

JULHO 2023 / N° 42



# A Beneficência Familiar

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DESDE 1877

## A nossa Newsletter

Somos uma Associação com Futuro

SAÚDE

ENSINO

CAIXA ECONÓMICA DO PORTO

FUNERÁRIA

SUBSÍDIOS

TURISMO

SEGUROS

POUPANÇAS

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



# Nesta Edição

JUL  
2023

## 02 Complemento de Desemprego

ABFamiliar Seguros

## 04 Viagens 2024

ABFamiliar Turismo

## 05 Ciclo de conferências "O Papel das Mutualidades na Saúde"

ABFamiliar Geral

## 06 Tecnologia/informática atual ajuda ou dependência?

ABFamiliar Geral

## 07 Dia Mundial da Amamentação | Artigo ACES PORTO ORIENTAL

ABFamiliar Geral

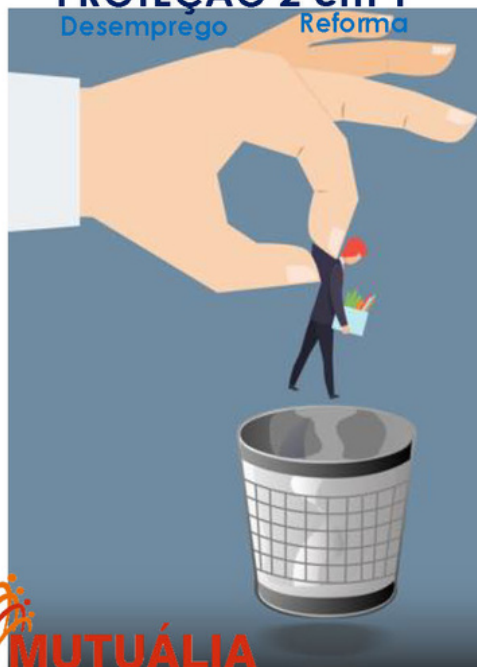
## 08 Agenda Cultural ABF

ABFamiliar Geral



## Complemento Desemprego

### PROTEÇÃO 2 em 1 Desemprego Reforma



Uma poupança que o protege em situação de desemprego (atribuição de uma pensão mensal temporária)

Se o subscritor for reformado por invalidez/velhice, sem possuir a qualidade de pensionista, ser-lhe-á entregue o capital acumulado ou transformado em pensão mensal vitalícia.

#### Condições:

Rentabilização de 0,8% ao ano.

Subscritor: Idade: 18 aos 55 anos.

Ser trabalhador por conta de outrem.

Escolha do prazo de carência para atribuição do complemento: 1 a 10 anos.

O beneficiário é o subscritor - a soma do prazo de carência e a idade atuarial do mesmo não pode ser superior a 60 anos.

Montantes: Quota\* definida na subscrição pelo subscritor:

Limite mínimo: €25,00/mês

Limite máximo: € 2.000,00/mês

\*Possibilidade de alteração da quota findo o período de carência fixado.

www.abfamiliar.pt  
seguros@abfamiliar.pt  
222 087 520 | 967 153 097\*  
\* Custo de chamada fixa/móvel nacional

  
**ABeneficência  
Familiar**  
ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DESDE 1877



**A Beneficência  
Familiar**

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DESDE 1877

# VIAJE COM A SUA ASSOCIAÇÃO

VIAGENS 2024



## Diversos destinos à escolha!



**CIRCUITO**

**MADEIRA E  
PORTO SANTO**

JUNHO 2024 | 5 DIAS

Em breve +info



**CIRCUITO**

**CABO  
VERDE**

20/27 MAIO 2024

Em breve +info



**AÇORES**

DATAS A DEFINIR

Em breve +info



**SÃO TOMÉ E  
PRÍNCIPE**

DATAS A DEFINIR

Em breve +info

## Ciclo de conferências "O Papel das Mutualidades na Saúde"

A União das Mutualidades Portuguesas (UMP) deu início, no dia 29 de julho, a um ciclo de conferências com a sessão inaugural "O Papel das Mutualidades na Saúde".

O evento ocorreu na sede da Associação Familiar Vimaranesense, em Guimarães, contando com a participação de importantes figuras do setor para um debate construtivo que apontou o caminho para uma colaboração mais estreita entre o movimento mutualista e o Serviço Nacional de Saúde.

A Beneficência Familiar esteve presente através do Presidente do Conselho de Administração, Dr. Carlos Jorge Silva.



