SOLIDAR

A PREVIDÊNCIA PORTUGUESA, ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA

Instituição de Utilidade Pública

Nº 14 - JULHO - 2021 - quadrimestral - 5€

INDÍCE *SOLIDAR#14*

EDITORIAL 03
Mensagem do Presidente

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO 04
Mensagem

RELATÓRIO DE GESTÃO 2020 05
Resumo

SAÚDE
Harmonização Orofacial 10
Com Toxina Botulínica e Ácido Hialurónico
Osteopatia 12
Uma visão global do tratamento
Pandemia e Saúde Mental 13

TERRITÓRIO
Cascais 14
O melhor sítio para viver um dia, uma semana, uma vida inteira

GASTRONOMIA
Dieta Vegetariana 16
Pela sustentabilidade do planeta
Quem é o Alho Francês? 16
Receita
Pesto de Agrião pelo Chef Mota 17

DELEGAÇÃO NORTE
Vamos Ajudar o Gonçalo 18
Campanha de recolha
Juntos em Maceda 19
Ação voluntária de limpeza

ESPAÇO PROMOTOR
À Conversa com Artur Silva 20
Quem é Adriano De Pinho Macedo 21

POUPANÇA
Subsídio de Sobrevivência 22
Poupe com Consumo Sustentável 24
10 Atitudes, 10 Poupanças
Pack Jovem APP - *Campanha* 26

ENSINO
As Crianças e a Sua Escolinha 27

PATRIMÓNIO IMOBILIÁRIO 29
Para a APP cada Obra de Remodelação é um Projeto Único

CONSULTÓRIO JÚRIDICO 31
A Responsabilidade Social das Empresas

ESPAÇO ASSOCIADO 32
Quem São e O Que Dizem

NOTÍCIAS 34

CONCURSO CURTAS APP 35

CULTURA
Exposição de Fotografia 36
"Lentes APP"
Casa da Mutualidade 37

PARCERIAS 38
Vantagens e Descontos com o Cartão de Associado

CONVOCATÓRIA 43
Assembleia Geral Extraordinária 15 de julho 2021

Ficha Técnica

PROPRIEDADE
A Previdência Portuguesa Associação Mutualista

EDIÇÃO DA REVISTA
A Previdência Portuguesa Associação Mutualista

SEDE DA REDAÇÃO
Rua da Sofia, 193
3000-391 Coimbra

DIRETOR
Dr. António Martins de Oliveira

EDITOR
Departamento de Marketing e Comunicação d'APP

MARKETING E PUBLICIDADE
Dr. Ricardo Veloso

CAPA FOTOGRAFIA
Titulo: Harmonia,
Autora: Sara Cardoso

DESIGN E PAGINAÇÃO
Dra. Sónia Ribeiro

GESTÃO CONTEÚDOS
Dra. Ana Marta Martins
Ana da Silva
Dra. Sónia Ribeiro

GESTÃO E CONTROLO DE UNIDADE:
Tiago Gonçalves

PERIODICIDADE
Quadrimestral

TIRAGEM
7250 exemplares

DEPÓSITO LEGAL E N.º DE REGISTO
D.L. 404415/16 e N.R. ERC 100079

SEDE DE IMPRENSA
Ediliber, Editora de Publicação, Lda.
Parque Empresarial de Eiras, Lote 3
3020-265 Coimbra
Tel. 239 701 071 - Fax. 239 828 105
E-mail. ediliber@netcabo.pt

MENSAGEM DO PRESIDENTE

A Previdência Portuguesa está Viva e Ativa

Caros Associados

A Previdência Portuguesa é a nossa Associação Mutualista, única no distrito de Coimbra, que existe para vos auxiliar na vida diária a nível individual e familiar.

Para continuarmos a cumprir com este objetivo principal temos que acrescentar valor n'A Previdência Portuguesa. Esse valor não é apenas financeiro, mas igualmente materializado no aumento e melhoria dos serviços prestados aos Associados e criar um ambiente diferenciado para a sustentabilidade presente e futura.

Para isso estudámos e continuamos a estudar hipóteses de acrescentar valor a nível económico, financeiro e também social. Vamos propor para aprovação, uma empresa ligada à medicina do trabalho que permitirá a prestação de serviços a entidades de economia social, a empresas e entidades públicas.

Pretende-se atingir mais cidadãos e interagir com empresas, tudo no sentido de trazer mais Associados e aumentar assim a visibilidade externa d'A Previdência Portuguesa.

Os Promotores Mutualistas geridos por dois comerciais, estão também a trabalhar neste sentido, para atrair à A Previdência Portuguesa novos Associados em toda a zona centro e mesmo nas Ilhas.

Creio que estamos no caminho certo.

Na SOLIDAR de outubro de 2020, no artigo "APP que futuro?", indiquei que os resultados positivos entre 2017 e 2019 tinham sido respetivamente de 301 114,00 €, 241 171,00 € e 432 583,00 € e que previa que chegaríamos ao fim do ano com um resultado positivo superior a 600 000,00€. E não me enganei. O resultado em 2020 foi de 626.887,00€.

Este Conselho de Administração, no tempo da minha participação, tem como objetivo principal ***defender a Associação e os Associados***.

Boas férias para todos!

Dr. António Martins de Oliveira
(Presidente do Conselho de Administração d'APP)

Sr. António Mesquita
Dr. Ricardo Veloso
Dr. António Martins de Oliveira
Dra. Graça Calisto
Sr. Helder Almeida

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

MENSAGEM

O Conselho de Administração deu continuidade aos diversos projetos definidos no Plano Estratégico 2018-2020 com vista a criar a sustentabilidade económica e financeira da nossa Associação Mutualista.

Temos que criar uma Mutualidade atual, mas sem esquecer o passado de 92 anos durante o qual alguns Conselhos de Administração que, com os respetivos colaboradores criaram as bases que permitiram que fosse a única Associação Mutualista a chegar aos nossos dias (foram criadas 14 Associações Mutualistas em Coimbra).

O ano 2020, como todos sabem, foi vivido com uma situação pandémica que não permitiu desenvolver diversas atividades que estavam delineadas, mas esta situação não comprometeu todas as atividades. Algumas foram executadas.

No final de 2020, recrutámos dois colaboradores para a área comercial para que 2021 fosse diferente com a procura de Promotores Mutualistas que nos permitissem alargar a entrada de Associados no território entre o Douro e o Tejo.

Continuámos a investir no imobiliário tendo sido entregues os projetos de arquitetura nas Câmaras Municipais de Coimbra e de Santa Maria da Feira.

Continuámos a intervir em software e outras ferramentas tecnológicas para ajudar a gestão da Associação.

Continuámos a realizar parcerias e protocolos para benefício dos Associados.

Melhorámos a comunicação e vamos continuar a desenvolver esforços para que estejamos mais próximos dos Associados. Para esta atividade foi recrutado um elemento para o Call Center.

Apesar da situação pandémica conseguimos aumentar o resultado líquido relativamente a 2019. Em 2020 conseguimos um resultado líquido de 626 887,82 € (seiscentos e vinte e seis mil, oitocentos e oitenta e sete euros e oitenta e dois cêntimos), valor nunca atingido.

Está a Associação e os seus Associados de parabéns por este facto que, conjugado com os resultados dos anos anteriores permite fazer uma distribuição de melhorias no valor de 300 000,00 € (trezentos mil euros), situação que já não acontecia desde 2009.

Este relatório de gestão espelha o trabalho desenvolvido e os resultados atingidos.

Este Conselho de Administração defende a Associação e os seus Associados.

É no Dar que se Recebe!

GRANDES NÚMEROS 2020

91 ANOS D'APP

Alavancar e estimular a dinamização e a atividade associativa continua a ser um dos principais objetivos estratégicos d'APP, pois é através destes que a Instituição cresce e assegura o cumprimento da sua responsabilidade social com os Associados.

RESUMO RELATÓRIO DE GESTÃO 2020

6082 Total de Associados

282 Novos Associados

415 Subscrições

251 Saídas

1 250 275 € Capital Atuarial Contratualizado

6 836 € Poupança-Crescente Contratualizada

1 221 678 € Quotizações e Joias Recebidas

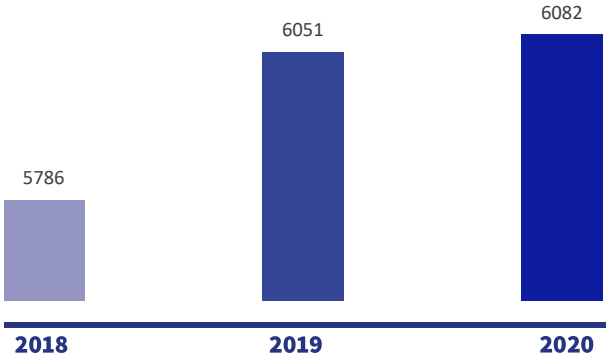
688 348 € Vencimentos de Capitais e Melhorias

61 406 € Empréstimos sobre Reservas Matemáticas

10 000 € Empréstimos Hipotecários para Habitação Própria

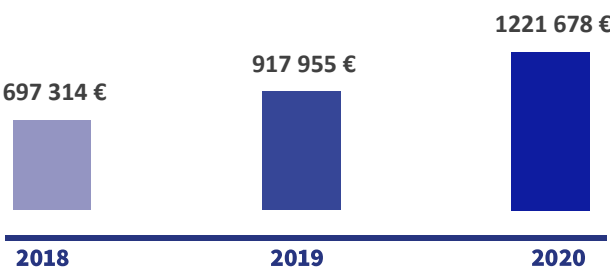
TOTAL DE ASSOCIADOS

Em 2020 verificou-se um aumento do número de Associados, o que representa um crescimento de 5% no triénio analisado, evidenciando a aposta na angariação associativa.



QUOTIZAÇÕES E JOIAS (€)

O valor das quotizações e joias atingiu o máximo do triénio em 2020. Verificou-se um crescimento de 75% (697 314 €) em relação a 2018, justificado pelo aumento do número de subscrições e capital subscrito das modalidades.



PATRIMÓNIO 2020

23
Propriedades

144
Frações

90,59%
Taxa Média de Ocupação

12 929 542 €
Valor do Ativo

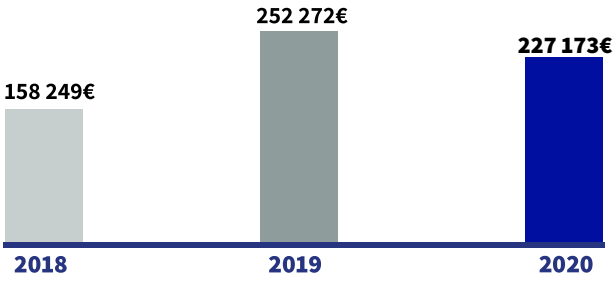
647 710 €
Rendas

213 575 €
Obras

O Património Imobiliário é um ativo essencial para a APP, pois além de ser uma fonte importante de rendimentos, permite assegurar as responsabilidades da Instituição para com os seus Associados. Desta forma, conservar, aumentar e valorizar o património, garantir uma elevada taxa de utilização e analisar novas oportunidades de investimento são objetivos estratégicos d'APP.

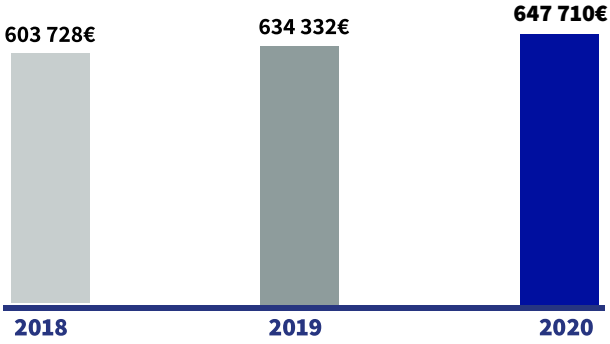
OBRAS DE CONSTRUÇÃO E CONSERVAÇÃO

Neste triénio foi investido um total de 624 096 € em obras de conservação e reparação. Em 2020 verificou-se um acréscimo de 35% (55 326 €) relativamente a 2018.



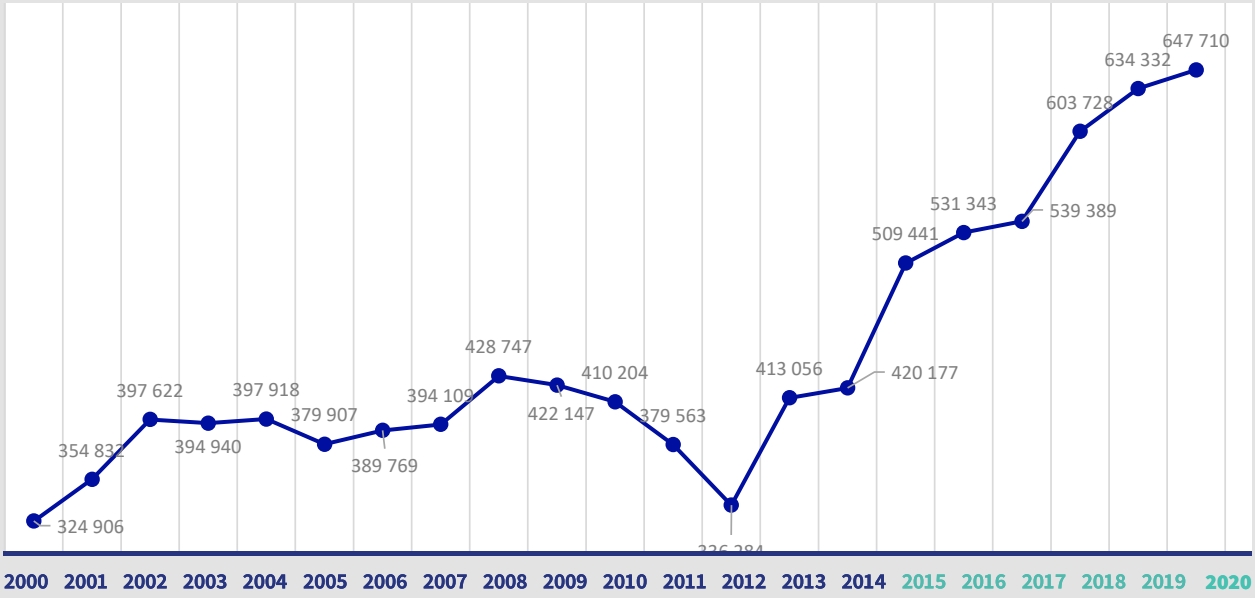
RENDAS (€)

As rendas aumentaram 7% (43 982 €) ao longo do triénio.



RENDAS DE PROPRIEDADES DE INVESTIMENTO (€)

Comparando a média do valor das rendas, verificou-se um crescimento de 48%, uma vez que a média do período de 2000-2014 cifrou-se nos 389 612 € e entre 2015-2020 nos 577 657 €.



