



SOLIDAR

A PREVIDÊNCIA PORTUGUESA, ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA
Instituição de Utilidade Pública

N.º 24 - JUNHO - 2026 SEMESTRAL - 5 €

**CORREMOS
PELO FUTURO**

CADA PASSO CONTA

Mensagem do Presidente



Caras/os Associadas/os,

Olhar para o caminho percorrido é também uma forma de preparar o que vem a seguir. É com esse espírito que chegamos a mais uma edição da Solidar: conscientes do que já construímos, focados no futuro d'A Previdência Portuguesa e na criação de mais valor para os nossos Associados.

Uma das áreas onde esse compromisso é particularmente visível é o património. Ao longo dos últimos anos temos desenvolvido uma estratégia continuada de valorização, reabilitação e melhor aproveitamento dos imóveis da Instituição. Remodelar, conservar e colocar património ao serviço das pessoas é proteger um ativo da Associação e reforçar uma importante fonte de rendimento. Em 2025, as rendas atingiram cerca de 824,6 mil euros, crescendo 7% face ao ano anterior e 12,5% no espaço de três anos.

É também com visão de futuro que estamos a estudar e a apreciar as possibilidades para o espaço da antiga Fábrica de Malhas Redinizes, na Rocha Nova, em Coimbra. Trata-se de um ativo com potencial relevante, cuja utilização futura deverá ser ponderada com responsabilidade, ambição e respeito pelos interesses da Instituição e dos Associados.

O ano de 2025 deixou, aliás, vários motivos de satisfação. O resultado líquido ascendeu a cerca de 446 mil euros, crescendo face a 2024. O capital subscrito alcançou um valor recorde de 5,57 milhões de euros, mais 36% do que no ano anterior, num exercício em que aumentaram também os novos Associados e as novas subscrições.

Estes resultados são fruto de uma gestão prudente, de uma estratégia consistente e, muito especialmente, do trabalho diário dos nossos colaboradores. A todos deixo uma palavra de reconhecimento pelo profissionalismo, dedicação e compromisso com a missão mutualista.

Continuaremos a trabalhar para que esta solidez se traduza em mais benefícios e melhores respostas para os Associados, na poupança e proteção financeira, saúde, habitação, educação, cultura, parcerias e nas restantes áreas em que estamos presentes.

E porque cuidar do futuro também passa por cuidar de nós, no próximo dia 18 de outubro realiza-se a 3.ª edição da Grande Corrida A Previdência Portuguesa. Este ano, com uma nova prova de 10 km, queremos que seja a maior edição de sempre.

A propósito de corridas, setembro marca também o arranque de outra já habitual: a "corrida" aos benefícios fiscais. É uma boa altura para recordar a importância de preparar atempadamente a reforma e de avaliar, entre outras possibilidades, as entregas únicas em Capital de Reforma. Porque a reforma não começa no último dia de trabalho: prepara-se muito antes. E, nesta corrida da vida, queremos chegar às últimas etapas com saúde, tranquilidade e capacidade financeira para as aproveitar plenamente.

Desejo a todos os nossos Associados e respetivas famílias umas excelentes férias, com tempo para descansar, recuperar energias e aproveitar o que realmente importa.

Saudações Mutualistas,

António Martins de Oliveira

Presidente do Conselho de Administração d'A Previdência Portuguesa

APRESENTAMOS O RESUMO DOS

GRANDES NÚMEROS 2025

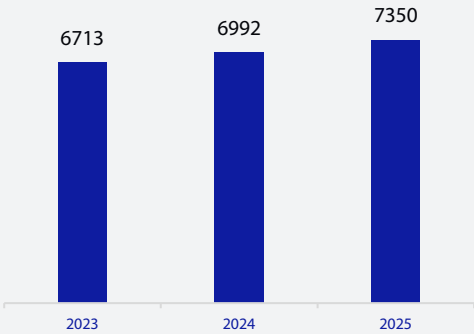


Em 2025, verificou-se um crescimento de 5,1% do número de Associados em relação a 2024, registrando-se mais 637 do que no início do triênio em análise.

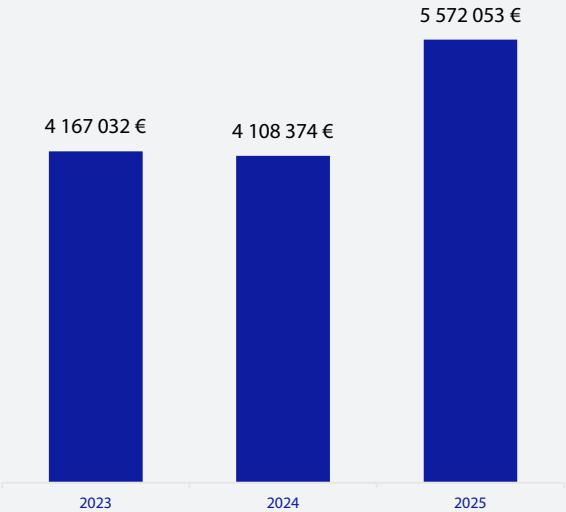
O valor contratualizado aumentou 35,6% face ao ano anterior (+1 463 679 €), refletindo uma maior dinâmica de subscrição e captação de novas adesões. Este desempenho contribuiu para que o total acumulado do triênio atingisse 13 847 459 €.

O valor total das quotizações, entregas adicionais e joias atingiu um novo máximo em 2025, registrando um crescimento de 33% comparativamente com 2024.

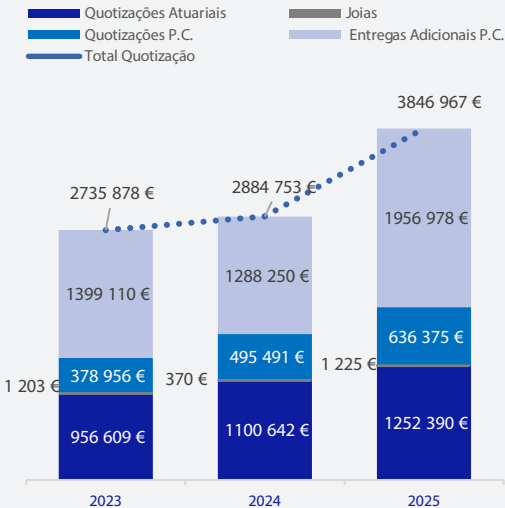
TOTAL DE ASSOCIADOS



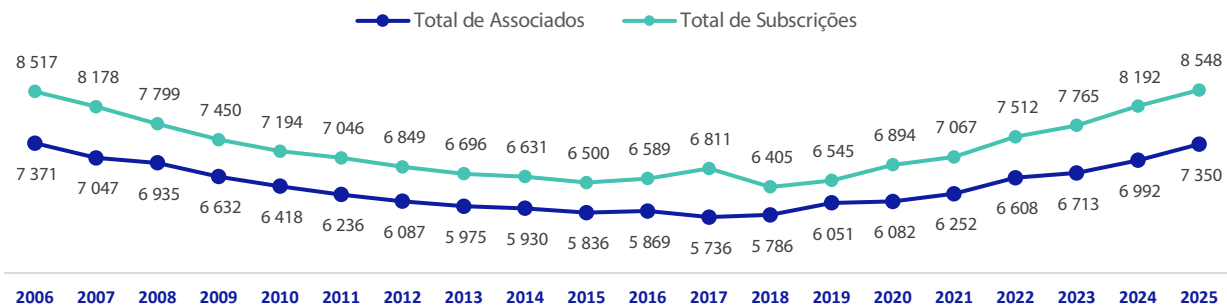
MODALIDADES ATUARIAIS



QUOTIZAÇÕES (€)



ÚLTIMOS 20 ANOS



TOTAL DE ASSOCIADOS E DE SUBSCRIÇÕES (N.º)

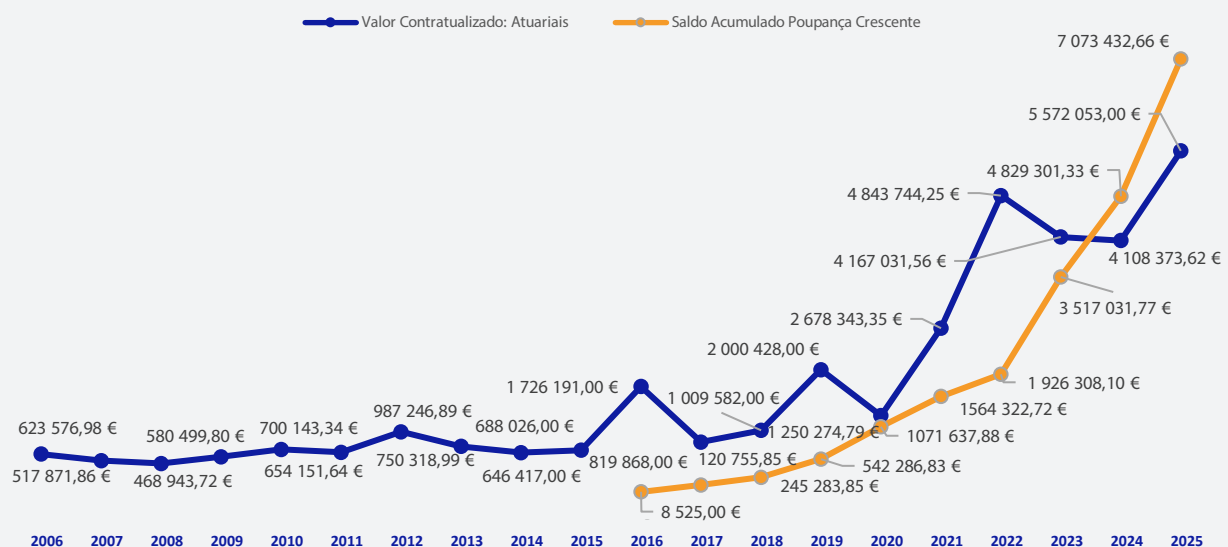
Desde 2018 até à atualidade, a Instituição tem vindo a registar um crescimento contínuo no número de Associados e de subscrições com um aumento de 27% e 33%, respetivamente, quebrando de forma consistente a tendência de queda observada nos anos anteriores. A estratégia implementada revelou-se eficaz, permitindo recuperar 1 614 Associados face ao mínimo histórico atingido em 2017.

INDICADORES	2006	2025
Total de Associados	7 371	7 350
Total de Subscrições	8 517	8 548
Novos Associados	99	612
Saída de Associados	415	254
Novas Subscrições	192	927

INDICADORES	2006	2025
Capital Subscrito Acumulado	13 371 447 €	29 117 014 €
Valor Contratualizado: Atuariais	623 577 €	5 572 053 €
Saldo anual acumulado: Poupança-Crescente	N.D.*	7 073 433 €
Quotização	658 761 €	3 846 967 €
Capitais Vencidos	749 866 €	1 346 023 €

VALOR CONTRATUALIZADO (€)

Pode observar-se uma evolução muito positiva do valor contratualizado em modalidades atuariais ao longo do período, registando-se, a partir de 2021, um crescimento particularmente forte, após um período de estagnação, tendo sido atingido um novo máximo em 2025, com cerca de 5,57 milhões de euros. Paralelamente, o saldo acumulado da Poupança Crescente apresenta uma trajetória de crescimento contínuo desde a sua introdução, registando uma aceleração significativa nos últimos anos e alcançando cerca de 7,07 milhões de euros em 2025.

