolos  
Apoio ao Luto

**Funerária**  
Ao seu lado em todos  
os momentos.

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

**Subsídios**  
Assegure o futuro.

Consulte-nos para saber quais os  
destinos que temos para lhe oferecer.

**Turismo**  
Descubra o mundo connosco!

Seguro de Saúde Mutualista  
Seguro Casa/Comércio  
Seguro Automóvel/Mota

**Seguros**  
A nossa proteção!

Mutuália 55+  
Poupança Extra  
Protecção Jovem  
Complemento de Desemprego

**Poupanças**  
O seu futuro sem problemas.

## As nossas parcerias



## Contactos

Rua Formosa 325,1º  
4000-252 Porto | Portugal

E. geral@abfamiliar.pt

Tel. 222 087 520 / 223 320 961

Tlm. 962 004 508

## Horários

09h – 17h de 2ª a 6ª

Sem interrupção para almoço

Atendimento Funerário

Tlm. 919 354 372

(Serviço Permanente 24 horas)