JARDIM DE INFÂNCIA 2020

121
Utentes

50
Utentes Creche

71
Utentes Pré-Escolar

100%
Taxa de Ocupação

60 023 €
Resultado

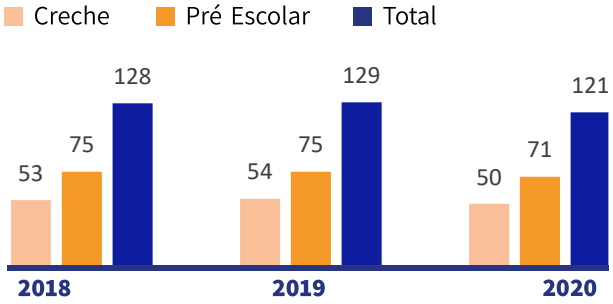
491 380 €
Gastos

551 403 €
Rendimentos

17
Projetos Desenvolvidos Plano Anual de Atividades

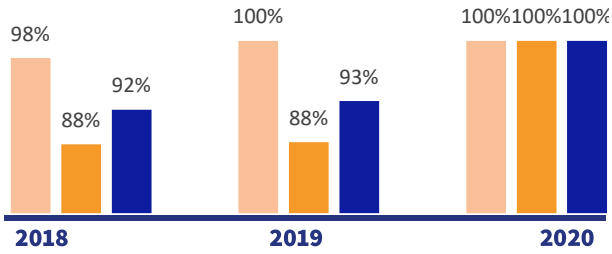
N.º DE UTENTES JIPP

Em 2020, foi necessário encerrar uma sala para permitir a ampliação dos dormitórios e do refeitório, de forma a adaptar o espaço ao contexto da pandemia, levando a que comparativamente com 2019, se tenha registado uma ligeira redução de utentes na Creche (-4) e no Pré-Escolar (-4).



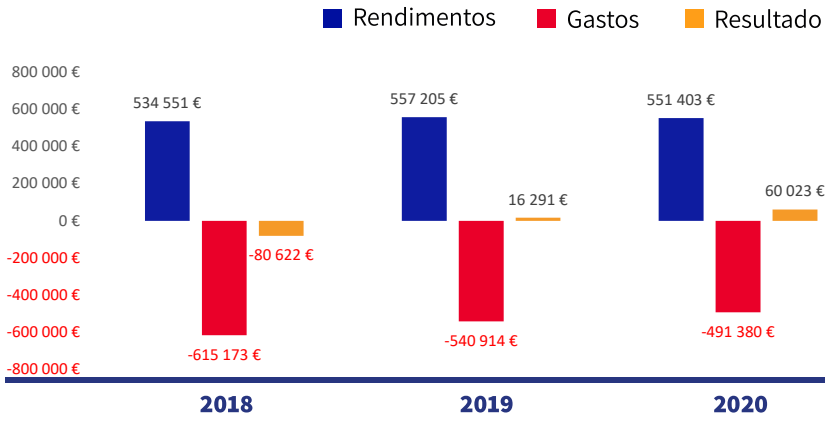
TAXA DE OCUPACÃO (%)

A taxa de ocupação aumentou ao longo triénio. Em 2020 verificou-se uma taxa de ocupação total de 100%.
A forte procura, que resulta do investimento na modernização da imagem e comunicação, aliada à redução do número de vagas provocada pela pandemia levou a que se tenha alcançado a meta de ocupação de 100% do JIPP.



RENDIMENTOS VS GASTOS

A maioria dos rendimentos do JIPP advém das matrículas, comparticipações familiares e subsídios recebidos. Verificou-se um crescimento dos rendimentos ao longo do triénio, aumentando 3% (16 852 €) de 2018 para 2020.
Os gastos baixaram 20% (- 123 793 €) ao longo do triénio. Em 2020, os gastos com o pessoal 410 561 € (84%) e com os fornecimentos e serviços externos 60 756 € (12%) representaram 96% do total de gastos do ano.



O resultado do JIPP em 2020 (60 023 €) foi o melhor dos últimos 20 anos, 62% acima do melhor resultado que tinha sido alcançado até à data, em 2001 (37 123 €).

APP NOS ÚLTIMOS 20 ANOS

CLÍNICA PREVIDÊNCIA SAÚDE 2020

319
Associados Aderentes

2 261
Consultas

17
Áreas Clínicas

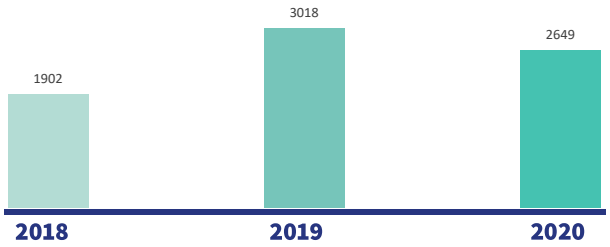
-40 546€
Resultado

73 514 €
Gastos

32 968 €
Rendimentos

TOTAL DE CONSULTAS E ATOS CLÍNICOS

Em 2020 realizaram-se em média 221 consultas e atos clínicos por mês, valor inferior a 2019, explicada pelo confinamento que decorreu entre março e maio.
Medicina Geral e Familiar (1356), Medicina Dentária (238) e Fisioterapia (397), foram responsáveis por 88% do total de consultas e atos clínicos.
Foram realizados 498 atos de Enfermagem, 22% (110) foram atos únicos, sendo os restantes, atos de complementaridade com as outras especialidades.



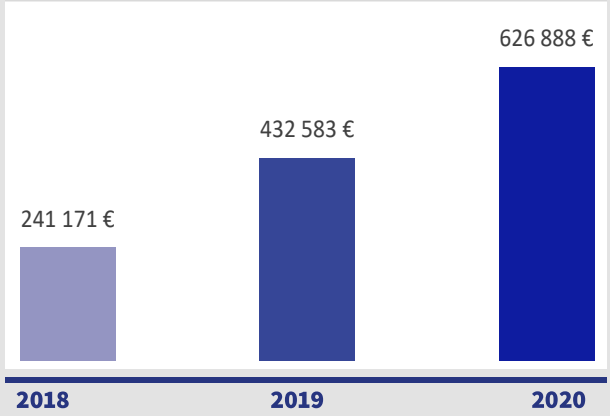
2000	INDICADOR	2020
9 617	Total de Associados	6 082
10 849	Total de Subscrições	6 894
143	Novos Associados	282
514	Saída de Associados	251
307	Novas Subscrições	415
11 007 683 €	Capital Subscrito acumulado	14 806 737 €
982 183 €	Valor Contratualizado: Atuariais	1 250 275 €
N.D.*	Valor Contratualizado: Poupança-Crescente	6 836 €
509 106 €	Quotizações e Joias	1 221 678 €
379 473 €	Capitais Vencidos	688 348 €
324 906 €	Rendas das Prop. de Investimento	647 710 €
15 557 €	Obras de Conservação e Reparação	213 575 €
148 965 €	Resultado Líquido Total	626 888 €

**Dados indisponíveis (Poupança-Crescente iniciou em 2016)*

RESULTADO LÍQUIDO TOTAL (€)

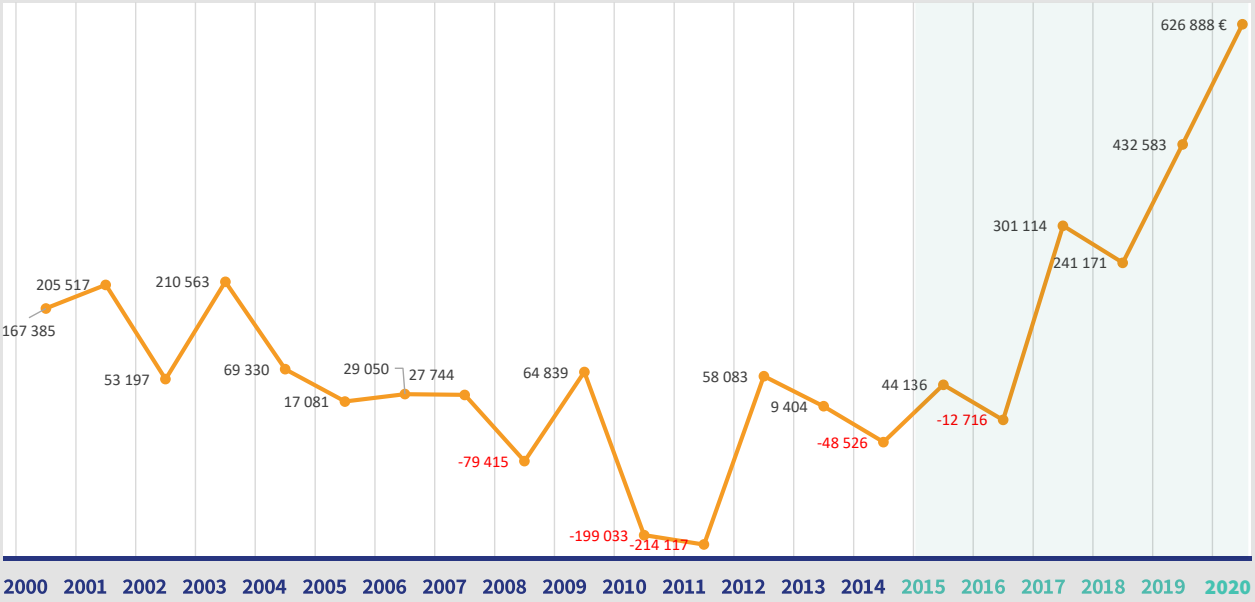
Analisando os últimos 20 anos, constata-se que em 2020 obteve-se o melhor desempenho em termos de Resultado Líquido, superando a anterior melhor marca obtida em 2019 (432 583 €).

Em 2020, o Resultado Líquido cifrou-se nos 626 888 €, o que representa um crescimento de 160% (385 716 €) comparativamente a 2018 (241 171 €).



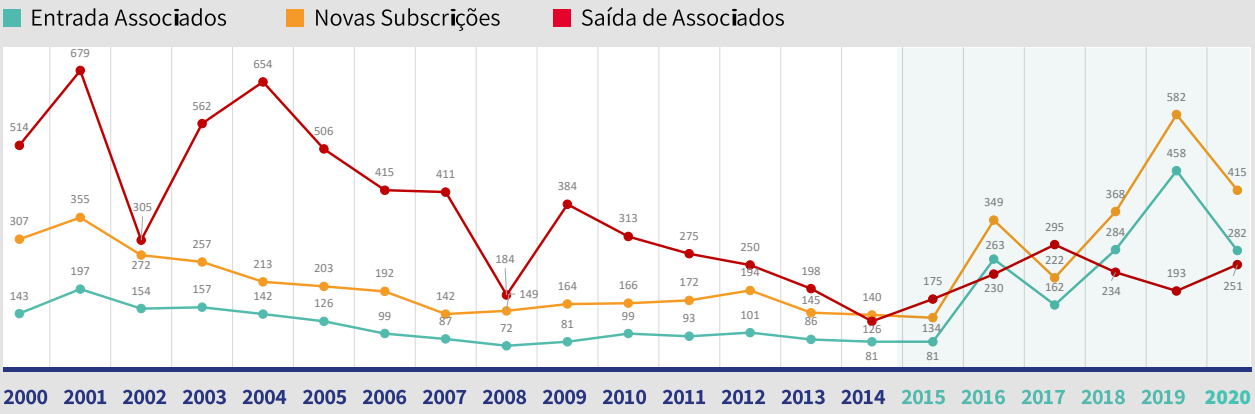
RESULTADO LÍQUIDO TOTAL

Quando comparamos a média do Resultado Líquido dos períodos de 2000-2014 (24 740 €) com a do período de 2015-2020 (272 196 €), verifica-se um aumento médio superior a 1600%.



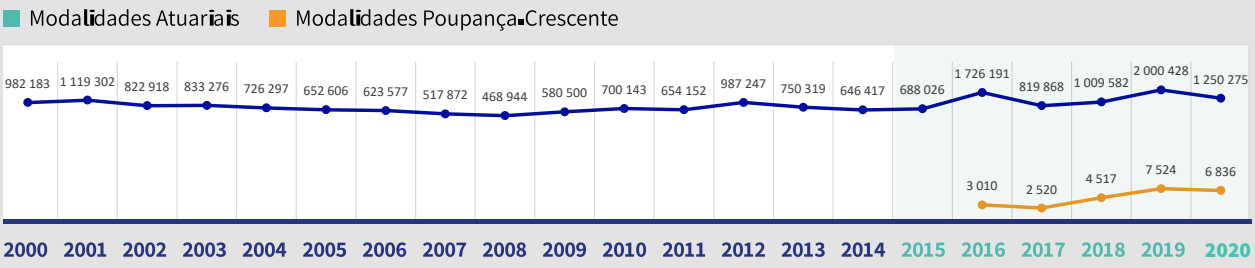
NOVOS ASSOCIADOS E SUBSCRIÇÕES, SAÍDAS (N.º)

Comparando as médias dos períodos de 2000-2014 e 2015-2020, verificou-se: crescimento de 123% em termos de entradas de Associados (média de 115 passou para 255); crescimento médio de 69% das subscrições (média de 205 passou para 345); decréscimo médio de 40% das saídas de Associados (média 385 passou para 230).



VALOR CONTRATUALIZADO (€)

Comparando a média do valor contratualizado nas modalidades atuariais de 2000-2014 (737 117 €) e de 2015-2020 (1 249 062 €), verificou-se um aumentou de 69%.
Relativamente à modalidade Poupança-Crescente (com inicio em 2016) verificou-se uma tendência de crescimento.



Preenchimento do sulco nasogeniano com ácido hialurónico

HARMONIZAÇÃO OROFACIAL

Com Toxina Botulínica e Ácido Hialurónico

Dra. Dulce Gouveia
Médica Dentista na Clínica Previdencia Saúde

A harmonização orofacial é indicada para homens e mulheres que desejam melhorar a aparência do rosto sem recorrer a cirurgia estética. Consiste na realização de um conjunto de diferentes procedimentos estéticos, que têm como objetivo melhorar o equilíbrio entre determinadas regiões do rosto, como o nariz, queixo, dentes ou região malar (mais conhecida como "maçãs do rosto").

Estes procedimentos promovem o alinhamento e correção dos ângulos da face, melhoram a harmonia entre os dentes e restantes características da pele, conferindo mais harmonia e beleza ao rosto e realçando as características já existentes.

Alguns resultados podem ser vistos de imediato, logo a seguir à intervenção estética, mas o resultado final demora cerca de 15 dias a surgir. Inicialmente, podem surgir alguns hematomas mas que desaparecem ao longo do tempo.
Algumas das técnicas mais usadas para realizar uma harmonização facial são:

1. Preenchimento do rosto

O preenchimento facial com ácido hialurônico é uma técnica de embelezamento e reestruturação da pele envelhecida.