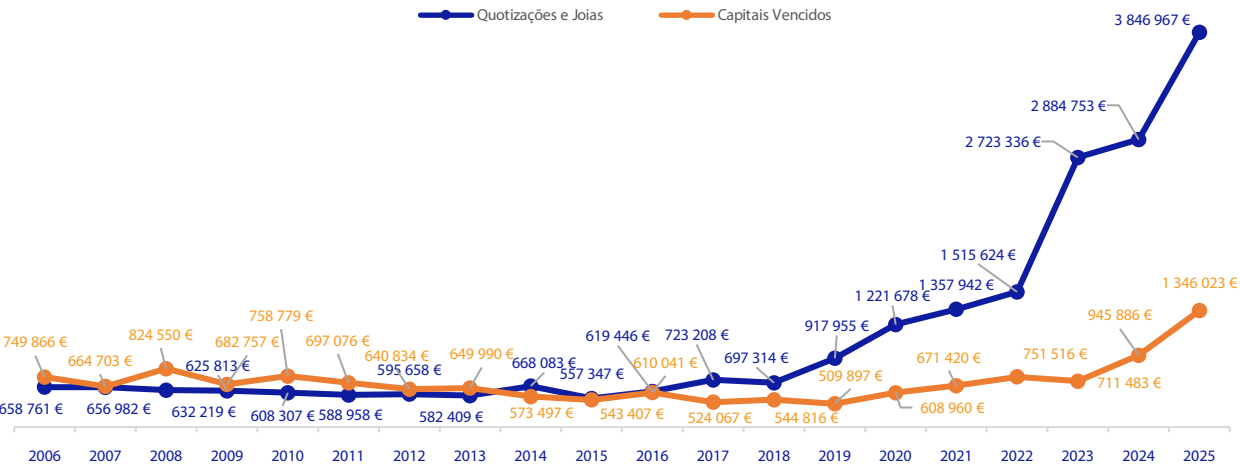


*Poupança-Crescente iniciou em 2016

QUOTIZAÇÕES VS CAPITALS VENCIDOS (€)

O montante total das Quotizações e Joias e o dos Capitais Vencidos apresentam uma evolução convergente ao longo do período em análise. Registou-se uma tendência descendente até 2015, no que respeita às Quotizações e Joias, e até 2019, no caso dos Capitais Vencidos. A partir desses exercícios observa-se uma inversão consistente da tendência, passando ambos os indicadores a evidenciar um crescimento sustentado, particularmente expressivo desde 2023 nas Quotizações e Joias e desde 2024 nos Capitais Vencidos.

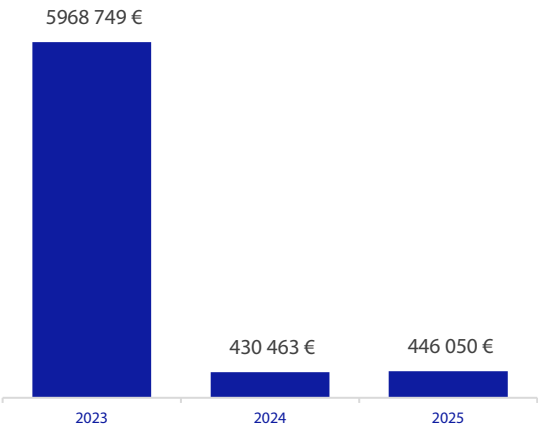
INDICADORES	2006	2025
Quotização	658 761 €	3 846 967 €
Capitais Vencidos	749 866 €	1 346 023 €



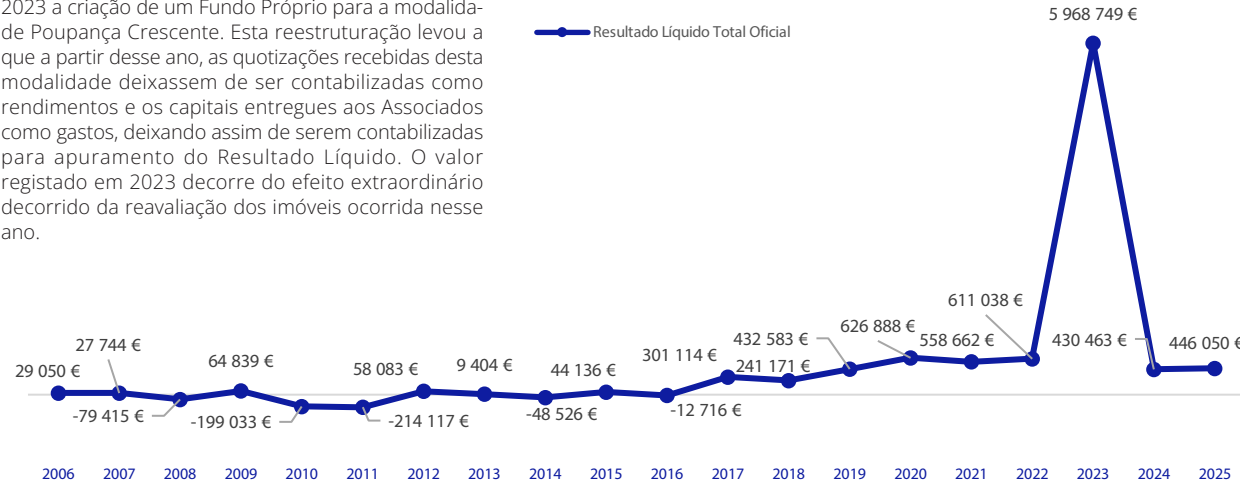
RESULTADO LÍQUIDO TOTAL (€)

O Resultado Líquido da Instituição em 2025 cifrou-se nos **446 050 €**.

Não se tendo verificado alterações significativas no mercado imobiliário que justificasse uma reavaliação do valor dos imóveis da Associação em 2025, o valor representa um aumento de 4% face ao ano transato e de 80% face ao que teria sido o resultado de 2023, sem o efeito extraordinário da reavaliação de ativos ocorrida nesse ano, com um impacto de 5 720 676€ nas contas desse exercício.

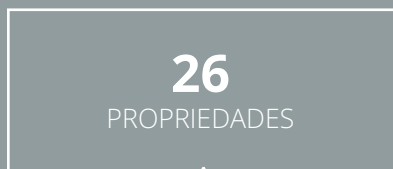


De forma a ser cumprido o nº 2 do art.º 64 dos Estatutos, o Conselho de Administração deliberou em 2023 a criação de um Fundo Próprio para a modalidade de Poupança Crescente. Esta reestruturação levou a que a partir desse ano, as quotizações recebidas desta modalidade deixassem de ser contabilizadas como rendimentos e os capitais entregues aos Associados como gastos, deixando assim de serem contabilizadas para apuramento do Resultado Líquido. O valor registado em 2023 decorre do efeito extraordinário decorrido da reavaliação dos imóveis ocorrida nesse ano.



PATRIMÓNIO GRANDES NÚMEROS 2025

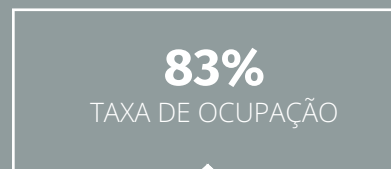
O Património Imobiliário é um dos importantes ativos da Instituição que, além de originar uma das principais fontes de rendimento, faz parte da garantia das responsabilidades da Instituição para com os seus Associados. O investimento na conservação dos imóveis tem vindo a valorizar significativamente este património e a aumentar o seu rendimento. Manter uma elevada taxa de ocupação e avaliar novas oportunidades de investimento nesta área, são objetivos estratégicos d'A Previdência Portuguesa



Valor do Ativo
22 684 899 €



Obras
1 168 388 €



Rendas
824 556 €

(181 Unidades disponíveis para arrendamento, 9 Unidades ao serviço da Associação e 22 Unidades em fase de obras)

NOS ÚLTIMOS 20 ANOS

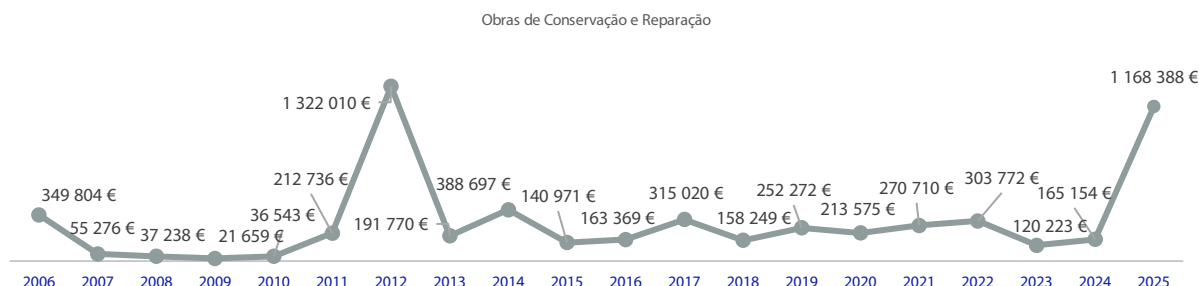
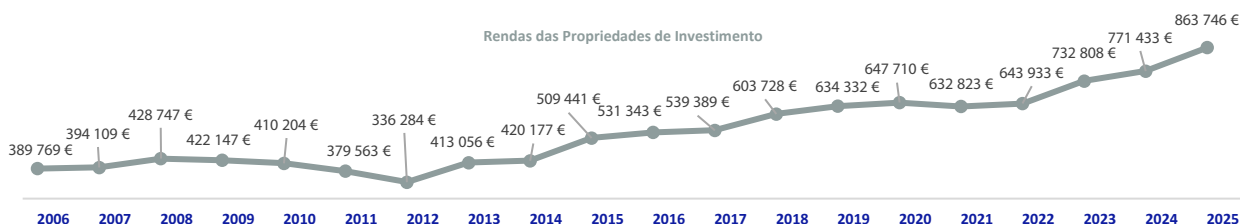
RENDAS

Em 2025 registou-se um crescimento de 7% face ao ano transato, consideravelmente superior à taxa máxima de atualização do valor das rendas para esse ano (2,16%). O investimento em novas aquisições e reabilitação das frações existentes permitiu um crescimento no triénio de 12,5% nas rendas faturadas.

OBRAS DE CONSTRUÇÃO E CONSERVAÇÃO

Em 2025, o investimento em obras de construção e conservação registou um acréscimo de 607% relativamente ao ano anterior, evidenciando a determinação do Conselho de Administração em reforçar a capacidade operacional do Departamento de Património e em assegurar uma gestão rigorosa, planeada e responsável do património imobiliário associativo

INDICADORES	2006	2025
Rendas das Prop. de Investimento	389 769 €	824 557 €
Obras de Conservação e Reparação	349 804 €	1 168 388 €



CLÍNICA PREVIDÊNCIA SAÚDE

GRANDES NÚMEROS 2025

A Clínica Previdência Saúde proporciona uma resposta de excelência na prestação de cuidados de saúde, contribuindo de modo decisivo para a qualidade de vida dos seus Associados com preços competitivos devido ao investimento realizado na melhoria da qualidade e na diversificação dos serviços prestados.