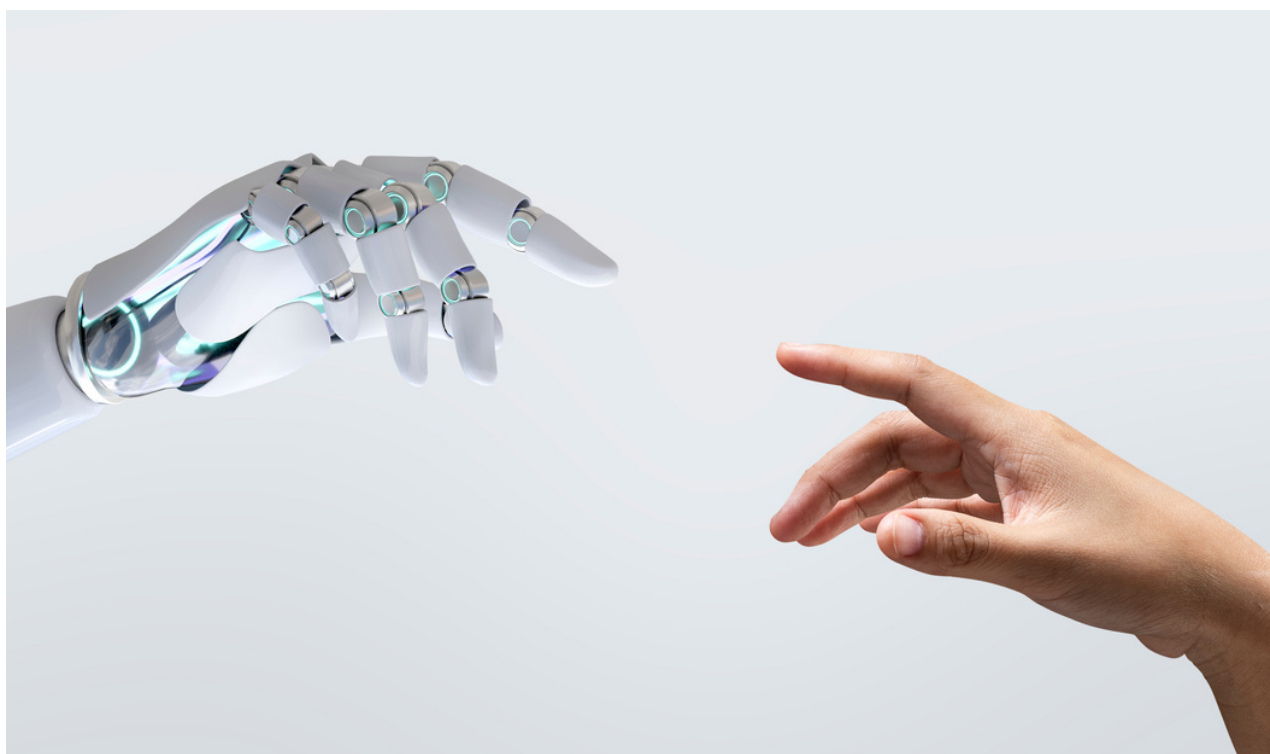
# Tecnologia/informática atual ajuda ou dependência?

Por Mário Machado

A Antes de mais, sou do tempo dos spectrum 48k e 128k dos computadores 286 e 386. Nessa altura, os computadores serviam para ajudar e para divertir, onde os jogos tinham fim, nem que fosse ao fim de algumas horas!

Nos dias de hoje, muitas vezes, torna-se difícil tirar uma criança/jovem/adulto da frente de um telemóvel ou computador, e porque será? Excesso de estímulo visual? Jogos, notícias/informação que não tem fim (muita dela sem utilidade prática)? Ou será para não pensar na realidade que não gostamos ou que não conseguimos modificar tão facilmente...Até que ponto estamos mesmo a tirar o partido certo da ferramenta que temos, que se bem usada pode ajudar a combater o isolamento, a encurtar distâncias, a aprender coisas interessantes e úteis!

Assim, é importante, efetuar uma lista do que vamos fazer no computador/telemóvel antes de pegar nele, como quando vamos ao supermercado, para não perdermos o foco. Devemos ter mais atenção aos sentimentos, ao convívio em comunidade, ao olhar fisicamente para a pessoa que está à nossa frente, movermos o corpo...Torna-se urgente questionarmo-nos do que queremos para o futuro!!!



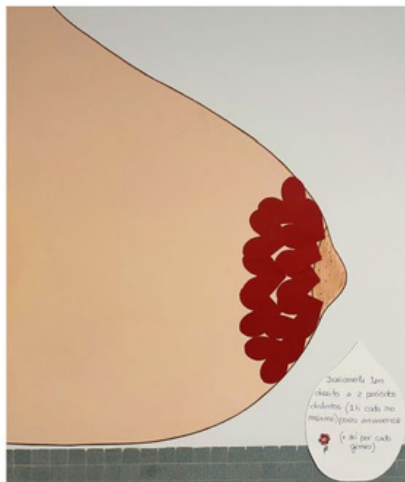
# Dia Mundial da Amamentação | 3 AGO

No passado dia 3 de Agosto, foi o Dia Mundial da Amamentação, partilhamos convosco um artigo da Newsletter da ACES PORTO ORIENTAL, redigido por Ana Ferreira, Márcia Conceição e Rita Seabra, Enfermeiras USF Lindo Vale.