É indicado para preencher rugas, sulcos e linhas de expressão do rosto, normalmente ao redor dos olhos, cantos da boca e testa. Também é usado para aumento do volume dos lábios e bochechas e, para corrigir olheiras.

Além disso, uma outra técnica em que o ácido hialurônico é usado é a volumização do rosto, sendo aplicado na região dos malares, mandíbula e nas laterais do rosto. Isso é indicado principalmente com o passar dos anos, pois em algumas partes do rosto o tecido subcutâneo é perdido com a idade.

APP
A PREVIDÊNCIA PORTUGUESA
Clínica Previdência Saúde

#querosaúde

juntos na saúde
previdenciasaude.pt
239 090 165

Os resultados da sua aplicação surgem imediatamente após o procedimento, e duram entre 6 meses até 2 anos, dependendo do organismo de cada pessoa, da quantidade de gel e da profundidade e quantidade de rugas.

Após a aplicação do ácido é comum surgir dor, inchaço e hematoma no local, que geralmente desaparece ao final de uma semana.

2. Aplicação de Toxina Botulínica (Botox)

A aplicação de botox é utilizada para levantar ou corrigir o ângulo das sobrancelhas ou suavizar rugas de expressão, como pés de galinha ou rugas da testa. O botox consiste numa toxina, chamada de toxina botulínica, que provoca o relaxamento do músculo, prevenindo a formação de rugas.

A toxina botulínica também pode ser usada a nível terapêutico no tratamento do bruxismo, relaxando o músculo e eliminando as dores provocadas por ele.
As principais indicações para o uso da toxina botulínica são para as rugas e linhas de expressão na testa, entre as sobrancelhas e em volta dos olhos (pés-de-galinha).

Também é possível usar o Botox para arquear sobrancelhas, levantamento da ponta do nariz, rugas periorais "código de barras" entre os lábios e o nariz e correção de sorriso gengival.

O uso é indicado normalmente para pacientes a partir dos 25 anos. O tempo entre as aplicações pode ser entre 4 a 6 meses, dependendo de cada caso.

A toxina botulínica está contra-indicada em grávidas, mulheres em período de amamentação, portadores de doenças imunológicas, coagulopatias e doenças neuromusculares.

Eliminação das "patas de galinha" com Botox

3. Procedimentos dentários

Além das intervenções estéticas realizadas no rosto, a harmonização facial também consiste na realização de procedimentos dentários, como uso de aparelho dentário, aplicação de implantes ou branqueamento dentário.

Branqueamento dentário

A harmonização orofacial é um tratamento recente na Medicina Dentária. Esta técnica busca proporcionar equilíbrio entre a relação estética e funcional tanto do sorriso, quanto do rosto do paciente.

Através de alguns procedimentos, é possível corrigir assimetrias, melhorar proporções faciais e garantir um aspecto rejuvenescido da região.

Além de cuidar do bem-estar e da saúde, também se consegue melhorar a autoestima da pessoa. Antes de partir para o procedimento, é feita uma avaliação das estruturas da face, do sorriso e das arcadas dentárias, além das principais queixas do paciente.

Assim, com todas essas informações, o dentista consegue propor um plano personalizado que mistura tratamentos dentários e faciais.

RASTREIO
GRATUITO
Faça já a sua marcação
239 090 165
12. 14. jul

OSTEOPATIA

Uma visão global do tratamento

Dra. Filipa Miranda
Terapeuta na
Clínica Previdencia
Saúde

A osteopatia é uma terapia holística que tem como objetivo tratar o paciente como um todo, tendo uma visão global do corpo humano. Mais importante do que tratar a sintomatologia local que leva o paciente à consulta, será perceber qual a verdadeira causa que origina o sintoma e tratá-la. Na maioria dos casos, a dor é o principal motivo que leva o paciente à consulta. No entanto, existem diversos elementos capazes de produzir dor no sistema músculo esquelético, sendo por isso fundamental um correto diagnóstico osteopático.

O terapeuta deve determinar qual o tecido responsável pela dor através da palpação e de um interrogatório inicial, no qual reúne toda a informação possível sobre as circunstâncias que colocaram o paciente no seu estado atual. São também realizados diferentes testes de avaliação que validam o diagnóstico e guiam a escolha do tratamento. Este deve ser feito tendo em conta quais as técnicas mais apropriadas a cada paciente e tendo em consideração possíveis contraindicações que possam existir, de modo a planear um tratamento o mais eficaz e seguro possível.

Em osteopatia os sistemas musculo-esqueléticos, visceral e craneal sao inseparáveis e repercutem uns sobre os outros. Muitas vezes, o sistema nervoso autónomo (neurovegetativo) é o guião entre estes sistemas interdependentes, pelo que devemos mantê-lo equilibrado. O tratamento das disfunções a estes níveis é efetuado através de técnicas exclusivamente manuais que visam eliminar a dor e promover o equilíbrio do corpo humano. O sistema locomotor está intimamente relacionado com as vísceras, por esta razão existem dores referidos músculo esqueléticos que se originam nos órgãos. O tratamento visceral é fundamental nestes casos, uma vez que as vísceras asseguram o funcionamento do corpo no seu conjunto. Um órgão é saudável se tiver boa mobilidade, que depende em grande parte das serosas e dos ligamentos que os rodeiam. Toda a perda de mobilidade, fixação ou aderência a outra estrutura modifica o movimento fisiológico da víscera e, com o tempo, favorece o aparecimento de patologias. As restrições de mobilidade visceral podem surgir espontaneamente ou associadas a infeções, cirurgias, cicatrizes ou disfunções psicossomáticas.

Uma vez que as vísceras em disfunção manifestam frequentemente os seus problemas à distância sobre o sistema músculo-esquelético, o tratamento da dor a este nível torna-se insuficiente sem o tratamento visceral, pois iriamos apenas atuar sobre o sintoma e não sobre a causa que o origina.
A meta de tratamento visceral será suprimir as aferências nociceptivas periféricas (vertebral) ou viscerais que mantêm o espasmo da musculatura lisa intravisceral. Para isso, antes do tratamento visceral, deve-se normalizar a disfunção vertebral. Existem diversas disfunções gastrointestinais, uroginecológicas, do sistema pulmonar e cardiovascular que podem beneficiar do tratamento osteopático, tais como dores ao nível do estômago, hérnias de hiato, refluxo gastroesofágico, digestões lentas, prisão de ventre, dor menstrual, alterações do ciclo menstrual, infeções urinarias frequentes, asma, entre outras.

A correta função de um órgão depende de vários fatores. Além da sua mobilidade fisiológica, também é fundamental a sua correta vascularização e inervação neurovegetativa. A maioria das vísceras recebem parte da sua enervação pelo nervo vago. Ao longo do trajeto deste nervo existem possíveis locais de compressão que o irritam, levando a repercussões sobre o sistema visceral que enerva. Um local frequente de irritação deste nervo ocorre na sua saída do crânio pelo que o tratamento craneal é fundamental para o sistema visceral assim como o tratamento visceral é fundamental para o sistema musculo esquelético.

Além disso, o tratamento craneal pode ser bastante significativo para tratamento de cefaleias e enxaquecas bem como alterações ao nível da ATM (articulação temporomandibular) que, em alguns casos, poderão ter de ser tratadas em conjunto com o médico dentista.

A maioria das disfunções craneais estão fixadas por espasmos musculares, que podem resultar de disfunções somáticas cervicais e de alterações do nervo trigémio por disfunções de ossos do crânio. As disfunções craneais podem ter origem numa situação traumática, fixação articular, lesão intraóssea ou no parto (ventosas, fórceps, forma da pélvis materna).

PANDEMIA E SAÚDE MENTAL

Dra. Rosário Mendes
Psicóloga na Clínica Previdencia Saúde

Quando falamos em Saúde Mental é difícil encontrar uma definição consensual. A Organização Mundial de Saúde refere a Saúde Mental como o "estado de bem-estar no qual o indivíduo tem consciência das suas capacidades, pode lidar com o stress habitual do dia-a-dia, consegue trabalhar de forma produtiva e frutífera, e é capaz de contribuir para a comunidade em que se insere", não sendo ainda um conceito fechado.

Esta nova realidade de Pandemia veio por à prova a Saúde Mental global, ao trazer-nos diversas situações limite, com as quais nunca julgámos poder confrontar-nos: semanas a fio de limitações nas relações sociais, laborais, afetivas. Limitações à mobilidade e à experiência de Ser Humano. Estas medidas levaram a um aumento da solidão, ansiedade, depressão, insónia, alcoolismo (e uso de outras substâncias), e até da ideação suicida. As restrições em todo o mundo levaram também a um aumento dos casos de violência doméstica.

Num estudo efetuado em 2020 (Mental Health Impact of COVID-19: A global study of risk and resilience factors, Plomecka, M. et al.) tentaram encontrar-se quais os fatores de risco, e quais os fatores de proteção que podiam afetar a saúde mental em tempos de pandemia. Este estudo (que obteve a participação de mais de 12 mil pessoas entre os 18 e os 60 anos, de 12 países das áreas mais afetadas pela pandemia no primeiro trimestre de 2020) apresentou como principais fatores de proteção para a Saúde Mental: aumento da idade; considerar-se optimista; estar confiante na evolução da COVID-19 e nas respostas do estado; capacidade de comunicar sentimentos; ser profissional de saúde; fazer exercício físico regular. Como fatores de risco para desenvolver uma Psicopatologia em tempos de pandemia foram identificados os seguintes: ser do sexo feminino, ter tido exposição a trauma antes dos 17 anos, estar em teletrabalho, e ter antecedentes de doença mental.

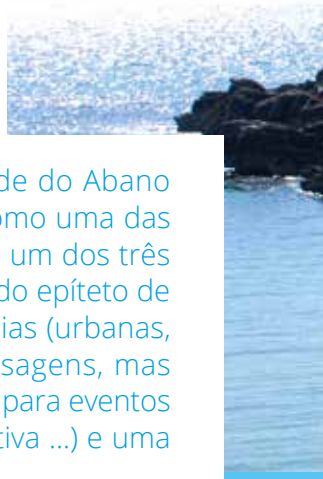
É necessário quebrar os estigmas associados à saúde mental, e saber que as suas dúvidas e angústias merecem ser ouvidas e partilhadas. Numa altura tão atribulada da nossa vida em sociedade, todos podemos beneficiar de apoio social e psicológico, aconselhamento e empatia. A hesitação em procurar ajuda pode agravar o seu bem-estar e a sua saúde.

Um psicólogo clínico pode ajudar na gestão da incerteza, e a desenvolver as competências que necessita para viver uma vida mais valorizada.

CASCAIS

O melhor sítio para viver um dia, uma semana, a vida inteira

Município de Cascais



Entre a serra e o mar, Cascais é um concelho da Área Metropolitana de Lisboa, onde a tradição e o cosmopolitismo se encontram. Com quatro freguesias e uma população hospitaleira, o concelho tem sede na Vila homónima, Cascais. Terra de reis e pescadores, Cascais tem mais de 650 anos de história e uma tradição de tolerância e pluralismo, sendo habitado por cidadãos de mais de 123 nacionalidades diferentes.

Oferecendo uma frente de praia que se estende do Abano a Carcavelos, ligada pela Marginal qualificada como uma das "estradas mais bonitas da Europa", o concelho é um dos três principais destinos de férias do país, merecedor do epíteto de "Côte d'Azur" portuguesa, não só pelas suas praias (urbanas, acessíveis, ou em pleno Parque Natural) e paisagens, mas também pela qualidade dos seus hotéis, espaços para eventos de todas as áreas (empresarial, cultural, desportiva ...) e uma gastronomia irrepreensível.

A história e tradição unem-se no Bairro dos Museus, um perímetro de equipamentos culturais dinamizados ao longo do ano para oferecer uma visão do passado, presente e até do futuro, como o atestam a exposição de obras de artistas de renome mundial por exemplo na Casa das Histórias Paula Rego, ou no Centro Cultural de Cascais. Da música à pintura, passando pela arqueologia, são vários os expoentes de que o visitante pode tirar partido.

Conhecer a história do povo local está também ao alcance de todos com uma visita gratuita ao Museu da Vila, instalado no piso térreo do Palácio dos Condes da Guarda, edifício onde funcionam os Paços do Concelho.

Oferecendo vários parques municipais distribuídos ao longo do território, com destaque para o central e romântico Parque Marechal Carmona, paredes meias com o Museu Condes de Castro Guimarães, Cascais apresenta uma rede ciclável muito concorrida pelos adeptos da mobilidade suave.

Verdadeiro parque de natureza visitável todo o ano a Quinta do Pisão destaca-se também por permitir o cruzamento da história, ambiente e ocupação humana, através da exploração agrícola e criação de animais. Desde colher vegetais diretamente da horta, até passeios de bicicleta ou a cavalo, ou visitas guiadas para conhecer melhor o património, tudo é

Dados demográficos

Área: 97,4 km²
População: 218000 habitantes
Freguesias: 4
Clima: Mediterrânico
Atividades económicas da região: Turismo (principal), comércio, serviços, indústria

possível neste espaço com mais de 50 hectares em pleno sopé da Serra de Sintra.

No coração da vila é possível ir às compras no Mercado da Vila, que nos últimos 68 anos se destacou pela qualidade dos produtos na sua maioria comercializados diretamente pelos respetivos produtores. Neste mesmo espaço, a restauração abre caminho para uma diversidade de ofertas, onde tendências vegan e natura encontram lugar, ao lado dos melhores mariscos e petiscos.

Berço do Turismo em Portugal, o Estoril, a dois passos de Cascais, pode ser alcançado a pé, pelo Paredão onde não faltam espaços fitness para manter a forma. É aqui que se encontra o Casino Estoril, o maior da Europa, e o Hotel Palácio, onde Ian Flemming se inspirou para criar o agente secreto 007.

Na zona mais interior, ressalta a história da antiga ocupação do território por romanos há cerca de dois mil anos. Recentemente transformada em Parque Interpretativo, a Villa Romana de Freiria que apresenta o maior celeiro da Península Ibérica constitui um ex-libris de património arqueológico concelhio e pode ser visitada durante todo o ano.

Adiados ou cancelados pela pandemia, os eventos que habitualmente atraem milhares de pessoas ao longo de todo o ano a Cascais, regressarão logo que possível. Até lá, e enquanto o risco de contágio por Coronavírus não o permitir, continuamos apostados em garantir todas as condições de segurança para quem reside aqui ou visita o concelho. Cascais orgulha-se de estar na linha da frente na adoção de medidas de proteção, as quais passam, inclusive, pela criação de uma fábrica de máscaras e a distribuição gratuita a residentes, trabalhadores e estudantes.

Cascais: Um destino que poderá visitar com toda a segurança, assim que a pandemia permitir. Esperamos por si!