ANÁLISE

No triénio, o total de consultas e atos clínicos registou uma evolução globalmente estável, verificando-se um crescimento acumulado de +0,86%, tendo-se realizado, em média, 264 consultas mensais, o que representa um acréscimo de 3 consultas por mês face à média mensal observada em 2024.

Entre 2023 e 2025, o número de Associados Aderentes passou de 370 para 341 associados, o que representa uma redução de -8% (- 29 associados).



Os rendimentos cresceram de 62 681 € para 80 932 € (+29%), evidenciando uma melhoria na capacidade de geração de receitas. Paralelamente, os gastos diminuíram de 107 449 € para 94 180 € (-12%), refletindo um maior controlo e eficiência na gestão de custos.

Como consequência, o resultado líquido, embora ainda negativo, apresentou uma melhoria significativa, passando de -44 768 € para -13 247 € (+ 70%).

RECURSOS HUMANOS - RH

GRANDES NÚMEROS 2025



Investir na valorização dos colaboradores, dotar os RH com mais e melhores competências permite melhorar os níveis de performance e a qualidade dos processos e serviços, contribuindo assim para excelência organizacional, sendo uma aposta d'A Previdência Portuguesa. Em 2025 procurou-se investir na melhoria das condições físicas de trabalho dos colaboradores, como evidenciam, por exemplo, a remodelação do refeitório e caixilharias da secretaria da sede e a aquisição de máquinas de água para a sede e JIPP.

ANÁLISE

A diversidade etária, que varia entre os 28 e os 62 anos de idade média, revela um equilíbrio entre experiência acumulada e renovação geracional, contribuindo para a estabilidade e continuidade do conhecimento na organização

	2024	2025
Nº de Colaboradores	42	42
Entradas de Colaboradores	11	3
Saídas de Colaboradores	6	3
Taxa de Rotatividade Anual	20%	7%
Horas de Formação	316	1 337
Investimento em Formação €	2 298 €	3 086 €
Taxa de Absentismo (global)	4,14%	2,67%
Gasto Total com Colaboradores	989 517 €	1 050 418 €
Peso do Gasto com Colaboradores no VN (ajustado)*	36,15%	34,80%
Peso dos Gastos com Colaboradores no Total de Gastos	38,63%	37,57%

* Inclui Prestação de Serviços e Rendas

JARDIM DE INFÂNCIA - JIPP

GRANDES NÚMEROS 2025

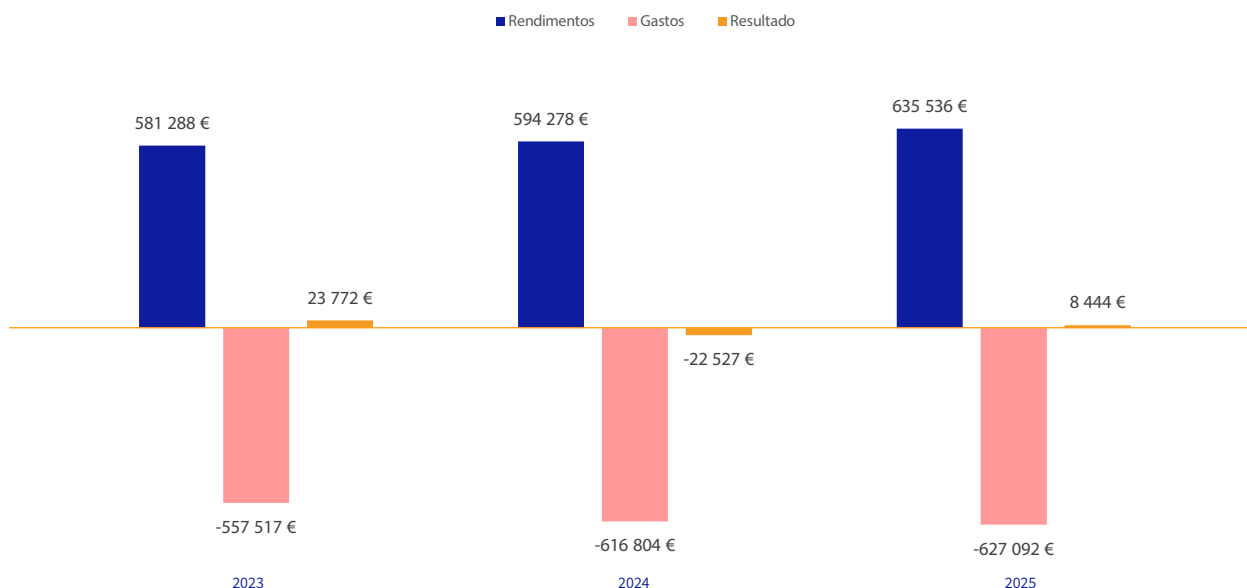
O Jardim de Infância (JIPP) desenvolve a sua atividade na área da educação para crianças entre os 4 meses e os 5 anos, através das respostas sociais Creche e Pré-Escolar. Os valores alcançados refletem o investimento na modernização da imagem e comunicação do Jardim de Infância.



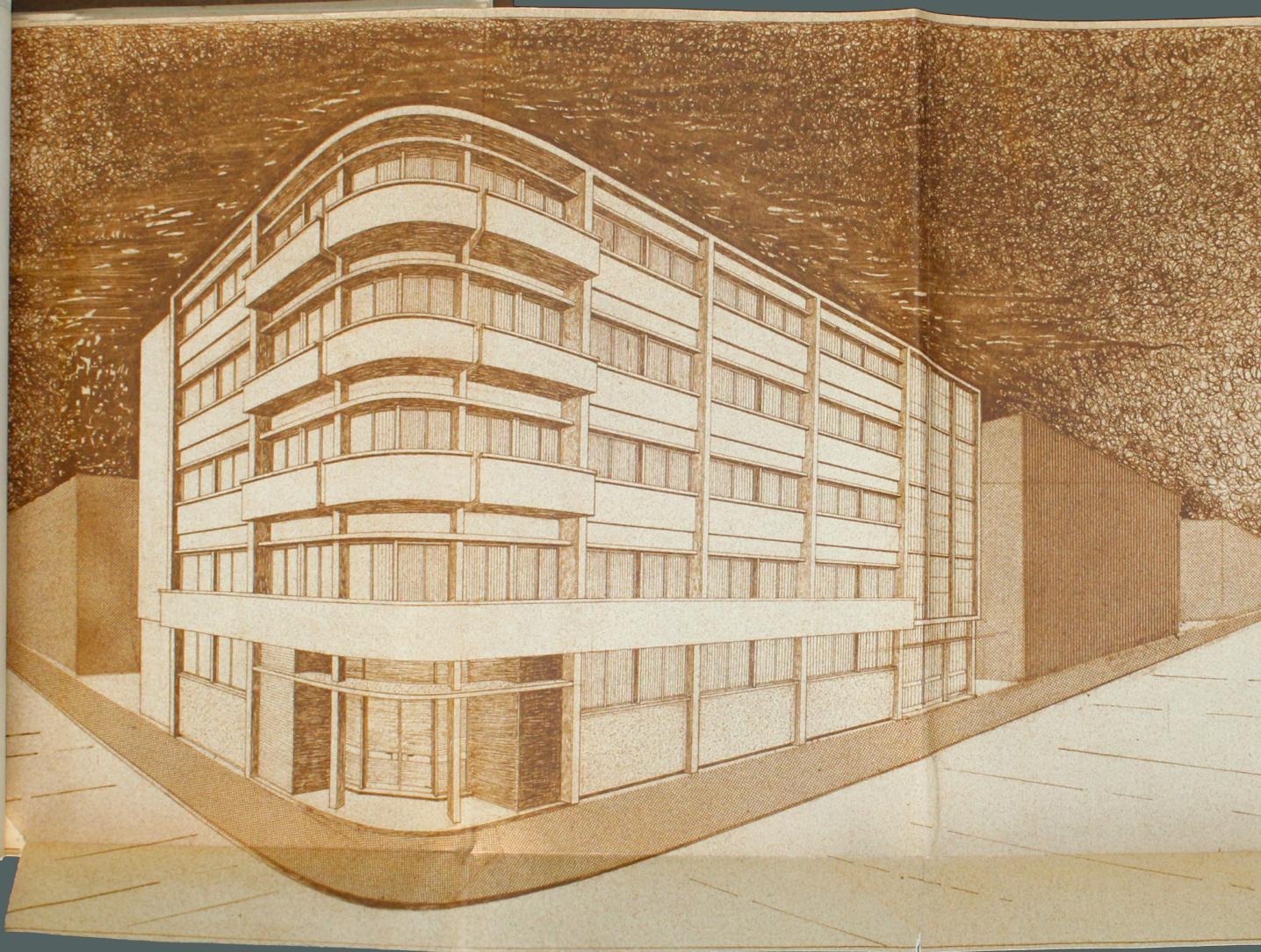
Em 2025 verificou-se uma diminuição de 11 utentes face a 2024 (-9,9%), resultante da diminuição do número de utentes do pré-escolar, o que implicou a redução do número de turmas neste nível de ensino, de três para duas.

Em termos médios de ocupação, a Creche apresentou 92% das vagas preenchidas e o Pré-Escolar registou uma ocupação de 82%. A diminuição da ocupação no pré-escolar fez com que em 2025 taxa total de ocupação diminuísse de 94% para 87% (-7%).

Ao longo do triénio pode-se observar um crescimento progressivo dos rendimentos, no entanto, este aumento foi acompanhado por uma subida significativa dos gastos, particularmente no segundo período, o que originou um resultado líquido negativo nesse ano. Em 2025 observa-se uma recuperação do resultado para valores positivos (8 444€), ainda que com uma margem reduzida, evidenciando a importância de um controlo rigoroso dos custos para assegurar a sustentabilidade financeira da atividade.



FIDELIUS - Concurso de ante-projectos para a nova sede "A
Previdência Portuguesa - Associação de Socorros Mútuos"
Coimbra, 31 janeiro de 1959



património imobiliário

EDIFÍCIOS COM HISTÓRIA

Corria o ano de 1957 – começavam a ser acanhadas as instalações onde funcionava a sede d'A Previdência Portuguesa, à data a funcionar no 2.º andar do prédio n.º 1 da Praça 8 de maio.

Acreditando na evolução desta Instituição, a Direção liderada por José Braga Caldinhas propôs à Assembleia Geral a aquisição de dois prédios existentes no gaveto da rua da Sofia e a rua Dr. Manuel Rodrigues, para ali ser construído um edifício de quatro pisos que serviria para albergar a sua Sede, ao nível do R/C e Cave, destinando-se os pisos superiores a escritórios para arrendamento, face à sua localização estratégica, junto ao Palácio da Justiça.

Esta proposta mereceu a aprovação por parte dos Associados e, por escritura de 28 de dezembro, confirmou-se a sua compra.