## NEWSLETTER

UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA DO ACES PORTO ORIENTAL

### Dispensa para amamentação e dispensa para aleitação



No regresso ao trabalho, as mães têm direito a dispensa diária de duas horas para amamentar. Estas duas horas podem ser gozadas em dois períodos distintos, cada um com a duração máxima de uma hora. No caso de gémeos, a dispensa é acrescida de 30 minutos por cada criança.

Para poder ter direito à dispensa, a mãe deve comunicar à entidade patronal, com a antecedência de 10 dias, que está a amamentar. A dispensa mantém-se enquanto durar a amamentação, sendo que após os primeiros 12 meses deve ser comprovada por declaração médica.

Quando os dois progenitores trabalham e a criança não é amamentada, a mãe, o pai ou ambos, mediante decisão conjunta, têm direito a **dispensa para aleitação** até que o bebé faça um ano.

Também neste caso, a entidade empregadora deve ser informada com a antecedência de 10 dias. Além disso, é preciso entregar um documento de que conste a decisão conjunta, assim como uma declaração do período de dispensa gozado pelo outro progenitor, se for o caso. É também necessário provar que o outro progenitor trabalha e que informou o seu empregador desta decisão.

Se qualquer um dos pais trabalhar a tempo parcial, a dispensa diária de amamentação ou aleitação é reduzida na proporção do respetivo período normal de trabalho, mas não pode ser inferior a 30 minutos.

Ana Ferreira, Márcia Conceição e Rita Seabra \_ Enfermeiras USF Lindo Vale

## Agenda Cultural ABF



Museu\_\_  
Nacional  
\_Soares  
dos Reis

### Visitas à hora certa

2 agosto, 11h00 Artistas mulheres

4 agosto, 15h00 O retrato na produção artística: que representações?

9 agosto, 11h00 Exposição Aurélia de Souza AS CASAS

11 agosto, 11h00 Fontes e Fontanários nas coleções do MNSR

16 agosto, 11h00 A pintura de paisagem no Naturalismo

18 agosto, 15h00 Soares dos Reis: irreverência e genialidade

23 agosto, 15h00 Onde, porquê, o quê e como: quatro questões sobre as coleções de Ourivesaria e Joalheria do MNSR

25 agosto, 15h00 Henrique Pousão: do Porto à luz do mediterrâneo

30 agosto, 15h00 O andar nobre do Palácio dos Carrancas

### Encontros ao sábado

5 agosto, 15H00 Visita orientada Luz do sol: a luz e a pintura

Público | Jovens e adultos

12 agosto, 10H00 InstaSelfie – Dia Mundial da Juventude

Público | 12 aos 29 anos

19 agosto, 15H00 Visita orientada O retrato na produção artística: que representações?

Público | Jovens e adultos

26 agosto, 15H00 Visita orientada A pintura de paisagem no Naturalismo

Público | Jovens e adultos

**ABFamiliar Geral**

**Quintas fora d'horas, 18h00**

- 3 agosto, Leitura comentada O Douro nas coleções do MNSR
- 10 agosto, Visita orientada Entre o sol que desenha e a sombra do atelier
- 17 agosto, Visita orientada Tesouros Nacionais da coleção do MNSR
- 24 agosto, Encontro no jardim Memória e espaço do Velódromo Maria Amélia
- 31 agosto, Sessão comentada Peça do Mês – A Escolha do Público

**Minicursos de verão**

- 9 agosto, 10h30/12h30 Workshop sobre Conservação preventiva de objetos em metal
- 19 agosto, XPTO A sustentável beleza da Joalheria

**Domingo em família**

- 27 agosto, 10h30/12h30 Oficina Os Brasões contam histórias

[+ info](#)

# Visita guiada à Exposição Nadir Afonso: Do Porto para o Mundo

**31 DE AGOSTO DE 2023 | 16H30 | CASA DOS LIVROS | ENTRADA LIVRE**

No próximo dia 31 de agosto, quinta-feira, pelas 16h30, terá lugar a segunda de três visitas guiadas à Exposição de Pintura de Nadir Afonso, patente na Casa dos Livros/Centro de Estudos da Cultura em Portugal da Universidade do Porto.

A visita será guiada pela Senhora Doutora Laura Afonso, Presidente da Fundação Nadir Afonso.

Desta forma, a Diretora da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Professora Doutora Paula Pinto Costa, e a Presidente da Fundação Nadir Afonso, Doutora Laura Afonso, têm o enorme prazer de o/a convidar para esta(s) visita(s), sobre a vida e obra de um dos maiores artistas portugueses contemporâneos



# 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 e a prazo  
Cofres com acesso 24h



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

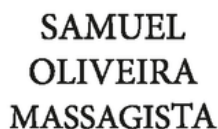
*A nossa proteção!*

Mutuália 55+  
Poupança Extra  
Protecção Jovem  
Complemento de Desemprego

## Poupanças

*O seu futuro sem problemas.*

# As nossas parcerias



## Contactos

Rua Formosa 343/353  
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)

\*(Chamada para a rede fixa nacional)

\*\* (Chamada para a rede móvel nacional)