DIETA VEGETARIANA

Pela Sustentabilidade do planeta

Tornar-se-á praticamente impossível reduzir as temperaturas globais para níveis seguros a menos que o mundo transforme a forma como produz e consome comida e a forma como gere o uso da terra. Cortar só nas emissões de CO2 dos carros, das fábricas e das centrais de energia já não é suficiente para que os países atinjam as metas a que se comprometeram. É preciso que todos façam mais. Muito mais.

O alerta vem do Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas (IPCC) da ONU

O relatório alerta que os humanos exploram 72% do planeta que não está coberto por gelo e que, ao mesmo tempo, a agricultura, a silvicultura e outros tipos de uso da terra produzem um quarto dos gases com efeito de estufa.

> "O consumo de dietas saudáveis e sustentáveis, como as baseadas em grãos grossos, leguminosas e legumes, nozes e sementes apresenta uma maior oportunidade de reduzir as emissões de gases com efeito de estufa".

Metade das emissões de metano, o mais potente dos gases que causam efeito de estufa, vem do gado e dos campos de arroz. Ao mesmo tempo, a desflorestação e a remoção de turfas podem aumentar, de forma significativa, os níveis das emissões de CO2. A agricultura intensiva tem aumentado a erosão dos solos e reduzido as quantidades de matérias orgânicas que estão presentes nos terrenos, refere o relatório, alertando para consequências graves.

"As alterações climáticas exacerbam a degradação dos solos através do aumento da intensidade das chuvas, das cheias, da frequência das secas, de ondas de calor, de vendo, subida do nível do mar, ação das ondas", refere o relatório.

O relatório do IPCC, avisa que os solos têm que ser geridos de forma sustentável para que libertem menos CO2 do que atualmente. As turfas têm que ser restauradas travando dragagens. O consumo de carne tem que ser reduzido por causa da produção de metano e o desperdício de comida tem que ser substancialmente reduzido.

Entre as medidas a tomar, o documento sugere uma transição para uma alimentação vegetariana, vegan.

QUEM É O ALHO FRANCÊS?

Alfacinha de gema, já passei dos 30 e sou conhecido por Mota, sobrenome deixado pelo pai, que também me deu o gosto pela cozinha, influências que ficaram das raízes da India e Angola, a cozinha sempre foi muito internacional enquanto cresci.

Comecei a cozinhar em miúdo por necessidade enquanto tomava conta do meu irmão mais novo, a "necessidade" tornou-se em gosto e o gosto tornou-se mais tarde em profissão, nos dias de hoje vivo e respiro cozinha, sou Chef.

@alhofrances

PESTO DE AGRIÃO

Ingredientes para 3/4 pax:

- 100gr Amendoim
- 80gr Queijo Prosociano Violife
- 1 dente Alho
- 1 Molho Folhas Agrião ou duas mãos cheias
- q.b. Azeite
- q.b. Sal
- q.b. Pimenta Preta
- q.b. Soba
- q.b. Tomate Cherry
- q.b. Polpa Tomate

Método de confeção:

1- Começo por colocar no robot o amendoim e adiciono pedaços de prosonciano (gosto de usar pedaços para se "desfazerem" ao mesmo tempo com a mistura, passa mais sabor), junto um dente de alho sem pedúnculo, queremos o toque do alho suave e não sobrepondo-se a todos os outros.

2- Coloco as folhas do agrião e ligo o robot e começo a deitar em fio o azeite.

3- Em termos de gosto pessoal prefiro o pesto mais "crunchy", mesmo com um azeite de alta qualidade que tenho e uso, quero o meu pesto mais "sólido" do que liquido. O azeite vai ajudando o robot no triturar, aromatizando e envolvendo-os.

4- Tempero com sal e pimenta preta.

5- Vou adicionando o azeite aos poucos até ficar tudo envolvido pelo azeite. Até à consistência desejada.

6- Para dar um toque ácido à "coisa" salteio uns tomates cherry numa frigideira com azeite bem quente, coloco lâminas de alho sem pedúnculo e um pouco de vinagre. Tempero com sal e pimenta preta.

7- Junto um pouco de polpa de tomate e amendoins picados.

8- Numa panela com água a ferver, coloco a soba e deixo cozinhar até estar al dente.

9- Retiro da água e misturo com o pesto, coloco umas lâminas de prosociano, amendoim picado e os tomates cherries salteados.

Que maravilha.
Explosão de sabor.

Este prato, de autoria do Chef Mota, foi baseado nos princípios da Dieta Vegetariana

SANTA MARIA DA FEIRA

VAMOS AJUDAR O GONÇALO Campanha de Recolha

Ana da Silva Delegação Norte - Santa Maria da Feira

O mutualismo é a expresão da solidariedade, da entreajuda e assim, como mutualistas juntámo-nos a esta campanha com o intuito de tentar, com a recolha de caricas, tampas e rolhas, minimizar as dificuldades diárias do Gonçalinho contribuindo para as suas terapias.

Pode ajudar entregando na delegação este material.

O Gonçalo é um menino portador da doença Citopatia Mitocondrial que precisa da ajuda de todos! Tem 9 anos é portador desta doença rara diagnosticada só aos 3 anos. Tem uma atrofia no cerebelo, sofre também de convulsões com epilepsia descompensada, estáveis por agora e toda a parte motora tem um atraso global. Faz " Therasuit" terapia intensiva e fisioterapia e terapia ocupacional, terapia da fala, Neuropsicologia, Ozonoterapia desde os 2 anos para ganhar força muscular e tentar ter alguma autonomia.

O Gonçalo está a ter uma evolução excelente a todos os níveis, no entanto estas terapias são de custo muito elevado. O tratamento intensivo " Therasuit" de 3000 euros é feito de 4 em 4 meses, 3 horas diárias, durante 20 dias

Este material recolhido (tampas de plástico, caricas) é enviado para a empresa de reciclagem Resialentejo e para Corticeira Amorins (rolhas de cortiça).

Assim, estas empresas efectuam, para a clinica, transferencias do valor gerado desse material mediante uma fatura das terapias.

Óptica da Feira

Abertura de nova loja em Paços de Brandão!

3 de Julho

Avenida Monte de Cima, 121 • Paços de Brandão • Santa Maria da Feira

35% de desconto em lentes oftálmicas, armações e óculos de sol.

Loja 1: Rua São Nicolau, 11 • Santa Maria da Feira
256 360 028 | opticadafeira@hotmail.com

A Delegação Norte d´A Previdência Portuguesa em Santa Maria da Feira em parceria com o Município de Ovar, realizou uma ação voluntária da limpeza da praia de Maceda, no dia 29 de maio, inserida n´O projecto "Fishing the Plastic" promovido pela Business as Nature.

No sentido de dar continuidade à nossa politica de sustentabilidade ambiental com a promoção de desenvolvimento de ações no âmbito interno e comunitário, convidámos os nossos Associados, familiares e amigos, assim como a comunidade em geral a participar nesta atitude ambiental.

Juntos, somos capazes de minimizar os impactos negativos do lixo nos nossos ecossistemas e assim preservar e cuidar do Futuro.

À CONVERSA COM ARTUR SILVA

Pode contar-nos uma breve história da Numerfeira?
A Numerfeira é um projeto concretizado, mas em constante evolução.
Enquanto jovem, sempre tive como objetivo tirar uma formação superior, e em 1999 licenciei-me em Gestão e Contabilidade. Foi o concretizar de um sonho. Embora durante vários anos tenha trabalhado por conta de outrem, num dado momento, e porque sempre tive um espírito empreendedor, senti que devia e estava preparado para abrir o meu próprio negócio.
Passo a passo, fui construindo a Numerfeira.
Numa fase inicial atuámos mais na área contabilística e financeira, em auditoria e recursos humanos, e posteriormente desenvolvemos a mediação de seguros, com o objetivo de podermos sempre apoiar e estar presente com os nossos clientes, nos momentos em que estes mais precisam.

Qual foi a chave do sucesso nestes 27 anos?
Não existe uma chave para o sucesso, mas sim um conjunto de valores e intenções, que nunca podemos perder de vista quando somos empreendedores.
A Numerfeira cresceu pela persistência, pelo acreditar, pelo rigor e profissionalismo.
E sem dúvida, posso dizer-lhe que o carácter, a honestidade, o querer, o humanismo e a competência, perante os nossos clientes fez toda a diferença.
Afinal, antes de sermos bons profissionais temos que de ser boas pessoas.

Como se define, hoje?
Sinceramente, acho que a característica que mais me define é nunca ter perdido a minha essência.
Sempre me preocupei em me relacionar bem com "o outro": familiares, amigos, colaboradores e clientes, e ser uma pessoa informada e atualizada.
Procuro ver primeiro a Pessoa, as suas necessidades e preocupações. Só assim podemos prestar um bom serviço.

A Numerfeira está associada a vários projetos em Santa Maria da Feira. Quais?
Atualmente estamos ligados a um projeto desportivo, o Atletismo do Feirense, do qual somos patrocinadores.
Estamos também ligados ao Orfeão de Santa Maria da Feira, do qual durante alguns anos fui tesoureiro e atualmente sou contabilista, e recentemente, associamo-nos À Previdencia Portuguesa.

Porque aceitou ser Promotor d' A Previdência Portuguesa?
Porque me identifiquei com a vossa missão e os vossos valores.
A poupança para os filhos, para a velhice e para a saúde, tem que ser mais valorizada. As famílias devem, desde cedo, preparar o futuro.
Hoje em dia, os jovens já não podem olhar apenas para a formação como garantia de estabilidade, pois por vezes nem com um curso superior se vive bem em Portugal. Muitas vezes somente se sobrevive.

Por último, gostaríamos de lhe perguntar, o que espera do futuro?
Espero dias melhores para todos, pois sou otimista por natureza, e espero continuar a expandir e a progredir, mas sabendo quais os meus limites.
Pois nunca devemos desistir de algo que nos faça sentir bem.

Dr. Artur Silva
Gestor, Contabilista Certificado e Mediador de Seguros da Numerfeira

A Numerfeira é uma empresa que opera na área da contabilidade, auditoria, fiscalidade, gestão, e seguros, para empresas e particulares. Fundada há cerca de 27 anos, é hoje uma empresa de referência em Santa Maria da Feira. Recentemente, integrou a equipa de Promotores Mutualistas da zona norte.

ADRIANO DE PINHO MACEDO

76 anos, Associado desde 1985.
Promotor Mutualista e Cobrador d'A Previdência Portuguesa

O mérito e respeito deste texto vai para o nosso Promotor mais antigo, há cerca de 20 anos ligado à nossa Instituição, e que aqui assumiu um papel fundamental na angariação da massa Associativa a norte do país, em zonas como Santa Maria da Feira, São João da Madeira, Estarreja, Ovar e Oliveira de Azeméis.

Num tom descontraído, ao qual sempre nos habituou, o nosso "Sr. Adriano", diz "Faço isto por gosto e enquanto reformado para ocupar o tempo. E o que não seja por gosto, nunca será benéfico para ambas as partes".

Certo é, que a relação de proximidade que o Sr. Adriano Macedo, mantém com os seus/nossos Associados, é verdadeiramente única, prova inequívoca do reconhecimento e confiança que nele depositam. Muitos deles, fruto do convívio e da camaradagem, reconhecem até uma bela amizade nesta relação.

Com o objetivo de promover o Mutualismo e o Associativismo, o Sr. Adriano trouxe famílias inteiras para A Previdência Portuguesa. Avós, pais, mães, filhos e netos, que ao beneficiarem e se sentirem asseguradas, foram muitas vezes promotoras da nossa missão e dos nossos valores juntos dos seus amigos e conhecidos.

Para além de Promotor, o Sr. Adriano Macedo, tem ainda a função de cobrador, algo já pouco usual nos dias que correm, mas que muito vale aos Associados mais antigos e menos adaptados aos meios digitais.

"A confiança e o contacto frequente com os Associados, leva a que sejam os próprios a sugerir novos Associados. Muitos dos novos Associados que vou angariando, conheço por intermédio de outros... O «passa palavra», ainda é a melhor publicidade de todas..."

O nosso especial agradecimento, e reconhecimento a alguém que já faz parte da história d´A Previdência Portuguesa, e em quem nós e os nossos Associados depositam enorme confiança.

É a opção certa de poupança que lhe permitirá planear com segurança e otimismo futuro dos seus.

SUBSÍDIO DE SOBREVIVÊNCIA

Paulo Martins
Departamento de Dinamização Associativa

O Mutualismo nasce duma necessidade transversal da Humanidade de apostar na solidariedade e entreajuda, e muitas Associações Mutualistas em Portugal tiveram na sua génese o bem estar social dos seus Associados e das suas famílias.

A importância crescente do indivíduo e a tentativa de suprir algumas das suas necessidades básicas, impeliram a corrente mutualista a criar ferramentas que pudessem ajudar a suprir esses mesmos problemas.

O Subsídio de Sobrevivência é criado pel'APP numa perspectiva de proporcionar ao Associado a garantia que a sua família não precisará de se preocupar com nada após a sua morte. Desta forma, o Associado constrói mensalmente uma poupança que servirá para custear as despesas inerentes a uma fatalidade.

Olhando de fora para dentro, o Mutualismo revela-se como o sistema privado complementar à Segurança Social capaz de ajudar as famílias nas alturas mais críticas e a APP traduz-se na aposta segura de quem procura proteção social.

Ser Associado APP é uma forma de estar na vida, é garantir desde já o seu futuro e o futuros dos seus investidos com limites em função das idades: 400 euros, até aos 35 anos, 350 euros, entre os 35 e os 50 anos e 300 euros, acima dos 50 anos.

Ao pensar em tudo aquilo que gostará de fazer quando se reformar, constatará que o dinheiro que agora tem no banco não irá valer o mesmo nas próximas décadas, fazendo todo o sentido investir no Capital de Reforma APP, a alternativa mutualista de futuro para fazer face a possíveis quebras de rendimento.

APP
A PREVIDÊNCIA PORTUGUESA
Residência Sénior
juntos na vida

APP

NINGUÉM ESTAVA À ESPERA, E AGORA?

Agora, muitas dúvidas se levantam mas estaremos à sua disposição, 24h por dia, para o apoiar.

* Não aplicável às taxas de cemitério, documentação, despesas de igreja e serviço religioso.

CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA SÓCIOS APP E FAMILIARES

Na contratação de um serviço funerário **DESCONTO 10 %***

Na subscrição do Plano Funeral em Vida **DESCONTO 7.5%***

Planear faz parte da vida.
Liberte a sua família de qualquer encargo ou preocupação.

Servilusa
AGÊNCIAS FUNERÁRIAS

Sempre do seu lado

24h. > 800 204 222 ou **www.servilusa.pt**

POUPE COM CONSUMO SUSTENTÁVEL

Para muitos de nós, a introdução de produtos mais sustentáveis pode parecer bastante complicada e dispendiosa, mas não o é.