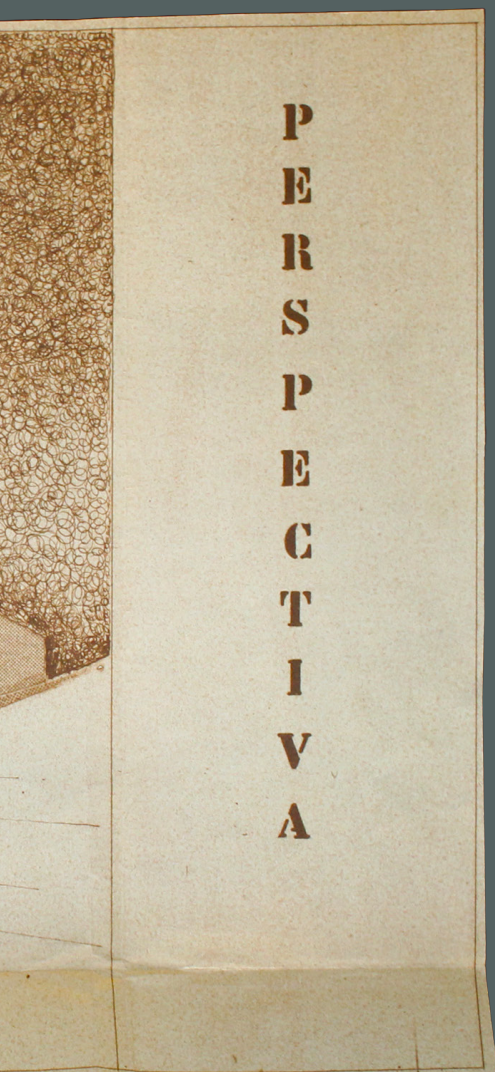
O progresso constante da Instituição exigia que os seus serviços gerais se instalassem devidamente para um mais eficiente funcionamento e melhores condições de segurança, enquanto se procurava obter um aumento de rendimento dada a excelente localização do novo imóvel e o aluguer das instalações.

Havia a preocupação de dotar a instituição com uma nova sede: «se é certo que o fortalecimento da Associação assenta na renovação da sua população associativa, é notório também, que a construção da nova Sede constituía uma necessidade em face do desenvolvimento d'A Previdência Portuguesa».

Depois de vários estudos, o projeto definitivo foi entregue na Câmara em 1962 e, no ano seguinte, foi aberto concurso para a sua construção.

A 29 de julho de 1967 inaugurava-se a nova Sede d'A Previdência Portuguesa, no nº 193 da Rua da Sofia. Com a presença do ministro das Corporações e Previdência Social e as mais destacadas individualidades do Ministério e da cidade, fez-se a inauguração festiva do acontecimento citadino do maior vulto. Sem dúvida que as modernas e funcionais instalações da nova Sede constituíam um excelente passo em frente da nossa Associação. Enriquecendo extraordinariamente a já muito importante Rua da Sofia, este imóvel grandioso permitiu um muito melhor apetrechamento funcional da Associação, que honra sobremaneira a nossa Instituição. Foram dezenas de pessoas que durante alguns dias visitaram as novas instalações.

Adaptado de «Cinquenta anos ao serviço do Mutualismo», Boletim d'A Previdência Portuguesa, nº 294, 3ª série, de janeiro de 1979



rio

97º ANIVERSÁRIO

d' A Previdência Portuguesa



A 11 de janeiro, A Previdência Portuguesa celebrou 97 anos de história, junto de Associados, parceiros, colaboradores, amigos e familiares, na Casa da Mutualidade.

A manhã foi repleta de animação, música e surpresas. O acordeonista João Gentil abriu as celebrações com um momento musical, ao qual se seguiram os tradicionais discursos.



António Martins de Oliveira, Presidente do Conselho de Administração d'A Previdência Portuguesa, agradeceu aos Associados, fornecedores, prestadores de serviços, parceiros e colaboradores, por mais um ano em que a instituição "deu vida aos valores mutualistas" e em que consolidou resultados muito positivos.

A surpresa do evento veio em dobro, pelos irmãos gémeos Clarisse e José Branquinho de Carvalho. Filhos de José Branquinho de Carvalho, falecido Associado responsável pelo Boletim, ao saberem do aniversário d'A Previdência,

“

Este quadro foi oferecido ao meu pai há muitos anos e permaneceu pendurado no quarto da nossa mãe até ao presente. Sempre desejámos devolvê-lo à casa e hoje temos essa oportunidade.

”

Clarisse e José Branquinho de Carvalho

“

O mutualismo é uma filosofia de vida direccionada às pessoas, às comunidades e à nação; não é uma filosofia política - é uma filosofia de relacionamento humano. A Previdência Portuguesa vai continuar o seu caminho para preparar o futuro com os melhores recursos.

”

António Martins de Oliveira,
Presidente do Conselho de Administração d'A Previdência Portuguesa





aproveitaram a ocasião para devolver à instituição um quadro que esta havia oferecido ao seu pai. O momento emocionou a sala, transmitindo a ligação familiar, o sentimento de pertença e a história partilhada com a instituição.

José Alberto Silva, Presidente da União das Mutualidades Portuguesas, sublinhou a importância de celebrar 97 anos, «reconhecendo um percurso, honrando uma herança e antecipando o futuro».

Wander Carvalho, administrador do pelouro de Recursos Humanos e da Cultura, destacou a Casa da Mutualidade e o seu papel enquanto espaço cultural e de lazer da cidade de Coimbra, que recebeu nesse mês a exposição de Miguel Pinheiro. O artista, autor de “Everybody’s got something to hide except me and my monkey”, apresentou a mostra de linogravura, convidando o público a desfrutar de uma experiência inovadora.

Acompanhado de serviço de catering e animação infantil, o 97º Aniversário d’A Previdência Portuguesa encerrou com o tradicional corte do bolo.



INSTITUCIONAL NOTÍCIAS

X MEETING DE PROMOTORES

No dia 28 de fevereiro, realizou-se o X Meeting de Promotores d'A Previdência Portuguesa. O evento reuniu parte da equipa de Promotores espalhados por todo o território nacional num ambiente de partilha e crescimento profissional.

João Carvalho, Diretor Comercial e Marketing d'A Previdência Portuguesa, apresentou os resultados do ano de 2025 e entregou os prémios de desempenho. Destacou ainda a campanha de marca, Poupança Digna de Prémio, desafiando os promotores a “partilhar a mesma através de redes sociais, email, whatsapp”.

A manhã terminou com um almoço de convívio, fortalecendo o espírito de equipa e a troca de experiências entre os participantes.



Os Meetings são eventos semestrais que têm como objetivo a capacitação da equipa e a partilha de estratégias comerciais e comunicacionais. A Previdência

Portuguesa continua a apostar no desenvolvimento dos seus Promotores, garantindo que a qualidade do serviço prestado e a proximidade aos Associados sejam sempre uma prioridade.

APOIO A COMUNIDADES AFETADAS PELA DEPRESSÃO KRISTIN

Em virtude das tempestades que assolaram várias cidades no final do mês de janeiro, A Previdência Portuguesa foi a Leiria, no dia 6 de fevereiro, entregar várias lonas para proteger coberturas e telhados danificados, arroz e outros bens não perecíveis, para apoiar os mais afetados pelas intempéries.

A Instituição doou mais de 600 kg de arroz e, num movimento mutualista, os seus Associados e a comunidade em geral contribuíram também, aderindo a uma recolha relâmpago de bens não perecíveis, que se realizou no dia anterior na Casa da Mutualidade.

A ação foi coordenada com a CIM – Leiria, que prontamente enviou a lista de bens mais necessários e se mostrou agradecida pelo gesto solidário.



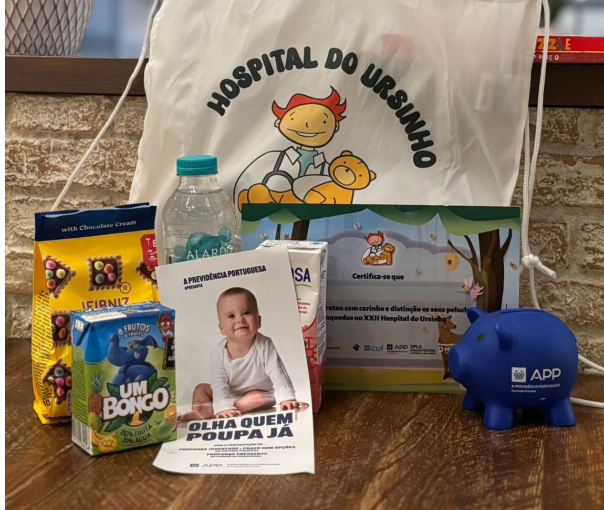
12ª BUSINESS WEEK ISCAC

No dia 25 de fevereiro, A Previdência Portuguesa participou na 12ª Edição da Business Week, a Feira de Emprego da Coimbra Business School | ISCAC.

Houve vários estudantes interessados em conhecer as vagas de estágio disponíveis, alguns deles referindo o feedback positivo de outros colegas que haviam estagiado na associação mutualista.

O rollup da campanha “Uma Poupança Digna de Prémio” foi um chamariz e criou oportunidade para lançar um desafio aos estudantes, muito mais jovens que o público-alvo da campanha: adivinhar os filmes originais que inspiraram a campanha – Poupa Jonas e Paz das Poupanças foram os mais acertados.

A participação da instituição revelou-se muito positiva, ao reforçar a sua notoriedade enquanto entidade financeira.



APOIO HOSPITAL DO URSINHO

O Hospital do Ursinho, uma iniciativa organizada pelo Núcleo de Estudantes de Medicina da Associação Académica de Coimbra, decorreu entre os dias 9 e 15 de março, no Alma Shopping, em Coimbra.

Este projeto pedagógico tem como principal objetivo ajudar as crianças a ultrapassar o medo das consultas médicas e do ambiente hospitalar, desmistificando a chamada “bata branca”.

Durante a visita, os mais pequenos percorrem diferentes alas do hospital, como a triagem, consulta médica, exames ou bloco operatório, acompanhados por estudantes de medicina que assumem o papel de profissionais de saúde. A tampinha que nos liga, a Casa da Mutualidade também funcionou como ponto de recolha de tampinhas de 5 de fevereiro até ao dia 15 de março.

A Previdência Portuguesa associou-se a esta iniciativa enquanto parceiro, reconhecendo a importância de projetos que promovem a literacia em saúde, o bem-estar infantil. Com esta parceria, A Previdência Portuguesa reforça o seu compromisso com ações de caráter social, contribuindo para iniciativas que têm impacto direto na formação e no desenvolvimento das gerações mais novas.



DIA DA FAMÍLIA NO JIPP

A 15 de maio, Jardim de Infância encheu-se de sorrisos e partilha para celebrar o Dia da Família. O momento foi preparado com carinho pelas crianças e equipa educativa, reafirmando o valor fundamental da parceria entre a escola e a família no processo de crescer e educar.

A celebração contou com um momento musical muito especial, dinamizado pela Professora Joana Lucas, da Academia de Música de Coimbra, parceira de longa data, e com a colaboração de alguns pais. Juntos — crianças, equipa e pais — viajaram até às raízes da infância, resgatando músicas tradicionais que atravessam gerações.

A tarde continuou com a dinamização de vários ateliers criativos e terminou com um delicioso lanche partilhado. Foi um dia memorável que reforçou a importância da presença da família no quotidiano escolar, criando memórias e reafirmando laços. Mais do que uma data no calendário, este dia foi o culminar de um trabalho conjunto entre crianças, parceiros, pais e educadores para celebrar os laços que nos unem.

A PREVIDÊNCIA SAÚDE ACOLHE CLÍNICA DE MEDICINA DO TRABALHO

A Previdência Portuguesa deu mais um passo estratégico na consolidação dos seus serviços de saúde.