10 ATITUDES, 10 POUPANÇAS

O truque é alterar hábitos gradualmente. Partilhamos algumas ideias que podem fazer parte do seu cotidiano e assim contribuir para reduzir a nossa pegada ecológica. Atitudes criam mudanças e com passos simples fazemos a diferença.

Adira à Campanha Mundial

JULHO SEM PLÁSTICO

GARRAFAS DE PLÁSTICO VS GARRAFAS REUTILIZÁVEIS

Falamos de recipientes para qualquer tipo de bebida como água ou refrigerantes. Faça os seus próprios chás ou águas detox e reduza o consumo de refrigerantes, pois não são benéficos para a saúde nem para a sua carteira. Imagine o desperdicio de uma família que consuma 1L de refrigerantes por dia? Agora imagine quanto plástico evitam e quanto poupam por esta alternativa? Faça as contas!
Dica: Adquira uma garrafa reutilizável ou reutilize um frasco que facilmente podem colocar na mala.

N´A Previdência Portuguesa todos os funcionários possuem uma garrafa de água reutilizável fornecida pela Instituição.que facilmente podem colocar na mala.

DISCOS DESMAQUILHANTES DESCARTÁVEIS VS DISCOS REUTILIZÁVEIS

Os discos descartáveis que compra não podem ser reutilizaveis e vêm embalados em plástico descartável.
Existem discos desmaquilhantes reutilizáveis de algodão orgânico laváveis à mão ou à máquina e duram bastante tempo.

Dica: Reutilize camisolas de algodão interior que já não use. Basta cortar à medida para o efeito.

ESCOVA DE DENTES DE PLÁSTICO VS ESCOVA DE DENTES DE BAMBU

Usar uma escova de dentes de Bambu em vez das habituais de plástico é uma mudança muito fácil de implementar. Existem diversas marcas, a maioria com cabo de bambu, biodegradáveis, livre de BPA, vegano e não testado em animais.
Dica: também pode comprar com cabo plástico durável, mas que a escova seja substituível.

GUARDANAPOS DE PAPEL VS GUARDANAPOS DE PANO

Não precisa comprar guardanapos de pano. O mais certo é existirem em casa de algum familiar, da avó e guardado num baú à espera de uma nova vida!
Dica: Pode sempre optar fazer com sobras de tecido ou por comprar de linho, ou algodão orgânico.

SACOS DE PLÁSTICO DESCARTÁVEIS VS SACOS REUTILIZÁVEIS

Opte por reutilizar os mesmos sacos de plástico ou carrinhos de compra.
Dica: Use sacos reutilizáveis muitas das vezes disponíveis e distribuídos gratuitamente como forma de promoção de determinada marca. Não aceite vários desenfreadamente por serem gratuitos, deixe também para os outros.

A Previdência Portuguesa distribui sacos reutilizaveis para compras como para o dia a dia. Se ainda não tem um Saco APP peça já o seu!

COTONETES DE PLÁSTICO VS COTONETES DE BAMBU OU METÁLICO

Utilizamos cotonetes descartáveis seja para limpar os ouvidos, seja para retirar ou retocar maquilhagem. Infelizmente, muitas das vezes, são colocados incorretamente na sanita, podendo contribuir para o bloqueio de tubagens e acabam por chegar aos rios e oceanos. Uma ótima alternativa são os cotonetes descartáveis com pau de bambo e algodão orgânico.

Dica: Outra alternativa, apenas para a limpeza de ouvidos, é o limpa-ouvidos metálico.

ESPONJA DA LOIÇA DESCARTÁVEL VS ESPONJA REUTILIZÁVEL

O consumismo trouxe massivamente a introdução no mercado de produtos pouco duráveis, descartáveis e sintéticos. Felizmente já existem opções mais sustentáveis.

Dica: Substitua por esponjas feitas de algodão reciclado, dando uma nova vida ao desperdício. Podem ser também utilizadas para o banho ou para limpezas de móveis, por exemplo.

ESCOVA DA LOIÇA DE PLÁSTICO E NYLON VS ESCOVA NATURAL

Ferramentas indispensáveis para lavar pratos, frigideiras, panelas ou para lavar a banheira, lavatório, etc. A grande maioria destas escovas são de plástico com fibras de nylon.
Dica: Existem opções bem mais sustentáveis com fibras naturais.

PENSOS MENSTRUAIS E TAMPÕES DESCARTÁVEIS VS COPO E PENSOS MENSTRUAIS REUTILIZÁVEIS

É estimado que uma mulher, durante o seu período fértil, gaste cerca de 17 mil produtos higiénicos descartáveis. São resíduos indiferenciados, depositados em aterros comuns que demoram décadas a decompor-se.

A composição destes produtos é tão prejudicial meio ambiente como para a saúde. Grande parte das infeções, alergias e dores são provocadas ou potencializadas pelo uso destes itens.

Dica: Recomendamos vivamente a utilização de pensos menstruais reutilizáveis de algodão orgânico, e do copo menstrual. Em ultimo caso pode usar pensos de algodão orgânico biodegradáveis.

FRALDAS DESCARTÁVEIS VS FRALDAS DE PANO

Um bebé, gasta em média, 6/8 fraldas por dia até o desfralde (por volta dos 3 anos). Imagine a quantidade de fraldas, não reutilizáveis e não biodegradáveis que vão parar aos aterros?
Dica: As fraldas de pano são um exemplo de poupança e de grande impacto ecológico considerando que a sua durabilidade longa e são biodegradáveis.

CAMPANHA

Poupança-Crescente + Poupança-Juventude

pack júnior APP

para o que ela
sonha
hoje e **amanhã**

Realize os sonhos deles com tranquilidade e sem preocupações!

Construa uma poupança dinâmica, capaz de assegurar as despesas correntes com a Poupança-Crescente, e ao mesmo tempo garanta uma Poupança-Juventude para o futuro.

COMECE A POUPAR NO MOMENTO DA SUBSCRIÇÃO

OFERTA INICIAL

Escolha entre uma das ofertas:

SAÚDE EM PRIMEIRO *- Voucher Saúde na Clínica Previdência Saúde;*
MOMENTOS *- Pack Odisseias;*
SEM SOBRESSALTOS *- Seguro de Responsabilidade Civil durante um ano.*

E NÓS TAMBÉM CONTRIBUÍMOS

OFERTA ANUAL

No aniversário da subscrição, receba um **Voucher Mutualista***, anual, no valor de 10€ para descontar nas despesas de **saúde**, **escolar** ou **desporto.**

* válido nos parceiros aderentes

APP

Consulte as condições de adesão do Pack Jovem APP em:
aprevidenciaportuguesa.pt

AS CRIANÇAS E A SUA ESCOLINHA!

Felizmente as nossas crianças podem usufruir do facto de serem crianças!

O Dia Mundial da Criança não é comemorado em todos os países no mesmo dia. Em Portugal assinalamos a efeméride a 1 de junho. Segundo a Organização das Nações Unidas, o dia foi definido em 1954, pouco tempo depois da II Guerra Mundial e de forma a sensibilizar o mundo para os problemas que ainda afetavam tantas crianças em todos os continentes.

Nessa altura, a maioria das crianças tinha uma vida muito difícil, a comida escasseava e muitas não tinham sequer um teto.

Em vez de estudarem ou brincarem, trabalhavam para ajudar os pais a levar comida para casa. A taxa de analfabetismo era enorme.

Em 1959, foi estabelecida a Declaração Universal dos Direitos das Crianças. Trinta anos depois seria adotada a Convenção dos Direitos da Criança

Convém recordar a Declaração Universal dos Direitos das Crianças:
— Todas as crianças têm o direito à vida e à liberdade.
— Todas as crianças devem ser protegidas da violência doméstica.
— Todas as crianças são iguais e têm os mesmos direitos, não importa a sua cor, sexo, religião, origem social ou nacionalidade.
— Todas as crianças devem ser protegidas pela família e pela sociedade.
— Todas as crianças têm direito a um nome e nacionalidade.
—Todas as crianças têm direito a alimentação e ao atendimento médico.
— As crianças portadoras de dificuldades especiais, físicas ou mentais, têm o direito a educação e cuidados especiais.
— Todas as crianças têm direito ao amor e à compreensão dos pais e da sociedade.
— Todas as crianças têm direito à educação.
— Todas as crianças têm direito de não serem violentadas verbalmente ou serem agredidas pela sociedade.

Felizmente as nossas crianças podem usufruir do facto de serem crianças!

Este ano e porque ainda vivemos uma época com muitas restrições, as nossas crianças comemoraram com um almoço e um lanche diferente do habitual, porque foi dia de festa. Houve um grande bolo, porque foi dia de celebrar!

E para que o dia fosse repleto de alegrias houve muitos jogos e brincadeiras, onde os nossos pequenos conquistaram o direito de brincar, de serem crianças, de serem únicos, semelhantes e diferentes de cada um na sua individualidade...

Parabéns a todos os nossos meninos e meninas, somos felizes convosco no JIPP.

Sr. António Mesquita,
Dra. Fabiana Silva,

APP

A PREVIDÊNCIA PORTUGUESA

Associação Mutualista

Empréstimo à Habitação

Saiba mais em www.aprevidenciaportuguesa.pt

Apoio à Habitação Própria

Valor: Até 150 000€

Concessão
Processo simples e sem burocracias

Taxa de Juro
6 meses + 3,75% (spread)

Prazo
Máximo de 480 meses

*Consulte o Regulamento de Benefícios

#queropoupar

PATRIMÓNIO IMOBILIÁRIO

Sr. António Mesquita,
Dra. Graça Calisto,
Sr. Helder Almeida

Para a APP cada obra de remodelação é um projeto único.

A Previdência Portuguesa, está empenhada em intervir no seu património, desde as mais pequenas intervenções de remodelação até às de grandes dimensões passando pela construção de raiz, porque acreditamos que todas as obras, das mais pequenas às maiores, têm enorme complexidade e impacto na vida d´ APP, estendendo-se por todo o período de vida útil do imóvel.

As nossas remodelações e obras distinguem-se pela paixão, profissionalismo e rigor com que desenvolvemos os nossos projetos.

Sempre com a componente da arquitetura presente como elemento diferenciador e que adiciona elevado valor, como também uma alta componente estética, funcional e emocional.
Transformamos os nossos espaços, tornando-os verdadeiramente diferenciadores e especiais, ao mesmo tempo que adicionamos valor aos imóveis.

Neste momento estamos em várias frentes, nomeadamente:

Reparação e pintura de muros dos pátios e limpeza da cobertura e caleiras, nomeadamente dos anexos no alçado posterior.

Prop. 03
R. Pedro Monteiro, 62-72, Coimbra

Remodelação total do apartamento do 3.º andar esquerdo e remodelação parcial do 2.º andar esquerdo; Limpeza, reparação e pintura da fachada e substituição da cobertura; Substituição de ramais de água, alteração da localização dos contadores e pintura da caixa de escadas.

Prop. 05
R. Simões de Castro, 160 e 162, Coimbra

Substituição da base de duche e do resguardo de duche.

Prop. 06
R. Frei Tomé de Jesus, 162, 1.º andar, Coimbra

Remodelação do apartamento com tipologia T4+1

Prop. 08
R. Frei Tomé Jesus, 7, Cave Nascente, Coimbra

Pintura de parte da fachada lateral direita e modificação das iluminarias por cima do acesso à garagem; Estudo de alteração das tipologias do edifício.

Prop. 13
R. Rosa Falcão, 9, Coimbra

Reabilitação total da fração do 2º. C.

Prop. 14
R. Pedro Monteiro, 58, Coimbra

Fornecimento e instalação de um sistema fotovoltaico para produção de energia elétrica para autoconsumo;
Instalação de portas corta-fogo, carreteis de incêndio, plataforma elevatória e sinalização de emergência. (medidas de autoproteção de segurança contra incêndios em edifícios);
Substituição da cobertura e pintura de fachadas e muros do edifício pré-escolar;

Prop. 16/17
R. Fonte do Castanheiro, s/n, Coimbra

Processo de alteração do alvará de loteamento tendo em vista a construção de um edifício de 6 pisos.

Prop. 23
R. Dr. Cândido Pinho, S/N, SM da Feira

Processo de licenciamento de um edifício de 5 pisos.

Prop. 24
R. Mário Pais, 9, Coimbra

#queropoupar

Poupança Crescente

Para **tudo** o que **sonha** e **imagina**

Taxa de juro indexada aos Certificados de Aforro com **adicional até 30%;**

Possibilidade de **entregas** adicionais **pontuais**;

Período mínimo de permanência de apenas **1 ano**.

*Consulte o Regulamento de Benefícios

APP

A PREVIDÊNCIA PORTUGUESA

Associação Mutualista

Saiba mais em www.aprevidenciaportuguesa.pt

A RESPONSABILIDADE SOCIAL DAS EMPRESAS

Dr. Manuel Rebanda
MANUEL REBANDA & ASSOCIADOS – SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP,RL

A Responsabilidade Social Empresarial (SER) é definida, segundo a Norma Internacional ISO 26000, como a responsabilidade assumida por uma organização pelos impactos das suas decisões e actividades na Sociedade e no meio ambiente, por meio de um comportamento ético e transparente que:

- Contribua para o desenvolvimento sustentável, inclusive a saúde e o bem-estar da sociedade;

- Leve em consideração as expectativas das diferentes partes interessadas;

- Esteja em conformidade com a legislação aplicável e seja consistente com as normas internacionais de comportamento; e

- Esteja integrada em toda a organização e seja praticada no contexto das suas relações.

Não há uma definição universal para a RSE.

Assim, por exemplo a Comissão Europeia e a OCDE têm conceitos diferentes a este propósito.

A Comissão Europeia incide muito nas práticas laborais, referindo, designadamente, os direitos humanos, trabalho e formação, diversidade, igualdade de género, saúde e bem-estar dos trabalhadores.

Na área do ambiente, questões como a biodiversidade, alterações climáticas, utilização eficiente de recursos e prevenção da poluição constituem o foco principal destas preocupações por parte da Comissão Europeia.

Mas também o combate à corrupção, o envolvimento e o contributo para o desenvolvimento da comunidade, a inclusão de pessoas em situação de desigualdade e os interesses e benefícios dos consumidores estão no centro das preocupações.

A legislação dos países da União Europeia tem vindo progressivamente a reflectir esse tipo de preocupações.

Por exemplo, se atentarmos nas mais recentes alterações à legislação laboral, encontramos a consagração de várias normas que pretendem exactamente traduzir essas preocupações em matéria de formação (a obrigatoriedade de um número mínimo anual de horas de formação), de direitos humanos (protecção da parentalidade, igualdade de género, proibição do assédio) e da saúde e bem-estar dos trabalhadores (segurança, higiene e saúde no trabalho).