No dia 4 de maio, aquando da celebração do seu 8º aniversário, a Clínica Previdência Saúde passou a integrar no seu espaço a Clínica Previdência Medicina do Trabalho.

A antiga Clínica Fernando Albergaria, com um legado de quase três décadas de excelência e rigor na Saúde Ocupacional, foi adquirida pela Previdência Portuguesa em 2021. Esta transição marca uma evolução natural da Clínica, mantendo o rigor médico e o compromisso com a segurança de colaboradores. Com esta integração, as Clínicas Previdência, conjugam agora áreas de bem-estar e especialidades



como medicina geral e familiar, medicina dentária, urologia, fisioterapia, (entre outras), com a medicina do trabalho.

Localizadas no centro de Coimbra, na Rua Dr. Manuel Rodrigues nº 1, 1º andar, as Clínicas Previdência | Saúde e Medicina do Trabalho reforçam a sua posição como uma referência, não apenas no cuidado às famílias, mas na saúde de excelência para o tecido empresarial da região.

CAFETARIA DA CASA DA MUTUALIDADE

2.^o Aniversário

A 16 de fevereiro, A Previdência Portuguesa e a Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra (APCC) celebraram o 2º aniversário da Cafeteria da Casa da Mutualidade num evento que destacou a inclusão, a arte e o reconhecimento dos utentes que diariamente dão vida a este espaço.

O programa comemorativo incluiu ainda o leilão solidário de uma obra da mostra Coletiva de Artes Plásticas da APCC. A peça, da autoria de Ricardo Rebola, tinha como valor base de licitação 150 euros e foi arrematada por 275 euros, pelo advogado Manuel Rebanda.



A iniciativa reuniu parceiros, colaboradores e convidados num ambiente de proximidade e partilha, refletindo o espírito que tem caracterizado a Cafeteria desde a sua abertura: um local acessível, acolhedor e aberto a toda a comunidade, onde a inclusão social é vivida de forma prática e quotidiana.

“

São dois anos de uma parceria que é muito importante para a APCC. Agradecemos a sensibilidade d'A Previdência Portuguesa, que acolheu a ideia no primeiro segundo.

”

Carlos Condesso
Presidente da Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra (APCC)

A verba angariada reverteu integralmente para a APCC, contribuindo para o desenvolvimento de projetos que materializam a missão da Associação: promover a inclusão social de pessoas em situação de desvantagem, com especial incidência nas que vivem com deficiência e/ou incapacidade.

A celebração terminou com o tradicional corte do bolo, um momento simbólico que assinalou não só o segundo aniversário da Cafeteria da Casa da Mutualidade, mas também a inauguração da esplanada, reforçando o percurso de um projeto que se tem afirmado como um espaço de encontro, convivência e inclusão ao serviço da comunidade.



EXPOSIÇÃO COLETIVA DE ARTES PLÁSTICAS DA APCC



A Galeria de Arte da Casa da Mutualidade inaugurou a 5 de fevereiro a 'Exposição Coletiva de Artes Plásticas', organizada pela Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra (APCC). A mostra esteve aberta ao público até 27 de fevereiro, oferecendo uma oportunidade única de explorar o talento e a expressão artística dos artistas da APCC.

A exposição reuniu uma seleção de obras de pintura e escultura, cada uma refletindo a singularidade e a visão pessoal de cada artista. Os trabalhos apresentados revelavam processos criativos conscientes e rigorosos, nos quais as condições orgânicas dos criadores não são obstáculos, mas sim elementos integrados na expressão artística. O resultado foi uma coleção de peças autênticas, diversificadas e marcadas por um profundo sentido de identidade.

A APCC rejeita categorizações redutoras como "arte inclusiva", que podem gerar exclusão, e procura, antes, oferecer aos seus artistas espaço para desenvolver

plenamente a sua dimensão criativa, tanto enquanto criadores quanto como apreciadores de arte. Este compromisso reflete-se na intenção de inserir os trabalhos no circuito artístico convencional, garantindo visibilidade e reconhecimento no panorama cultural mais amplo.

“

Procuramos difundir o trabalho desenvolvido pela APCC. Damos o nosso apoio e, por outro lado, iremos desenvolver também outras atividades. Andamos a trabalhar nisso, sempre na lógica de promover a participação de cidadãos com algum tipo de deficiência

”

*António Martins de Oliveira
Presidente do Conselho de Administração d' A Previdência Portuguesa*

Como um convite para descobrir as identidades de cada artista e para experienciar a arte como uma linguagem universal que ultrapassa barreiras, os visitantes puderam admirar peças que combinavam técnica, sensibilidade e inovação, oferecendo uma visão enriquecedora sobre a diversidade de perspetivas que a arte pode proporcionar.

A "Exposição Coletiva de Artes Plásticas" da APCC demonstrou, uma vez mais, que a arte é um espaço de expressão, inclusão

real e descoberta, onde cada criação é uma janela para mundos únicos e inspiradores.

AUTORES NA CASA DA MUTUALIDADE

A programação cultural da Casa da Mutualidade voltou a reunir autores e público em sessões de apresentação de livros que promoveram a reflexão, o conhecimento e o diálogo reafirmando este espaço como um pólo de cultura aberto à comunidade.

O GRANDE LIVRO DA BOLSA

A 24 de abril, Pedro Catarino Luís apresentou os dois volumes da obra *O Grande Livro da Bolsa*, numa conversa informal com João Carvalho, Diretor Comercial e Marketing d'A Previdência Portuguesa, proporcionando ao público uma abordagem acessível e prática ao universo da bolsa e dos mercados financeiros.

Ao longo da sessão, foram apresentados os conteúdos dos dois volumes, que visam ajudar os leitores a compreender e gerir diferentes oportunidades nos mercados de capitais. A iniciativa contou com a participação de diversos interessados no tema, promovendo a partilha de conhecimento e experiências.

No final, houve espaço para questões colocadas pelo público, bem como para a apresentação da parceria entre A Previdência Portuguesa e a Academia de Bolsa.

Os participantes tiveram ainda a oportunidade de adquirir a obra no local, com desconto especial para Associados.





SIADAP AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO NA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

No dia 3 de junho, foi apresentado o livro SIADAP – Avaliação de Desempenho na Administração Pública, da autoria de Alberto Barreira e Wander Carvalho.

A iniciativa reuniu participantes interessados nas áreas da gestão e da Administração Pública, proporcionando um momento de reflexão e debate em torno dos desafios da avaliação de desempenho no setor público.

Editada pela Editora RH, a obra apresenta uma abordagem prática e crítica ao Sistema Integrado de

Gestão e Avaliação do Desempenho na Administração Pública (SIADAP), destacando a sua importância para a melhoria da gestão organizacional e do desempenho dos serviços.

A sessão contou com a apresentação de António Calheiros, que destacou a relevância da temática e o contributo do livro para profissionais, dirigentes e demais interessados na área da Administração Pública.

O evento decorreu num ambiente de proximidade e participação, promovendo a troca de experiências e de perspetivas entre os presentes.



NA FOZ DO MONDEGO

A 12 de junho, António Damasceno apresentou o livro Na Foz do Mondego.

Com a apresentação de Wander Carvalho, administrador d' A Previdência Portuguesa, a sessão proporcionou um momento de reflexão, partilha e diálogo em torno de uma obra que revela, de forma envolvente e crítica, os bastidores do poder, as suas cumplicidades e as suas sombras.

Além de ter sido uma excelente oportunidade para conhecer melhor a obra de António Damasceno, a sessão revelou-se muito enriquecedora e participada, um verdadeiro encontro cultural e de reflexão sobre temas atuais da sociedade contemporânea.



exposições

ESCULTURAS E PINTURAS

SER

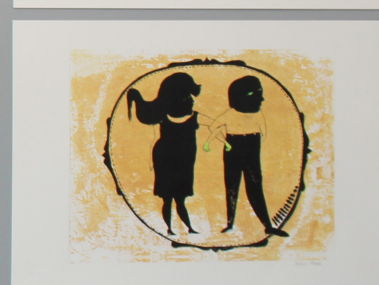
de Maria
Guia Pimpão

A Casa da Mutualidade inaugurou no dia 23 de abril, a exposição "SER", uma mostra de Maria Guia Pimpão, com a curadoria de Seixas Peixoto.

Através da pintura e da cerâmica, Maria Guia Pimpão constrói um universo sensível e crítico, onde a arte assume um papel de interpelação e consciência, convidando o visitante a refletir sobre si e sobre o outro.

A exposição SER pretendeu afirmar a arte como espaço de pensamento e de questionamento, reforçando a sua dimensão humana e transformadora.

A inauguração contou com uma forte adesão do público, que encheu a galeria num ambiente acolhedor e envolvente. Os visitantes tiveram a oportunidade de descobrir as diversas obras apresentadas, destacando-se a riqueza visual e conceptual da exposição.



PAPÉIS SENSÍVEIS

de Patrícia Roque

A Casa da Mutualidade inaugurou a 28 de maio, a exposição "Papéis Sensíveis", da artista Patrícia Roque, numa sessão que reuniu visitantes, Associados e apreciadores de arte para conhecerem o mais recente trabalho da artista que apresentou um conjunto de esculturas e ilustrações que têm como elemento central o papel.

As esculturas em papel machê convidaram o visitante a refletir sobre a fragilidade enquanto linguagem artística, mas também como manifestação de força poética. Entre figuras humanas, elementos naturais e formas simbólicas, o papel deixa de ser apenas suporte para se transformar em corpo, transportando memórias, afetos e processos de transformação.

Cada obra habita um espaço entre o íntimo e o imaginado, propondo um olhar atento sobre detalhes, emoções subtis e dimensões frequentemente invisíveis do

quotidiano e da experiência humana. Com "Papéis Sensíveis", Patrícia Roque oferece ao público um percurso sensorial e contemplativo, marcado pela relação entre matéria, emoção e identidade, numa exposição que convida à descoberta e à reflexão.

Durante a inauguração, Patrícia Roque destacou a importância do papel como matéria viva e expressiva, capaz de transmitir histórias, emoções e identidades através das suas formas e texturas. A exposição propôs, assim, um percurso sensorial e contemplativo, onde a matéria e a emoção se encontram numa reflexão sobre a vulnerabilidade, a transformação e a beleza do imperfeito.

No âmbito da exposição, esteve também disponível para venda o livro de ilustração infantil da artista, "Os Bigodes do Arisco", com desconto especial para os Associados d' A Previdência Portuguesa.



SÓ SE EMPRESTA UM CABRITO A QUEM TEM UM BOI

Eis uma máxima de sabor africano, que talvez não tenha marcado presença no bojo das naus aquando do atribulado retorno das caravelas em 1975.

A desbragada concessão de crédito sem critério nem rigor conduziu a um preocupante sobre-endividamento das famílias desde a abertura do crédito em 1991 (até então sujeito a fortes restrições).

Crédito selvagem contrapõe-se a crédito responsável, a saber, com conta, peso e medida.

A avaliação da solvabilidade do consumidor, aspirante à concessão de crédito, é o passo primeiro para que se sofreie o acesso a fontes de financiamento

de quem se pode precipitar em situação de dificuldade manifesta, com gravame para as famílias e a sociedade.