E de igual modo se manifestam essas preocupações em matéria legislativa sobre ambiente e qualidade de vida, direitos dos consumidores, etc.

Esta cada vez maior exigência de cumprimento de normas tendentes a acautelar os direitos dos trabalhadores, dos consumidores, do ambiente, etc. tem introduzido na legislação regras que visam a responsabilização os gerentes, administradores ou directores das empresas pelas coimas aplicáveis, solidária ou subsidiariamente.

Daí a importância de um melhor conhecimento da lei por parte de quem tem essa responsabilidade, que faz apelo à prática de uma advocacia preventiva e de permanente aconselhamento nestas matérias.

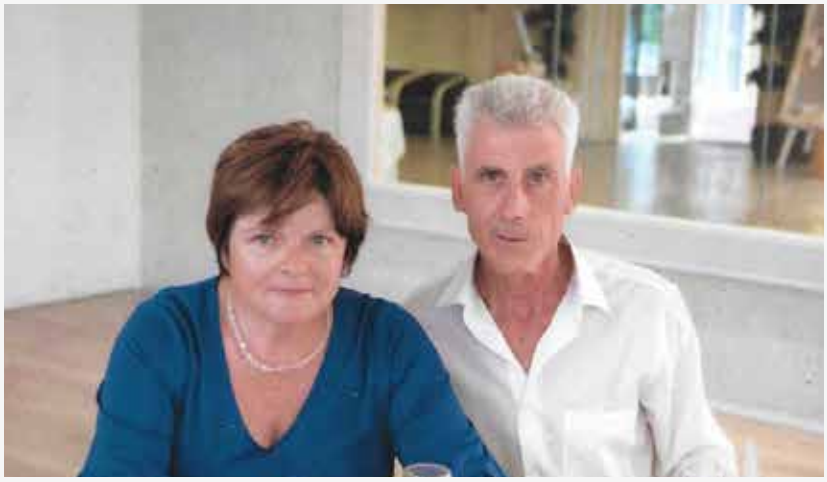
QUEM SÃO E O QUE DIZEM

Trabalhamos todos os dias para os Associados. Juntos na poupança, na sáude, no ensino, na cultura, na habitação e na vida

"Fazer parte de uma Associação em que para além da poupança que posso criar para a vida, dos descontos que posso usufruir, ainda me permite ter uma participação direta em ações da minha Associação"

Tiago Leite, 40 anos, de Santa Maria da Feira
Associado desde 2020 com a Modalidade Poupança-Crescente

David Roque, 22 anos
Coimbra
Associado desde 2020
Modalidade:
Subsídio a Prazo com Opções



Ernesta Faria, 58 anos e Júlio da Costa 63 anos,
Santa Maria da Feira
Associados desde 1984
Modalidades: Subsídios de Sobrevivência

Sofia Bica, 39 anos
Mealhada
Associada desde 2007
Modalidade:
Sub. a Prazo com Pagamentos Antecipados + Poupança-Juventude

Sandro Silva, 40 anos
Ovar
Associado desde 1987
Modalidade:
Sub. a Prazo com Pagamentos Antecipados + Capital Reforma

Jorge Diegues Ribeiro, 34 anos
Rio Tinto
Associado desde 2017
Modalidade:
Poupança-Educação

Maria de Fátima de Sousa, 44 anos
Ceira
Associada desde 2006
Modalidade:
Poupança-Crescente

APP

A PREVIDÊNCIA PORTUGUESA

Clínica Previdência Saúde

ASSOCIADO ADERENTE

POR 2€ MÊS*

PARA ALÉM DE TODAS AS VANTAGENS/BENEFÍCIOS QUE TEM COMO ASSOCIADO AINDA TEM:

> CONSULTA DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR **GRATUITA**

> DESCONTO DE PELO MENOS **5%** NAS CONSULTAS DAS OUTRAS ÁREAS CLÍNICAS

*POR UM ENCARGO INICIAL DE APENAS 6€ E UMA COMPARTICIPAÇÃO MENSAL DE 2€

juntos na saúde

previdenciasaude.pt

PARCERIA ENTRE A APP E A CLÍNICA VITASLIM

No ano de 2020, foi assumido entre a Associação Previdência Portuguesa e a Clínica VitaSlim, uma Parceria de Cuidados, com o objectivo de oferecer aos seus utentes algumas mais valias.

Os nossos cuidados são assentes numa visão holística do ser Humano, tendo como meta proporcionar consultas nas áreas da Medicina Convencional, Medicina Alternativa, Medicina e Cirurgia Estética; Medicina Anti-aging e Ortomolecular. Disponibilizamos Planos de Serviços de Estética Médica e Cosmetologia, confirmando a prestação de cuidados e tratamentos dedicados á saúde, bem-estar e beleza num todo. Associados, estão tratamentos Dermatofuncionais e Nutricosméticos considerando a prevenção, a proteção, e o tratamento do sistema tegumentar.
Neste contexto, os Associados da APP, têm na VitaSlim, acesso a 27% de desconto em Medicina Estética, tratamentos Pré e Pós Parto, cuidados Pré e Pós - Cirurgia, Massagens de SPA, (...)

Para crescer é fundamental a interligação com Parceiros de Excelência e referência internacional, que permitam um crescimento cientifico e técnico, de forma a potenciar "alicerces" nas áreas da qualidade e diferenciação dos serviços prestados.

Foi assim que assumimos trabalhar com uma Clínica de renome internacional, a UpClinic, liderada pelo Dr. Tiago Baptista Fernandes e pelo Dr. Vítor Figueiredo, enquanto referências no panorama internacional de Cirurgia Plástica e Medicina Estética, respetivamente.

Toda a sua equipa tem o propósito de transformar os sonhos das pessoas em realidade, através do que a medicina e a ciência mais avançada têm para oferecer.

Salientamos a nossa atuação ao nível dos Pré e Pós-operatório da Cirurgia Estética com um protocolo próprio cientificamente comprovado, composto por Médicos, Enfermagem e Fisioterapia Dermatofuncional, nos quais a VitaSlim foi pioneira em Coimbra.

É essencial perceber os verdadeiros motivos da cirurgia e deixar claro que "a cirurgia estética é da pessoa, para si mesma, na sua relação com o espelho".

Salientamos também a nossa parceria, com o Instituto Português da Face, nas áreas de Cirurgia Ortognática e Disfunção da Articulação Tempero-mandibular, sendo fundadores por este Centro de Referência Internacional o Professor Dr. David Angelo e o Dr. David Sanz.

Os nossos colaboradores são a pedra basilar do nosso sucesso. Criamos um ambiente de trabalho diversificado, inclusivo, seguro, aberto e colaborativo, onde todos podem contribuir, atuar e crescer, num ambiente que inspire e faça avançar a organização.

Em Maio de 2021, a VitaSlim conquistou o Prémio Cinco Estrelas Regiões, no Distrito de Coimbra na categoria de Clínicas de Estética, pelo que o caminho de Excelência continua a ser a sua visão. Benilde Costa referiu que foi "com muito orgulho, humildade e gratidão que a Vitaslim recebeu esta distinção, o que aumenta a nossa responsabilidade para o caminho da excelência

www.vitaslim.pt | 239 713 900
gestorcliente@vitaslim.pt

O Concurso Vídeo Curtas APP, promovido pel' A Previdência Portuguesa, tem como objetivo desenvolver, de forma criativa e à semelhança do concurso Lentes APP, a promoção da reflexão em torno dos **valores** fundamentais do Mutualismo (e.g. **solidariedade**, **liberdade**, **entreajuda** ...) enquanto filosofia de vida.

Considerando que as sociedades estão cada vez mais empenhadas na promoção de valores mais positivos como a solidariedade, respeito pela pelos outros e pela **sustentabilidade**, nós enquanto Associação Mutualista devemos **incentivar** e **premiar** as atitudes neste sentido de modo a sensibilizar cada vez mais pessoas.

Participe!

APP

A PREVIDÊNCIA PORTUGUESA

Associação Mutualista

1º concurso curtas APP

Temática O MUTUALISMO

1 julho

15 setembro

júri convidado

António Ferreira
Realizador/Produtor

Tiago Santos
Vice Presidente Caminhos do Cinema Português

Sérgio Branco
Professor Auxiliar de Estudos Fílmicos na Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra

Artur Almeida
Colaborador no Fila K Cineclube (FKC)

António Martins de Oliveira
Presidente d' A Previdência Portuguesa

prémios

Melhor Curta: **1000€**
Melhor Argumento: **750€**
Melhor Realização: **400€**
Melhor Edição: **200€**

+ info e inscrições em:
aprevidenciaportuguesa.pt

APP

A PREVIDÊNCIA PORTUGUESA

Casa da Mutualidade - Galeria de Arte

juntos
na cultura

Título: Solidariedade e Amor
Autor: Jorge Meira
Vencedor do 1º Prémio do
1º Concurso LENTES APP

exp. Lentes APP

fotografia

1º CONCURSO

coletivo

Adalberto Pinto
Ana Paula Martins
André Borges
Ângela Pereira
António Tedim
Carla Heger
Carlos Costa
Carlos Silva
Clarissa Rodrigues
Clube Multimédia do
Colégio Militar
Cristina Pessoa
David Fernandes
Fernando Moreira
Filipe Antunes
Hemmo Kootje
Henrique Patrício
Inês Coelho
Isaque Neves
Joao Lelo
Jorge Meira
José Duarte
José Guimarães
Leonel Neves
Luís Agostinho
Luís Carlos
Maria Sousa
Mariana Gaspar Rodrigues
Melissa Rodrigues
Orlando Queirós
Olinda Rio
Sara da Cunha Cardoso
Tiago Antunes
Vera Carvalho

Título: Dá-me a Mão
Autor: João Lelo
Vencedor do 2º Prémio do
1º Concurso LENTES APP

Título: É a Puxar Juntos que Conseguimos
Autor: António Tedim
Vencedor do 3º Prémio do
1º Concurso LENTES APP

3 a 29 de setembro '21

na Casa da Mutualidade

CASA DA MUTUALIDADE

LENTES APP *> 1º CONCURSO DE FOTOGRAFIA*
Exposição com a curadoria d´A Previdência Portuguesa pretende expor todas as fotografias validadas no concurso "Lentes APP" com destaque para as vencedoras.
Projetada para fevereiro, foi sendo adiada pelo confinamento e neste momento, considerando as obras públicas na rua e para proteção do espaço, a Galeria encontra-se encerrada ao público até setembro.

Vencedores:
Jorge Meira *(1º prémio),* João Lelo *(2º prémio)* e António Tedim *(3º prémio)*

SUBMISSÃO DE PROPOSTAS PARA 2022

Estão abertas as candidaturas para reservas em 2022. Para que lhe seja prestado um melhor esclarecimento, deve assegurar que tem consigo todos os dados e/ou documentação relativa à exposição e/ou evento que pretenda apresentar e que os mesmos são apresentados de forma clara, completa e objetiva.
CONTACTOS: casamutualidade@aprevidenciaportuguesa.pt ou pessoalmente na Casa da Mutualidade.

EXPOSIÇÃO - Deverá enviar imagens de algumas obras a expor, uma sinopse da mesma assim como uma breve biografia sua.
A sua exposição será posteriormente analisada em função da sua natureza, teor e nível de severidade. Será sempre informado do parecer do Conselho de Administração.

EVENTO - Deverá enviar uma sinopse do evento, assim como o nº. de participantes, datas sugeridas assim como o seu CV.

COMODIDADES:
LUZ NATURAL
AR CONDICIONADO
WI-FI
SISTEMA DE SOM
VIDEO PROJECTOR
COPA
CAPACIDADE: MAX. 50 PAX
PRÓXIMO DE TRANSPORTES PÚBLICOS

GALERIA DE ARTE E CENTRO DE MUTUALISMO

AGENDA COM ARTE #PRÓXIMAS

EXPOSIÇÃO DE TRABALHOS ARTISTICOS DOS UTENTES DA
ANAI - ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE APOIO AO IDOSO
Data: outubro

Exposição Pintura
RETRATOS DE ALGUÉM
de José da Costa
Data: novembro

Exposição Pintura
RENASCER
de João Batista e Sara Morais
Data: dezembro

O CARTÃO ASSOCIADO É POUPANÇA

Ser Associado é poupar com centenas de vantagens e descontos.

Beneficie dos descontos exclusivos, de norte a sul do país.

**Para mais detalhes sobre os descontos, consulte o nosso site em: Benefícios > Vantagens e Descontos*

SERVIÇOS AUTO TRANSPORTES / VIAGENS

TURISCAR
Desconto: 30% *consulte o nosso site
Telf: 219 492 626
Diversas localizações

GLASSDRIVE
Desconto: 10% a 20% *consulte o nosso site
Telf: 221 105 354
Rua 25 de Abril, 460, Vila Nova de Gaia

O RODAS - TRANSPORTE ESPECIALIZADO
Desconto: 10% * consulte o nosso site
Telf: Oliveira de Azeméis: 912 878 331; Santa Maria da Feira / Gaia e Ovar: 965 818 328
Várias localidades

PASSEPARTOUT
Desconto: 3% a 5% *consulte o nosso site
Telf: 239 713 325
Rua Carlos Seixas, nº269 3030-177 Coimbra

FLASH – SERVICE VIAGENS
Desconto: 5% * consulte o nosso site
Telf: 225 081 240
Sede: Rua Professor Correia de Araújo nº 593 Loja24, 4200-025 Porto

MFORCE - REPARAÇÃO AUTOMÓVEL
Diagnostico gratuito (check-up);
Descontos de 10% a 33%;* consulte o nosso site
Várias localidades

GALP FROTA BUSINESS
Cartão de desconto imediato * consulte o nosso site
Várias localidades

CP - COMBOIOS DE PORTUGAL
Descontos: 15%;* consulte o nosso site
Várias localidades

ECOTRAVEL
Descontos: 3 a 10%;* consulte o nosso site
Telefone: 226 191 099
CRUZEIROS DO DOURO

COIMBRATUR
Descontos: * consulte o nosso site
Telefone: 239 840 080
Rua Dr. Rosa Falcão n.º 6, Coimbra

ENSINO / FORMAÇÃO

BRITISH COUNCIL
Descontos: 10% a 20% * consulte o nosso site
Telf: 210 456 210
Rede nacional de escolas

WALL STREET ENGLISH
Descontos: 10% a 15% * consulte o nosso site
Telefone: 808 204 020
Rede nacional de escolas

ISCAC
Desconto: 20% * consulte o nosso site
Quinta Agrícola - Bencanta, Coimbra
Telf: 239 802 000

UNIVERSIDADE ABERTA
Desconto: 10% * consulte o nosso site
Tlf: 300 001 590 / 300 002 812 / 300 001 700
Coimbra, Lisboa e Porto

ESCOLA DE DANÇA FLIC FLAC
Desconto: 10 % * consulte o nosso site
Telf: 968 282 176
Rua General Humberto Delgado nº47 - 5º, 3030-327 Coimbra