A avaliação deve efetuar-se no interesse do consumidor, a fim de evitar práticas de concessão irresponsáveis e o consequente sobreendividamento: há que ter em conta fatores relevantes de molde a verificar-se da probabilidade de o consumidor cumprir, em termos de “pressão e temperatura”, as obrigações decorrentes do contrato.

Daí as cautelas de que se mune o legislador europeu ao ordenar ao dador de crédito (a instituição ou entidade que o concede) que passe à lupa a vida financeira do consumidor antes de se precipitar num “exequatur” ...



Por Mário Frota
Presidente emérito apDC – Direito do Consumo, Portugal
Antigo Professor da Faculté de Droit à l'Université de Paris Est - Créteil
Fundador e primeiro presidente da AIDC/ IACL – International Association for Consumer Law. Fundador e presidente emérito da apDC - associação portuguesa de Direito do Consumo

E que diretrizes se plasmam na Diretiva de 2023, ainda por transpor em Portugal?

- 1) Os Estados-membros exigirão que, antes da celebração de um contrato de crédito, o dador proceda a uma avaliação rigorosa da solvabilidade do consumidor;
- 2) Tal avaliação efetuar-se-á com base em informações pertinentes e exatas sobre rendimentos e despesas e outras circunstâncias financeiras e económicas necessárias e proporcionais à natureza, duração, valor e risco do crédito para o consumidor;
- 3) As informações podem incluir comprovativos de rendimentos ou outras fontes de reembolso, dados sobre ativos e passivos ou quaisquer outros compromissos financeiros: delas se excluirão categorias especiais de dados, a saber, origem racial ou étnica, opiniões políticas, convicções religiosas ou filosóficas, filiação sindical...
- 4) As informações obtêm-las-ão de fontes internas ou externas fidedignas, e, se necessário, mediante consulta das bases de dados pertinentes (os próprios consumidores são fonte de informação);
- 5) As redes sociais não devem ser consideradas fontes externas para o efeito: as informações devem ser devidamente verificadas, se necessário através da referência a documentação passível de sindicância independente;
- 6) Os Estados-membros exigirão que o dador de crédito estabeleça procedimentos para a avaliação e que os documente e preserve: do mesmo passo os comprovativos de rendimentos ou outras fontes de reembolso, ativos e passivos ou outros compromissos financeiros;
- 7) Os Estados-membros assegurarão que o dador só conceda crédito ao consumidor se o resultado da

avaliação da solvabilidade indiciar que é provável que as obrigações decorrentes do contrato se cumpram, tendo em conta os fatores pertinentes enunciados;

8) Os Estados-membros assegurarão que, quando celebrar o contrato de crédito, o dador não lhe ponha termo nem altere posteriormente o seu conteúdo em detrimento do consumidor com base no facto de a avaliação da solvabilidade haver sido incorreta: não se aplicará o preceito se se mostrar que o consumidor não comunicou ou falsificou deliberadamente informações prestadas;

9) Caso a avaliação da solvabilidade envolva o recurso ao tratamento automatizado de dados pessoais, os Estados-membros assegurarão que o consumidor goze do direito de solicitar e obter intervenção humana, que consista em:

- a. Uma explicação clara e compreensível da avaliação da solvabilidade, nomeadamente a lógica e os riscos inerentes ao tratamento automatizado de dados, bem como a sua importância e efeitos sobre a decisão;
- b. Manifestar o seu ponto de vista ao dador;
- c. Propiciar se leve a cabo uma revisão da avaliação e da decisão sobre a concessão do crédito: os Estados-membros assegurarão que o consumidor seja informado do direito à avaliação por pessoa natural;

10) Os Estados-membros assegurarão que, se o crédito for recusado, o dador informe sem demora o consumidor do facto e, se for o caso, conduzi-lo-á, de modo acessível, aos serviços de aconselhamento da gestão de dívida. Exigir-se-á ao dador informe o consumidor que a avaliação da solvabilidade se baseou, caso ocorra, no tratamento automatizado de dados, do seu direito a uma avaliação humana e do procedimento a seguir para impugnar tal decisão;

11) Os Estados-membros assegurarão que, celebrado o contrato, se se decidir alterar o montante do crédito, se reavalie a solvabilidade do consumidor à luz de informações em dia;

12) Os Estados-membros exigirão aos dadores de crédito avaliem a solvabilidade do consumidor mediante consulta a bases de dados relevantes: que não exclusivamente no seu historial de crédito.

Eis um cacharote de obrigações a que se adscvem os dadores de crédito, que não podem ser escamoteadas, sob pena de responsabilidade civil e contra-ordenacional.

Boas avaliações, melhores créditos!

PERSPETIVA HUMANA NA DINÂMICA EDUCATIVA

O Jardim de Infância torna-se uma extensão da casa, onde a comunicação flui sem julgamentos.



Por José Luís Ferreira
Diretor Técnico do Jardim de Infância d'A
Previdência Portuguesa

Um Jardim de Infância não é apenas um edifício com salas coloridas, recheado com material didático e brinquedos; recreio apetrechado e organizado; lugar onde as crianças permanecem várias horas por dia, afastadas dos pais, embora em porto seguro para tranquilidade destes. Para o pedagogo alemão Friedrich Fröbel, criador do conceito e da expressão “jardim de infância”, as crianças são plantas onde o educador e toda a equipa que as acompanha são jardineiros que cultivam, protegem e respeitam o ritmo natural de cada uma delas.

Nesta perspetiva, um Jardim de Infância é um ecossistema vivo e pulsante de relações humanas. A eficácia pedagógica e o bem-estar da criança dependem de uma engrenagem poderosa que

consiste na harmonia entre a Direção, as Equipas Técnica e Pedagógica, as Ajudantes de Ação Educativa e as famílias. Quando estas peças se alinham humanamente, o Jardim de Infância transforma-se num porto seguro para o crescimento e desenvolvimento das crianças e não apenas para tranquilidade dos pais e restante família.

Partindo desta perspetiva humana da dinâmica educativa, todos os intervenientes são fundamentais para o êxito do Projeto Educativo que, no caso do JIPP, se fundamenta na Missão, Visão e Valores d'A Previdência Portuguesa e, por sua vez, se materializa num refletido e bem estruturado Plano de Atividades.

Todo este processo começa na liderança, sendo esta a primeira facilitadora de emoções. A perspetiva humana exige uma liderança empática, assumindo que profissionais valorizados e reconhecidos no seu trabalho cuidam melhor e rendem mais.

A Equipa Técnica e Pedagógica forma a linha da frente. Na dinâmica humana, a distinção hierárquica deve dar lugar à colaboração, onde os intervenientes formam um todo, como elos de uma cadeia. Assim, a criança absorve um modelo de convivência saudável e o necessário equilíbrio emocional, preparando-se para receber os ensinamentos essenciais nos primeiros anos da sua vida.





O António desenhado
pela Sofia

Ao enfatizar a perspetiva humana na dinâmica educativa, temos de sublinhar o papel fundamental da família nesta parceria que se quer cada vez mais sólida e proveitosa, no que aos laços que os unem dizem respeito. O Jardim de Infância torna-se uma extensão da casa, onde a comunicação flui sem julgamentos.

Acredito que a verdadeira qualidade de um Jardim de Infância se mede pela qualidade das suas interações: quando todos os intervenientes se reconhecem como partes de um todo, onde o foco é o desenvolvimento integral da criança, cria-se uma rede de apoio indestrutível. Humanizar a educação escolar é compreender que antes de ensinarmos letras ou números, estamos a construir pessoas através do exemplo, do afeto e da colaboração partilhada.

O Lourenço desenhado
pelo Noah
O Valentim desenhado
pela Michelle
O Noah desenhado
pelo António
A Michelle desenhado
pelo Valentim
A Sofia desenhado
pelo Eduardo



O Eduardo desenhado
pelo Lourenço



LITERACIA FINANCEIRA

“DESCOMPLICAR O SABER POUPAR”, A CONVITE DE ESCOLAS, EDUCADORAS E PROFESSORAS.



“

O projeto iniciado em 2024, já alcançou 1.300 pessoas (alunos, professores, pais, futuros pais e outros) em mais de 15 entidades.

A criação de uma página no site institucional catapultou a divulgação e, no primeiro semestre de 2026, participaram mais de 600 crianças de diversas escolas do Agrupamento Coimbra Sul – Centro Escolar do Areeiro, Centro Escolar Bairro Norton de Matos, Centro Escolar Quinta das Flores, EB1 de Vendas de Ceira e EB 2,3 de Ceira.

Desafiados a pensar como gerir o dinheiro e a preparar um orçamento para a próxima visita de estudo, os alunos abordaram conceitos essenciais e quotidianos de poupança, de forma prática e adaptada à sua faixa etária.

Partindo da distinção entre “necessidades” e “desejos”, refletiram sobre as suas escolhas, sobre o consumo e sobre o valor do dinheiro. Abordaram a importância de poupar para adquirir algo significativo, lidar com uma situação inesperada ou até participar em atividades.

Estes e outros exemplos tornaram vários conceitos mais próximos da experiência das crianças, facilitando a sua compreensão e aplicação.

Realizadas sobretudo nas salas de aulas, algumas das sessões decorreram na biblioteca escolar, que recebeu uma história diferente das que se costumam ouvir: uma história sobre dinheiro, como se pode ganhar, como se deve gastar e se é importante poupar.

Além das sessões “fora de portas”, o projeto passou também pelo Jardim de Infância d’A Previdência Portuguesa (JIPP), para mais de 40 crianças do Pré-Escolar. Conceitos como “querer”, “precisar” e “poupar” foram ensinados de forma divertida, através de brincadeiras de faz de conta e situações de “simulação” de ida às compras.

Os alunos, dos mais pequenos aos mais crescidos, mostraram-se muito interessados no tema, mas mais ainda no que iriam fazer (e poupar) para alcançar sonhos tão diversos como ir à EuroDisney, ter um Ferrari ou oferecer uma mansão à mãe.

Parabéns pela iniciativa! É inspirador ver como conceitos complexos como poupança e o valor das coisas foram transmitidos de uma forma tão leve e lúdica para as crianças.

A escolha dos materiais, o uso de “dinheiro” e toda a dinâmica de ida às compras foram um verdadeiro sucesso.

As crianças continuaram a relembrar e conversar sobre o tema, demonstrando interesse e apropriação do tema. A oferta do mealheiro foi fantástica, para poderem continuar a abordar este tema no dia a dia, em família. Desta forma tão leve estamos a contribuir para formar adultos mais conscientes e preparados.

”

Educadoras Cristina e Elsa - JI EB2/3 Ceira





APP

A PREVIDÊNCIA PORTUGUESA
Associação Mutualista



Escola Superior
Agrária de Coimbra

**18
OUT**

3^a Edição **GRANDE CORRIDA** A Previdência Portuguesa

Inscrições até **14 OUT**

Fem/Masc

INSCRIÇÕES GRATUITAS MENORES DE 18

600 metros

Bambis Sub10/Benjamins A	09h30
Sub12/Benjamins B	09h50

1200 metros

Sub14/Infantis	10h05
----------------	-------

2400 metros

Sub16/Iniciados; Sub18/Juvenis	10h25
--------------------------------	-------

NOVIDADE – 10K!