ESCOLA DE DANÇA ARTE E CORPO
Desconto: 15 % * consulte o nosso site
Telf: 911 191 593
Estrada de Coselhas, nº81, 3000-125 Coimbra

ESCOLA DE CONDUÇÃO RAINHA SANTA
Desconto na obtenção da carta da categoria B
Telf: 239 095 870
Av. Fernão Magalhães, nº160-1º andar 3171 Coimbra

PSICOSOMA
Descontos: 5% a 20% * consulte o nosso site
Telefone: 232431060
Rua Miguel Bombarda, 36 3510-089 Viseu

ZONAVERDE CEA, LDA
Descontos:10 a 20% * consulte o nosso site
Telefone: 256 364 544
Z. I. do Roligo, Rua 25 de Abril n. 313
Santa Maria da Feira

OM-STUDIO AUDIOVISUAL
Descontos: 10% a 15% * consulte o nosso site
Telf: 914 000 618
Rua da Circunvalação nº8 4520-196 Feira

LIVRARIA INFORMATICA / TECNOLOGIA DESIGN /GRÁFICAS

OLMAR - ARTIGOS DE PAPELARIA
Descontos: 5% * consulte o nosso site
Telefone: 220 940 000, 256 876 060
Rua Visconde, 281 São João da Madeira
Centro Empresarial da Circunvalação, Porto

SUBLIGIGA
Descontos:10% a 20% * consulte o nosso site
Rua Professora Georgina Nunes Neves Duarte 172 RC Dto. 4420-539 - Gondomar

BOOKPAPER
Descontos: 5% a 10% *consulte o nosso site
Telefone: 239 704 445
Av. António Portugal, Loja 18 Esq. - 3030-297 - Coimbra

ISERVICES
Descontos: 10% *consulte o nosso site
Várias localidades

EVENTOS / GALERIAS / PARQUES

CAVES COIMBRA - EVENTOS
Desconto: 5% * consulte o nosso site
Telefone: 964 000 200
R. das Areias nº 24, 3025-137 Coimbra

IMMERSIVUS GALLERY
Porto Legends 9€ / Impressive Monet & Brilliant Klimt 6€ / Pack Combinado Porto Legends+Impressive Monet & Brilliant Klimt 12€
Telefone: 910 120 128
Furnas da Alfândega do Porto, R. Nova da Alfândega, Porto

JAZZ AO CENTRO
Desconto: 5% * consulte o nosso site
Telf: 239 837 078
Largo do Poço, nº 3 - 1º 3000-335Coimbra

PENA AVENTURA
Desconto:15% * consulte o nosso site
Telf: 259 498 085
Rua do Complexo Turístico de Lamelas, nº 2, Portela de Santa Eulália, 4870-129 Ribeira de Pena

ZOO DE SANTO INÁCIO
Desconto: 10% * consulte o nosso site
Telf: 227 878 500
Rua 5 de Outubro, Avintes

PARQUES DOS MONGES
Desconto: 10% * consulte o nosso site
Telf: 262 581 306
Rua Quinta das Freiras 10, Chiqueda,

MASCARILHA
Desconto: 10% * consulte o nosso site
Telf 214 073 952
Av. Emidio Navarro, 57, 300-150 Coimbra
Rua do Telhal, 6A, 1150-346 Lisboa
Rua do Bocage Loja, 2775-167 Parede
Rua de Santa Catarina, 700 4000-446 Porto

VIRAL VIRTUAL REALITY
Desconto: 10% * consulte o nosso site
Telf 220 917 679
Rua Augusto Luso, n.º 126. Porto

TERMAS / CAMPISMO

TERMAS DE SÃO JORGE
Desconto: 10% * consulte o nosso site
Telf: 256 910 360
Praça de S. Jorge, Santa Maria da Feira

TERMAS DE MONFORTINHO
Desconto: 10% a 25% * consulte o nosso site
Telefone: 277430320
Termas de Monfortinho, 6060-072 Monfortinho

TERMAS DE MONÇÃO
Desconto: 10%* consulte o nosso site
Telefone: 251 648 367
Rua dos Descobrimentos, n.º 12 R/C Esq., 4520-201 - St.ª Maria da Feira

TENDAS TOPO
Desconto: 5% a 10% *consulte o nosso site
Telefone: 915 679 947
Várias localidades

Fundação INATEL - TEATRO TRINDADE
Desconto: 10% a 50% *consulte o nosso site
Telefone: 210 027 000
Várias localidades

DESPORTO / GINÁSIOS PISCINAS

CNAC – CENTRO NÁUTICO ACADÉMICO DE COIMBRA
Desconto: Consultar o nosso site
Telf: 239 484 615
Rua Bernardo Albuquerque, nº19 - Coimbra
Piscinas Municipais de Celas; Centro Olímpico de Piscinas Municipais; Piscina Rui Abreu / Pedrulha

HEALTH CLUB GOOD FIT – QUINTA DA ROMEIRA
Desconto: 10% a 20% * consulte o nosso site
Telf: 239 780 880
Rua António Pinho Brojo Lote 56, Quinta da Romeira, Coimbra

PHIVE HEALTH & FITNESS CENTERS
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 239 098 225
Fitness Club em Celas, Coimbra e Leiria Health Club na Quinta das Lágrimas, Coimbra

GIMNOFÍSICO E CROSSFIT SÃO JOÃO DA MADEIRA
Desconto: 10% * consulte o nosso site
Telf: 256 829 065
Rua Visconde 2077 – 3700-269 São João da Madeira

OVAR HEALTH CLUB
Desconto 25% * consulte o nosso site
Telf: 256 376 077
Avenida D. Manuel I - 2030 Loja 69 Ovar

A Hotelaria foi e continua a ser um dos setores mais prejudicados com a pandemia.

Só a entreajuda pode minimizar tantos danos em tantas famílias que dependem deste setor

Nestas férias escolha um parceiro nosso, vosso!

juntos na resiliência

HOTEIS ALOJAMENTO TURÍSTICO

Reservado para Associados d'A Previdência Portuguesa e mediante a apresentação do seu Cartão de Associado

até **20%** desconto*	até **10%** desconto*
GRANDE HOTEL CALDAS DA FELGUEIRA *TERMAS E SPA*	***YOUR HOTEL & SPA***
RESERVE JÁ! **232 941740**	RESERVE JÁ! **262 505 370**
até **10%** desconto*	até **10%** desconto*
HOTEL E TERMAS DA CURIAS	***VILA GALÉ HOTEIS***
RESERVE JÁ! **231 519 800**	RESERVE JÁ! **212 460 650**
até **10%** desconto*	até **15%** desconto*
HOTI HOTEIS GRUPO	***CASA DOS AVÓS TURISMO RURAL***
RESERVE JÁ! **217 955 171**	RESERVE JÁ! **918 626 295**
até **20%** desconto*	até **50%** desconto*
MONTEBELO HOTELS & RESORTS	***ORBITUR***
RESERVE JÁ! **232 420 000**	RESERVE JÁ! **orbitur.pt**

HABITAÇÃO / SEGURANÇA LAR / SERVIÇOS

CLÉRIGOS H, LDA - PROTEÇÃO E SEGURANÇA
Desconto: 20% * consulte o nosso site
Telf: 964 003 537
Avenida 25 de Abril, 19F 2ºQ - 4520-161 Santa Maria da Feira

BIOESCOLHA
Desconto: 5% a 10% * consulte o nosso site
Telf: 910 840 484
Rua Bernardo de Albuquerque 15b-17, Coimbra

TALHO DO QUIM GRADE
Desconto: 10% * consulte o nosso site
Telf:917 203 528, 239 824 328
Mercado D. Pedro V, Piso 0 Talho A-5,

PROSEGUR - COMPANHIA DE SEGURANÇA
Desconto: 10% * consulte o nosso site
Telf: 218 362 200
Av.ªInfante D. Henrique, n.º 326, Lisboa

CASA BALTASAR- CHAVES, FECHADURAS E COFRES
Desconto: 10% * consulte o nosso site
Telf: 239 822 447
Rua Fernandes Tomás, n.º 30, Coimbra

HORTO MONDEGO
Desconto: 10% * consulte o nosso site
Telf: 239 701 283
Av. Dr. Elísio de Moura, Coimbra

FERROMARIA
Desconto: 10% * consulte o nosso site
Telf: 932 058 008
Rua Bispo D. Florentino de Andrade e Silva loja 20 4520-145 Santa Maria da Feira. Rua Dr. António Luís Gomes nº 151 3720 – 249 Oliveira de Azeméis

HÉLIO DINIS - FORNECIMENTO DE GÁS
Desconto de 3€ a 8€ * consulte o nosso site
Telf: 239 430 651
Rua Cabeço do Rego, 15 Coimbra

AFLORISTA.PT
Desconto: 10€ * consulte o nosso site
Online- várias localidades

ADVOGADOS

DR. MÁRIO SANTOS
Desconto: 15% * consulte o nosso site
Telf: 966 729 452
Rua Padre Estêvão Cabral, n.º 79, Coimbra

CLUBES

ACADÉMICO CLUBE DO MONDEGO
Descontos: 10% a 50% * consulte o nosso site
Telf: 926 442 553
Rua Frei de Tomé de Jesus n.º 4 e 6, R/C Coimbra

CLUBE DE TÉNIS DE COIMBRA
Descontos: 20% * consulte o nosso site
Telf: 934 157 813
Urbanização da Quinta da Estrela- Rua Fonte do Castanheiro 3030-2469 Coimbra

GRUPO RECREATIVO EIRENSE
Desconto: 25% * consulte o nosso site
Telf Rua Dr. Alfredo Feitas Nº17-19 Eiras 3020-167 Coimbra

UNIÃO CLUBE EIRENSE
Desconto: 5% * consulte o nosso site
Telf: 914 952 097
Rua Doutor Alfredo Freitas 3020-167 Coimbra

CLUVE – Clube de Veteranos de Atletismo de Coimbra, Associação Desporto
Concede aos associados de APP os mesmos valores que concede aos seus associados
Rua D. Manuel I, Estádio Cidade Coimbra, RC Porta 4 3030-320 Coimbra

ACADÉMICA SECÇÃO JUDO
Desconto: 5% * consulte o nosso site
Telf: 912 592 422
Rua Padre António Vieira Nº1, 3030-315 Coimbra

COIMBRA MMA
Desconto: 5% * consulte o nosso site
Telf:: 239 820 835
Edificio Galerias Avenida, Av. Sá da Bandeira, Piso 6 Loja 6 e12, 3000-033 Coimbra

CLUBE DE BILHAR
Desconto: 25% * consulte o nosso site
Telf: 239 047 654
Travessa dos Navegadores, 3040-065 Coimbra

ASSOCIAÇÕES

ACAPO
Desconto: * consulte o nosso site
Rua dos Combatentes da Grande Guerra S/C 113, 3030-181, Coimbra
Telf: 239 792 180
Rua Formosa, 325 -1º, Porto

ANAI- ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE APOIO AO IDOSO
Desconto:* consulte o nosso site
Telf: 239 826 030
Rua Pedro Monteiro, 68, Coimbra

LONGEVITATIS
Desconto: 10% * consulte o nosso site
Telf: 258 115 413
Bairro Vale das Flores, Bloco B, 2ºE, Coimbra

ASSOCIAÇÃO FAMILIAR VIMARANENSE
Acesso a serviços Mutualistas * consulte o nosso site
Telf: 253 412 397
Rua Serpa Pinto, n.º 362, 4800-455 - Guimarães

PREVIDÊNCIA FAMILIAR DO PORTO
Acesso a serviços Mutualistas * consulte o nosso site
Telf: 225 371 108
Rua Coelho Neto, 73/75, 4000-178 - Porto

ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA EM MODIVAS
Acesso a serviços Mutualistas * consulte o nosso site
Telf: 229 270 048
Rua do Viso, n.º 220, 4485-593 Modivas - Vila do Conde

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DE SÃO MAMEDE DE INFESTA
Acesso a serviços Mutualistas * consulte o nosso site
Telf: 229 010 549
Rua Henrique Bravo 6517, 4465-166 - São Mamede de Infesta

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DOS ARTISTAS DE BRAGANÇA
Acesso a serviços Mutualistas * consulte o nosso site
Telf: 273 325 629
Praça Camões s/n, 5300-104 - Bragança

FAMILIAR DE GRIJÓ - ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA
Acesso a serviços Mutualistas * consulte o nosso site
Telf: 227 640 162
Largo da Associação, n.º 85, 4415-486 - Grijó

MONTEPIO RAINHA D. LEONOR
Acesso a serviços Mutualistas * consulte o nosso site
Telf: 262 837 100
Rua Montepio Rainha Dona Leonor, n.º 9 -Caldas da Rainha

LIGA DAS ASSOCIAÇÕES MUTUALISTAS DO PORTO
Acesso a serviços Mutualistas *Farmácia da Liga e Serviços Clínicos
Telf: 223 395 495 / 223 395 490
Largo da Associação, n.º 85, 4415-486 - Grijó

APM- REDEMUT – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA MUTUALIDADES
Diversas Especialidades Médicas em Associações Mutualistas da RedeMut.* consulte o nosso site
Telf: 220 004 510
Rua Júlio Dinis,160 8º, Porto

SERVIÇOS FUNEBRES

BENEFICÊNCIA FAMILIAR
Acesso a serviços Mutualistas * consulte o nosso site
Telf: 222 087 520
Rua Formosa, 325 -1º, Porto

SERVILUSA- AGÊNCIA FUNERÁRIA
Desconto : 7,5% a 10% * consulte o nosso site
Telf: 800 204 222
Várias localidades

VETERINÁRIOS

VET. STA. CLARA- CONSULTÓRIO VETERINÁRIO
Desconto:* consulte o nosso site
Telefone: 962 606 288
Av. do Lagar nº9, 3040-002 Coimbra

FARMÁCIAS ERVANÁRIAS

FARMÁCIA DA GUARDA INGLESA
Descontos de 5% e 10% * consulte o nosso site
Telf: 239 441 123
Avenida Guarda Inglesa, n.º 7 - Coimbra

FARMÁCIA FIGUEIREDO
Descontos de 5% e 10% * consulte o nosso site
Telf: 239 822 837
R. da Sofia, 107, Coimbra

FARMÁCIA DO FORUM
Desconto: 5% * consulte o nosso site
Telf: 239 800 610
Centro Comercial Fórum Coimbra, Loja 43

FARMÁCIA LINO
Desconto:* consulte o nosso site
Telf: 256 302 132
Rua da Amizade nº167, loja J, Santa Maria da Feira

A FARMÁCIA - GRUPO
Desconto: 15% * consulte o nosso site
Telefone: 217 111 072
Lisboa

SOFARMA- GRUPO
Desconto: 10% a 15% * consulte o nosso site
Telefone: 227 662 718
Várias localidades