11h20
Fem/Masc

Sub20/Juniores; Sub23; Seniores; Veteranos/as

INSCRIÇÕES

MENORES DE 18

CORRIDA 10K



Media Partner
Diário de Coimbra



ESTAÇÃO NOVA

O primeiro comboio passou por Coimbra em 1864, não nesta paragem, mas na Estação Velha, que conhecemos como Coimbra-B. Cerca de 70 anos depois da passagem desse primeiro comboio, abria a Estação Nova, onde a última chamada foi em 2025, depois de 140 anos de chegadas e partidas. Os passageiros aguardam agora não pelo próximo comboio, mas pela chegada do MetroBus e, quem sabe, pelo Linha de Alta Velocidade.



PRAÇA 8 DE MAIO

Foi Terreiro, Largo e Praça de Sansão e também palco onde funcionou o primeiro teatro público da cidade. O nome que lhe conhecemos - Praça 8 de maio - em homenagem à entrada do exército liberal em Coimbra, a 8 de maio de 1834, comandado pelo Duque da Terceira.



RUA FERREIRA BORGES

Foi a primeira artéria da cidade a ser revestida com calçada. A designação atual homenageia José Ferreira Borges, economista e destacado político liberal português. No número 70 desta rua nasceu o poeta Eugénio de Castro.



TERREIRO DA ERVA

Durante muito tempo, este foi um espaço ligado ao comércio rural e ao trabalho dos artesãos que faziam a cidade acontecer. No século XVII, nasceu aqui a primeira fábrica de faiança de Coimbra, numa época em que a cerâmica era um dos motores da economia local.

PRAÇA DO COMÉRCIO

Foi durante séculos o coração comercial da cidade, onde decorria a feira anual no dia de São Bartolomeu - chegou mesmo a ser chamada Praça de S. Bartolomeu. Com a abertura do Mercado D. Pedro V, os feirantes mudaram as tendas e este lugar ficou a "Praça Velha".

PORTAGEM

Deve o seu nome à função que desempenhou durante séculos - a cobrança dos direitos de portagem sobre mercadorias e bens alimentares que ingressavam na cidade, oriundos da margem esquerda do Mondego. A estátua central é Joaquim António de Aguiar, responsável pelo decreto-lei que extinguiu as Ordens Religiosas em Portugal, pelo que é popularmente conhecido com "Mata Frades".

PONTE SANTA CLARA

A primeira ponte sobre o Mondego data de 1513 - era feita de pedra. Mais de 360 anos depois, em 1873, começou a construção de uma nova ponte, em ferro, para substituir essa. A atual Ponte de Santa Clara é uma das várias construídas no regime do Estado Novo e foi inaugurada a 30 de outubro de 1954. A ponte iluminada por candeeiros a gás, era 3 vezes mais larga que a anterior e tinha 4 faixas de rodagem.

CAMINHADA URBANA SOLIDÁRIA

*Pela história dos locais
históricos*

No dia 11 de abril, A Previdência Portuguesa juntou-se ao Ginásio HUC para assinalar o Dia Mundial da Atividade Física, numa Caminhada Urbana Solidária.

A iniciativa, aberta a toda a comunidade, reuniu cerca de 90 participantes, contribuindo para a angariação de bens destinados ao CASA – Centro de Apoio aos Sem Abrigo de Coimbra.

Após a acreditação e entrega dos bens, o Ginásio HUC, parceiro d'A Previdência Portuguesa, promoveu um aquecimento na Casa da Mutualidade, para dar início ao percurso de cerca de 5km.

Este ano a caminhada integrou um percurso cultural enriquecido por breves paragens em diversos marcos históricos da cidade de Coimbra

RUA DA SOFIA

No século XVI era uma das maiores ruas da Europa e um verdadeiro campus universitário. Antes da universidade estar na Alta, era aqui que muitos alunos estudavam. Esta rua foi classificada Património Mundial pela UNESCO em 2013.





Visita à história e tradição

A 18 de abril, realizou-se uma enriquecedora visita cultural à vila de Belmonte, no âmbito das atividades de dinamização associativa, proporcionando aos participantes um dia repleto de convívio, descoberta e valorização do património histórico.

O grupo iniciou o programa com a visita ao Museu Judaico de Belmonte, onde foi possível conhecer a história e as tradições da comunidade judaica local, uma das mais emblemáticas do país.



Seguiu-se o almoço no acolhedor Restaurante Casa do Castelo, momento de convívio e partilha entre todos os participantes.

Durante a tarde, a descoberta continuou com a visita ao imponente Castelo de Belmonte, símbolo histórico da região, que proporcionou uma verdadeira viagem ao passado.



Posteriormente, o grupo visitou o Museu do Azeite, onde ficou a conhecer os métodos tradicionais de produção de azeite e a sua importância cultural e económica.

O regresso a casa teve lugar pelas 17h00, encerrando um dia marcado pelo enriquecimento cultural, pelo espírito de grupo e pelo sucesso da iniciativa.

A Previdência Portuguesa continua assim a apostar na promoção de atividades que fortalecem os laços entre os seus membros e valorizam o conhecimento do património nacional.



QUANDO A POUPANÇA ENTRA EM CENA

Há campanhas que comunicam produtos. Há outras que constroem universos. “Uma Poupança Digna de Prémio”, d’A Previdência Portuguesa, pertence claramente à segunda categoria.

Mais do que uma campanha sobre poupança, esta iniciativa transformou um tema frequentemente percecionado como racional, distante ou técnico numa experiência emocional, visual e memorável. A partir do imaginário cinematográfico das últimas cinco décadas, A Previdência Portuguesa encontrou uma forma inteligente de falar de futuro, proteção e responsabilidade sem cair

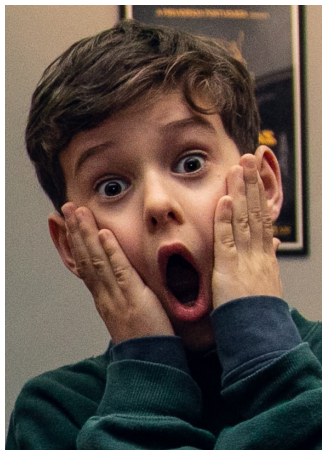
no discurso previsível da literacia financeira. A campanha partiu de um território reconhecível por várias gerações — o cinema — e apropriou-se da sua força simbólica para colocar a poupança no centro da narrativa. Afinal, todas as grandes histórias têm escolhas, riscos, obstáculos, aliados, reviravoltas e um desfecho. Tal como a vida financeira de cada pessoa. Das famílias!





Na cidade de Coimbra, várias ruas foram decoradas com outdoors que anunciavam os “filmes” da campanha, à espera de serem vistos e “vividos” por quem com eles se cruzava. Nas redes sociais foi possível ver os vídeos e desvendar narrativas, das que nos envolvem e nos levam a imaginar como seria estar no lugar do protagonista.

Uma plataforma criada para o efeito reuniu todos e cada um dos filmes, como se de uma verdadeira plataforma de streaming se tratasse, onde as sinopses e trailers ganharam palco.





Na Galeria de Arte da Casa da Mutualidade, a exposição dedicada à campanha tirou da tela cada história, preenchendo os espaço com elementos centrais dos filmes. O visitante foi convidado a entrar num cenário onde cartazes inspirados em filmes icónicos, adereços, figurinos, storyboards e elementos audiovisuais revelavam os bastidores de uma campanha construída com humor,

proximidade e ambição criativa. A passeadeira vermelha, as bandas sonoras e o ambiente de antestreia ajudaram a criar a sensação de que a poupança, por uma vez, tinha deixado a sala dos números para ocupar o grande ecrã.

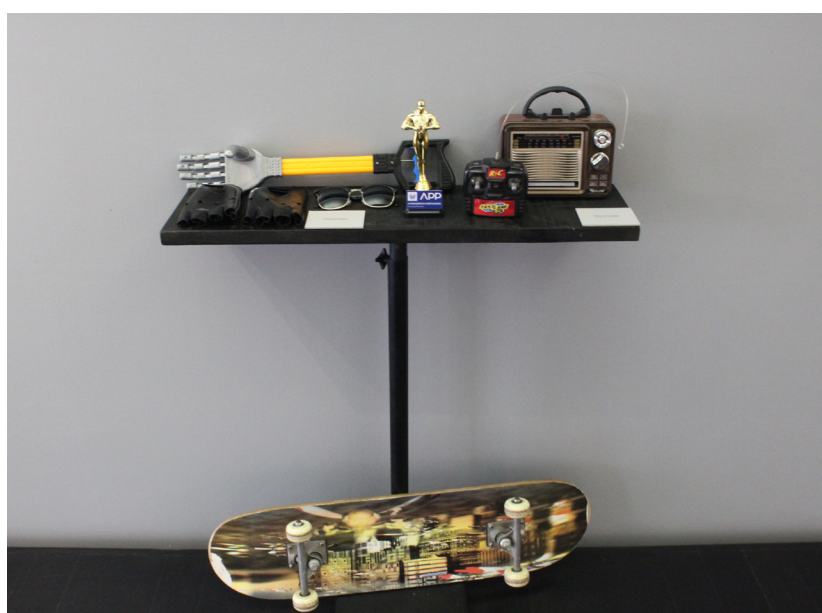
O gesto foi particularmente interessante porque deslocou a poupança de um campo puramente

financeiro para um campo cultural. Em vez de apresentar apenas vantagens, taxas, benefícios ou modalidades, a campanha sugere uma pergunta mais poderosa: que papel queremos desempenhar na nossa própria história? O poupador deixa de ser uma figura prudente e discreta para se tornar protagonista. A decisão de poupar deixa de ser uma obrigação adiada para se transformar num ato de visão, autonomia e construção do amanhã.

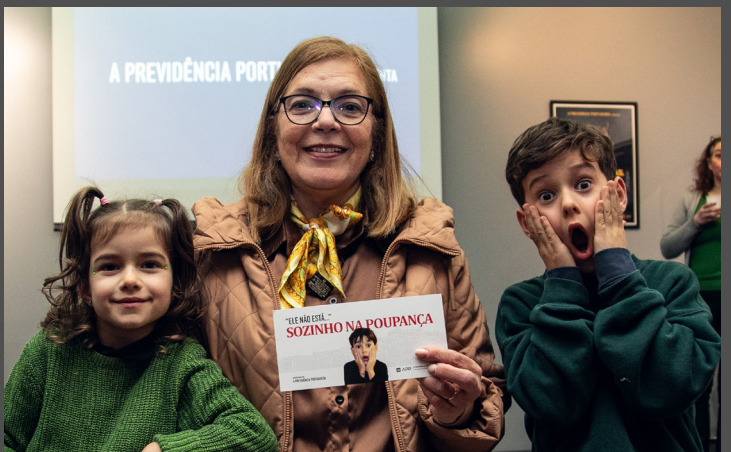


Esta abordagem ganhou ainda mais força pela participação dos próprios Associados. Ao convocar pessoas reais para ocuparem lugares habitualmente reservados às estrelas de cinema, A Previdência Portuguesa reforçou a dimensão humana da marca. A campanha não falou para uma audiência anónima, mas sim para toda a comunidade. E isso é essencial numa Associação Mutualista, onde a confiança, a pertença e a relação intergeracional são ativos tão importantes como qualquer argumento financeiro.