BOTICA HOMEOPÁTICA
Desconto: 7,5% * consulte o nosso site
Telf: 969 848 912
Rua Dr. Manuel Rodrigues, 11, r/ch Coimbra

CÉLULAS ESTAMINAIS

FUTURE HEALTH TECNOLOGIES S.A.
Desconto: * consulte o nosso site
Linha gratuita: 800 103 480
Sede na Avenida António Serpa, n.º 32 10.º B - Lisboa

CRIOESTAMINAL
Desconto: * consulte o nosso site
Telefone: 231 305 060
Biocant Park, Núcleo 4, Lote 2, 3060-197 Cantanhede, Portugal

ÓTICAS

CRUZ OCULISTA
Desconto: 20% * consulte o nosso site
Telf: 239 066 878
Rua Avelino Veiga nº35, Coimbra

FÁBRICA INTERNACIONAL DA VISÃO
Desconto: 25% * consulte o nosso site
Telf: 239 484 411
Rua Dr. Manuel Rodrigues Coimbra

IMPERIUM ÓPTICA
Desconto: 30% * consulte o nosso site
Telf: 239 824 555
Rua da Sofia, 74, Coimbra

LUNETTE ÓPTICA
Descontos: de 10% e 20% * consulte o nosso site
Telf: 239 042 533
Praça do Comercio Nº12, Coimbra

ÓPTICA BELAVISTA
Descontos: de 15% a 20% * consulte o nosso site
Telf: 239 721 104
Rua da Brotero Loja 36 Coimbra

ÓPTICA CENTRAL DE OVAR
Descontos: de 10% a 30% * consulte o nosso site
Telf: 918 751 414
R. Texeira de Queirós 22, Ovar

ÓPTICA DA FEIRA
Descontos: de10% a 25% * consulte o nosso site
Telf: 256 360 028
Rua São Nicolau, N° 11, Feira

ÓPTICA FLORIDA
Descontos: de 20% a 50% * consulte o nosso site
Telf: 258 115 413
R. Comendador José Oliveira Carneiro Bouças Nº49, Pte. da Barca

ÓPTICA SOFIA
Descontos: de 10% a 100% * consulte o nosso site
Telf: 239 823 323
Rua da Sofia, nº 110, Coimbra

ÓPTICA 2004
Desconto: 10% a 20% * consulte o nosso site
Telf: 239 838 951
Praça 8 de Maio Nº20, Coimbra

ERGOVISÃO
Desconto: 10% a 40% * consulte o nosso site
Telefone 800 214 850, 919 919 019
Várias localidades

ALBERTO OCULISTA
Desconto: 15% a 50% * consulte o nosso site
Telefone: 707 101 500
Várias localidades

PROMOÇÃO DA SAÚDE DO CORPO / PRODUTOS ENFERMAGEM

OVARCARE
Desconto: 10% * consulte o nosso site
Telf: 256 024 938
Rua Gomes Freire nº66, Ovar

CORPUS SALUT
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 256 508 181
Centro Comercial Garret, loja 16 3880-123 Ovar

CLÍNICAS PERSONA
Desconto: 5% a 20% * consulte o nosso site
Várias Localidades

ENFERMEIRO AO DOMICÍLIO
Desconto: 20% * consulte o nosso site
Telf: 919 947 374
Santa Maria da Feira e arredores.

ACÚSTICA MÉDICA
Desconto: 20% * consulte o nosso site
Telefone: 800 231 231
Várias Localidades

CLÍNICAS ANÁLISES CLÍNICAS

CLÍNICA VITASLIM
Desconto: 27% * consulte o nosso site
Telf: 239 713 900
Rua Câmara Pestana, Lote 2, Lojas 7 e 8, 3030-163 Coimbra

GONDOMÉDICA
Desconto: 15% * consulte o nosso site
Telf: 224 633 814
Rua dos Combatentes da Grande Guerra nº164, Gondomar

SMOON- ESPAÇO DE SAÚDE E BEM-ESTAR
Desconto: 5% * consulte o nosso site
Telf: 256 027 203
Av. 25 de Abril 57E, Santa Maria da Feira

SOLUM-CLINIC
Desconto: 5% * consulte o nosso site
Telefone: 239 723 680
Rua Dr. Francisco Lucas Pires, Lote 11, R/Ch Dto, Solum - Coimbra

POLICLÍNICA - SANTO ANTÓNIO RIO MEÃO E FIÃES
Desconto: 5% a 10% * consulte o nosso site
Telefone: 256 181 424, 224 102 980
Avenida 20 de maio, 106 4520 – 473 Rio Meão Rua Central dos Valos, Edf. Gaio, Fração v, 764 4505 – 257 Fiães

URGICENTRO – SANFIL
Desconto:* consulte o nosso site
Telefone: 239 484 411
Av. Emidio Navarro, n.º 6 – 1.º Andar 3000-150 Coimbra

GERMANO DE SOUSA - Laboratórios
Desconto:* consulte o nosso site
Telf: 239 855 790
Edifício Cruzeiro, 2º Andar, Salas 16 e 17, Cruz de Celas, Coimbra.

ESPIMAR - Clínica Médico Cirúrgica
Desconto:10% a 25%* consulte o nosso site
Telf: 227 342 695
RUA 12, N.º 804, 4500-230 - ESPINHO

MEDICINA MÉDICA E ESTOMATOLOGIA

CLÍNICA DENTÁRIA CABRAL COUTO
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 239 822 591
R. Ferreira Borges, 148 - 1º E, Coimbra

ANTÓNIO PINTO NUNES, CLÍNICA MÉDICO DENTÁRIA
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 233 107 147, 963 248 479
Rua Cristina Torres nº 52, 3080-210 Figueira da Foz
R. do Brasil, 132 - A – 3030-775 Coimbra

SMILE.UP
Desconto:* consulte o nosso site
Telefone: 800 100 222
Várias localidades do país

ORAL STUDIO
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 239 440 290
Av.ª João das Regras, 137 - 3040-256 Coimbra

PAULO GUILHERME GUIMARÃES
Desconto:* consulte o nosso site
Telefone: 239 822 591 (Clinicentro) 239 820 501 (R. Ferreira Borges)
R. João de Deus, n.º 4 – Coimbra
R. Ferreira Borges, 148 - 1º - Coimbra

CLÍNICA MÉDICA-DENTÁRIA DE TAVEIRO
Desconto: de 10% a 15% * consulte o nosso site
Telf: 239 781 366
Largo Padre Estrela Ferraz, 84 (junto à Igreja de St.º Ant.º dos Olivais), Coimbra

CLÍNICA DE MEDICINA DENTÁRIA ANTUÃ
Desconto: 10% * consulte o nosso site
Telf: 256 586 525
Morada: Rua Ferreira de Castro Nº13, 1ºesq 3880-218 Ovar

CLINICA DE SANTA MARIA – MEDICINA DENTÁRIA
Desconto: 5% a 10% * consulte o nosso site
Telefone: 256 305 099
Rua Dr. Cândido de Pinho, 28E, 4520-211 Santa Maria da Feira

CLÍNICA DENTÁRIA CABRAL COUTO
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 239 822 591
R. Ferreira Borges, 148 - 1º E, Coimbra

ANTÓNIO PINTO NUNES, CLÍNICA MÉDICO DENTÁRIA
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 233 107 147, 963 248 479
Rua Cristina Torres nº 52, 3080-210 Figueira da Foz
R. do Brasil, 132 - A – 3030-775 Coimbra

DENTAL MJ
Desconto:10% * consulte o nosso site
Telf: 239 826 560
Rua das Padeiras, n.º 67, 3,º, 3000-311 - Coimbra

OFTALMOLOGIA

DR. PEDRO BELLO MORGADO
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 239 825 672
Ferreira Borges, 155 - 2.º -3000-180 Coimbra

DR. FERREIRA DA COSTA
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 239 835 318
Avenida Central, 7 - 2.º B - Coimbra

CARDIOLOGIA

CLÍNICA CARDIOLOGICA, DIAGNOSTICA, TERAPAUTICA, ANTÓNIO A. MONTEIRO, LDA
Desconto:* consulte o nosso site
Telf: 239 826 168
R. da Sofia, n.º 175, 1.º Andar, Salas 3 e 4 - Coimbra

GASTROENTEROLOGIA, MEDICINA INTERNA

GASTROMÉDICA
Desconto: * consulte o nosso site
Telefone: 239 823 548, 256 372 120
Rua Dr. Manuel Rodrigues, n.º 1, 2.º Andar - Coimbra
Rua Dr. Elísio de Moura, n.º 109 A (Junto ao Chafariz das Eiras) - Santa Maria da Feira

DR. JOSÉ FERRÃO
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 239 826 373
R. Mário Pais, 16 - 3.º B - Coimbra

GINECOLOGIA

DR. ANTÓNIO AZINHAIS
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 239 852 380
Av. Fernão Magalhães9, 2º, 3000-175 Coimbra

DR. FERNANDO TIAGO SOBRAL
Desconto: * consulte o nosso site
Telefone: 239 833 157
R. Nicolau Chanterenne, 386 r/c Coimbra

DERMATLOGIA

DR. HENRIQUE OLIVEIRA
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 239 826 726
Estádio Cidade de Coimbra, Rua D. Manuel I, n.º 8 – 3030-320 Coimbra

DR: PEDRO MASSON POIARES BATISTA
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 239 834 675
PLORFIS - Av. Fernão de Magalhães 466- R/C - Coimbra

PEDIATRIA

DR. ÁLVARO JARDIM
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 239 482 651
Al.ª Calouste Gulbenkian, 9 - 2.º Andar - Sala 36 - Coimbra

PSICOLOGIA

CONSULTÓRIOS DE PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA CRISTINA CABRAL
Desconto:* consulte o nosso site
Av.ª Sá da Bandeira - C. Comercial Avenida, 33/35 - 3.º Sala 323 - Coimbra
Telf: 239 098 991
Praça Marquês de Marialva - Centro Comercial Rossio, 10 - 3.º Sala 23 – Cantanhede
Telf: 231 098 087
Rua Álvaro Pires de Miranda, 20 - Urb. Varandas Vale de Lobos – Telheiro, Leiria
Tlm: 962 985 209 - 936 603 303

FUTTURUM CLINICS
Desconto: 15% * consulte o nosso site
Tlm: 930 429 200
Largo dos Bombeiros Voluntários de Ovar, n.º 10 – Sala 209, 2.º Andar, Ovar

PSICONCILLIUS
Desconto:* consulte o nosso site
Tlm: 966 126 425
Rua da Manutenção Militar, 3 - 2.º, Coimbra

NEUROLOGIA

INSTITUTO DE NEUROLOGIA E NEUROFISIOLOGIA
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 239 483 738
Av.ª Calouste Gulbenkian, 98 A - Sala 5, Coimbra

IMUNOALERGOLOGIA PNEUMOLOGIA

CEDRA – CENTRO DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DE DOENÇAS RESPITATÓRIAS E ALÉRGICAS
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 239 484 491
Praceta Prof. Robalo Cordeiro - Circular Externa - Coimbra

OTORRINOLARINGOLOGIA

DR. ARNALDO GUIMARÃES
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 239 851 770
R. da Sofia, 158 - Casa de Saúde Coimbra

MEDICINA FÍSICA REABILITAÇÃO

CENTRO DE REABILITAÇÃO DE COIMBRA
Desconto: * consulte o nosso site
Telf: 239 483 063
R. Rodrigues Gusmão, n.º 40 - Coimbra

Ser Associado é poupar!

USE E ABUSE DO SEU CARTÃO DE ASSOCIADO!

#queropoupar

ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

CONVOCATÓRIA

Nos termos e para os efeitos do disposto no n.º 1 do Art.º 80.º, do Código das Associações Mutualistas conjugado com o disposto no Art.º 37.º dos Estatutos d´A Previdência Portuguesa e, tendo em atenção o disposto no Decreto-Lei 22-A/2021, convocam-se os Associados d´A Previdência Portuguesa – Associação Mutualista a reunirem em Assembleia Geral Extraordinária, a realizar no próximo dia **15 de julho de 2021**, **às 18h30**, nas instalações do "**Pavilhão da Palmeira**", sito na Rua Simões de Castro 132-140, 3000-387 em Coimbra com a seguinte ordem de trabalhos:

Ponto 1 – Deliberar sobre a aquisição da empresa de medicina do trabalho ,"Fernando Albergaria, Lda.";

Ponto 2 – Deliberar sobre a proposta do C.A. relativa à contração de um empréstimo/ crédito ao investimento no valor de 500.000,00€ (quinhentos mil euros) com base no programa da ''Linha de Apoio ao Setor Social - COVID-19'';

Ponto 3 – Deliberar sobre a proposta do C.A. relativa à contração de um empréstimo de 1.000.000,00€ (um milhão de euros), para Crédito ao Investimento;

Ponto 4 – Apreciação e votação da proposta do Conselho de Administração para alteração do valor das senhas de presença dos membros da Mesa da Assembleia Geral;

Ponto 5 – Apreciação e votação da proposta do Conselho de Administração para alteração do valor das senhas de presença dos membros do Conselho Fiscal;

Ponto 6 – Apreciação e votação da proposta do Conselho de Administração para alteração do valor das senhas de presença dos membros do Conselho de Administração;

Nos termos conjugados do n.º 1 do Art.º 84.º, do Código das Associações Mutualistas e do n.º 1 do Art.º 40.º dos Estatutos da Instituição, a Assembleia Geral reúne à hora marcada na convocatória se estiverem presentes ou representados mais de metade dos Associados Efetivos com direito de voto e no pleno gozo dos seus direitos associativos, ou sessenta minutos depois com qualquer número de presenças, ou seja pelas **19h30**.

Os documentos aludidos na presente convocatória estão disponíveis para consulta na Sede d´A Previdência Portuguesa – Associação Mutualista sita na Rua da Sofia, n.º 193, 3000-391 em Coimbra e no site da Associação (www.aprevidenciaportuguesa.pt) nos termos do n.º 6 do artigo 81.º do Código das Associações Mutualistas e do Art.º 39.º dos Estatutos d´A Previdência Portuguesa.

Serão cumpridas as normas impostas pela Direção-Geral da Saúde quer no acesso aos espaços, quer no seu interior.

Coimbra, 30 de junho 2021

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral,

(Luís Filipe Garrido Pais de Sousa, Dr.)

+351 239 828 055/ 6 | geral@aprevidenciaportuguesa.pt | Rua da Sofia, 193, 3000 - 391 Coimbra | NIF 500987416

APP

A PREVIDÊNCIA PORTUGUESA
Associação Mutualista

A Previdência Portuguesa
Rua da Sofia, 193
3000-391 Coimbra

aprevidenciaportuguesa.pt

geral@aprevidenciaportuguesa.pt
Telf. 239 828 055/56