Também aqui há uma leitura estratégica relevante. “Uma Poupança Digna de Prémio” contribuiu para reposicionar A Previdência Portuguesa como uma marca com memória, mas não presa ao passado. Com tradição, mas capaz de falar numa linguagem contemporânea. Com missão mutualista, mas aberta à criatividade, ao humor e à cultura popular. Num setor onde a comunicação tende muitas vezes a ser formal, institucional e pouco diferenciadora, esta campanha arriscou um caminho mais emocional e mais distintivo.



O cinema funcionou, neste contexto, como metáfora perfeita. Porque poupar é, no fundo, escrever uma história antes de conhecer o final. É preparar cenas futuras. É antecipar conflitos. É proteger quem nos acompanha no enredo. É aceitar que nem tudo se controla, mas que algumas decisões tomadas hoje podem mudar profundamente o terceiro ato.





Ao ligar modalidades de poupança e proteção financeira a narrativas cinematográficas, A Previdência Portuguesa conseguiu transformar produtos em histórias e benefícios em possibilidades. E essa foi talvez a maior virtude da campanha: lembrar que a poupança não vive apenas em simuladores, contratos ou extratos. Vive nos sonhos que se querem cumprir, nas famílias que se querem proteger, nos projetos que se querem realizar e na tranquilidade de saber que o futuro não foi deixado ao acaso.

Pelo meio a Associação Mutualista, orientada pelos seus valores de partilha e solidariedade, atribuiu ainda apoio monetário à Casa do Cinema de Coimbra. Mas não se encerrou aí tudo o que a própria riqueza da campanha geraria, pois houve ainda lugar a uma antestreia de um filme, ao qual Associados assistiram em plena sala de



cinema, num momento em que o lema de Associados para Associados se manifestou uma vez mais.

“Uma Poupança Digna de Prémio” mostrou que falar de poupança não tem de ser linear e monótono. Pode ter luz, câmara, humor, emoção e ação, com protagonistas reais. Pode ter memória coletiva e visão de futuro. Pode, sobretudo, transformar uma decisão aparentemente silenciosa num gesto com narrativa, propósito e impacto.

Porque, tal como no cinema, também na vida o final depende muitas vezes das escolhas feitas antes da cena decisiva. E na sua história, cada Associado pode ser o protagonista.



UMA CAMPANHA 360° DIGNA DE PRÉMIO

Tal como um bom filme não vive apenas de uma cena, uma boa campanha também não vive apenas de um “anúncio”. Vive da forma como cada ação contribui para a história principal. Esta é a lógica do marketing 360º: uma marca que comunica de forma coerente nos seus pontos de contacto.

Mais do que “estar em todo o lado”, importa garantir que a mensagem chegue de forma consistente online e offline. “Uma Poupança Digna de Prémio”, d'A Previdência Portuguesa, percebeu isto ao escolher um território que já mora na nossa memória: os filmes icónicos dos últimos 50 anos. Quem reconhecia a referência era levado, quase sem dar por isso, até à mensagem da poupança e, por associação, à mutualidade. Mesmo sem conversão imediata, ganha-se notoriedade: uns conhecem-na pela primeira vez, outros passam a vê-la como parte do plano para o futuro, sempre que os imprevistos batam à porta.

OPINIÃO

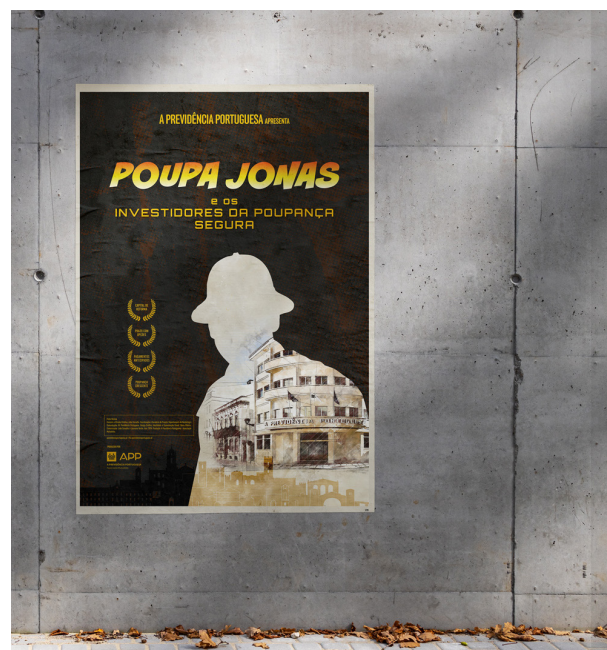
De Ana Miguel Soares
Estratega de Marketing e IA
CEO Mogami Agency



Cartazes, curtas, emails, streaming, exposição e antestreia não foram peças soltas, mas capítulos da mesma história. E houve um acerto que vale a pena sublinhar: os protagonistas das curtas foram os próprios Associados. Numa mutualidade, isto é o propósito a mostrar-se: proximidade, participação e entajuda.

Os benefícios seguiram o mesmo fio: cashback de 0,25%, Gift Cards Cinema, Cartão Dá e bilhetes para a Casa do Cinema de Coimbra. Parcerias culturais que deram à campanha legitimidade e aos Associados, valor real.

Toda a campanha prova que o marketing mutualista sabe contar boas histórias: transformou produtos de poupança em histórias em que as pessoas se revêm.



PESSOAS QUE DEIXAM MARCA

Uma instituição faz-se de pessoas. De quem acolhe, cuida, ensina, acompanha e trabalha, todos os dias, com dedicação e sentido de missão.

Susana Fernandes 30 ANOS D'A PREVIDÊNCIA

Felicitamos Susana Fernandes por 30 anos de trabalho, plenos de dedicação, compromisso e espírito de entreajuda. Contabilista de excelência, prima pela organização e proatividade. Ao longo do seu percurso, tem colocado os seus conhecimentos ao serviço da instituição, quer na área da Contabilidade, quer na área dos Recursos Humanos, assegurando com rigor e profissionalismo um vasto conjunto de responsabilidades essenciais ao bom funcionamento da instituição.

Sempre disponível para ajudar e “vestir a camisola”, destaca-se pela sua honestidade e capacidade de encontrar soluções para os mais diversos desafios.



Para colegas e amigos, é uma presença constante, alguém em quem se pode confiar para ouvir, aconselhar, apoiar ou simplesmente partilhar uma boa conversa e uma gargalhada. O nosso profundo agradecimento por toda a entrega nestes 30 anos de casa.

Destacamos percursos que merecem reconhecimento e homenageamos quem ajudou - e continua a ajudar - a escrever a história d' A Previdência Portuguesa.



Adelaide Calmeiro 2º LUGAR PRÉMIO TRABALHADOR DO ANO

Adelaide Calmeiro é Ajudante de Ação Educativa no Jardim de Infância d'A Previdência Portuguesa (JIPP) desde a sua abertura, em 1987. Um dos rostos mais conhecidos e reconhecidos pelos milhares de crianças e famílias que por lá passaram, é também um apoio fundamental para a Direção e para a Equipa Pedagógica.

O seu desempenho profissional levou à sua escolha como candidata ao Prémio Trabalhador do Ano, atribuído pela União das Mutualidades Portuguesas, que distingue trabalhadores, colaboradores ou voluntários que, pelo seu empenho, dedicação e sentido de missão, contribuem diariamente para afirmar a identidade e o impacto social das associações mutualistas junto dos seus associados e das comunidades onde se inserem.

Com mais de 5.400 votos, a Adelaide venceu o 2º lugar do Prémio – mas no nosso coração estará sempre em 1º.

Homenagem a Adriano de Pinho Macedo

Lamentamos a partida do Sr. Adriano, cobrador e promotor e d'A Previdência Portuguesa, Associado desde 1985. Ao longo de 40 anos, o Sr. Adriano foi muito mais do que isso: foi um rosto de confiança, uma presença próxima e um elo entre a nossa instituição e centenas de Associados na Zona Norte. Com a sua simplicidade, disponibilidade e genuína preocupação, construiu relações que ultrapassaram a dimensão profissional e se transformaram, muitas vezes, em amizades duradouras. O Sr. Adriano deixou uma marca profunda na nossa história e a sua dedicação e exemplo continuarão a inspirar-nos.





SAÚDE + PRÓXIMA

HUMANA E MUTUALISTA

*Cuidar melhor, mais
perto e em rede*

Falar de saúde n'A Previdência Portuguesa é falar de proximidade, prevenção e cuidado ao longo da vida. Mais do que respostas isoladas, a instituição tem vindo a consolidar um ecossistema pensado para acompanhar os Associados quando precisam de uma consulta, de orientação médica, de apoio em casa, de saúde oral, de acompanhamento psicológico ou de cuidar melhor do seu bem-estar.

Esta visão holística traduz uma forma concreta de viver o mutualismo: cuidar da pessoa como um todo, com respostas acessíveis, diversificadas e próximas.

Em Coimbra, a **Clínica Previdência Saúde** assume um papel central nesta missão, reunindo especialidades e serviços como Medicina Geral e Familiar, Medicina Dentária, Fisioterapia, Psicologia, Nutrição, Optometria, Enfermagem, Podologia e áreas de bem-estar.

A esta resposta própria junta-se o **Serviço de Saúde ao Domicílio**, relevante para Associados idosos, Associados com mobilidade reduzida, famílias com crianças ou situações em que sair de casa é mais difícil. Através deste serviço, a saúde pode chegar ao domicílio, com aconselhamento médico telefónico permanente, consultas em casa, teleconsultas, enfermagem, fisioterapia e transporte de urgência quando indicado pelo médico.

Mas cuidar em proximidade não significa estar limitado a uma geografia. A Previdência Portuguesa valoriza a cooperação entre mutualidades, através da **RedeMut e do Mutual IN**, permitindo que os Associados acedam a clínicas, gabinetes médicos e serviços de saúde de outras instituições mutualistas em várias zonas do país.

A rede de descontos e vantagens completa este ecossistema, com **parceiros nas áreas da saúde**, farmácias, medicina dentária, audição, saúde mental, reabilitação, ginásios, termas, bem-estar e produtos de saúde.

Na saúde, o mutualismo ganha expressão prática: estar presente antes, durante e depois da necessidade. É esse o compromisso d'A Previdência Portuguesa — cuidar melhor, mais perto e em rede, de Associados para Associados.

APOIO PSICOLÓGICO COM RECURSO A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL?

Por Rosário Mendes
Psicóloga especialista em
Psicologia Clínica e da Saúde
na Clínica Previdência Saúde



Nos dias de hoje, cada vez mais sentimos que o ritmo de vida é frenético e que não há espaço ou tempo para nada. Esta sensação de andarmos "sempre a correr", ou em piloto automático, rouba-nos a sensação de pertença ou de humanidade. Inevitavelmente, damos por nós a precisar de parar, de nos encontrar ou de aprender a dar prioridade a alguns aspetos da nossa vida.

Também no apoio psicológico acabamos por procurar ferramentas que nos ajudam de forma mais rápida, anónima e sem grande esforço. Ou seja, vemos muita gente – adolescentes, mães e pais assoberbados, empresários, jovens adultos e idosos – a recorrer a ferramentas de Inteligência Artificial (IA) para arranjar soluções para os seus problemas.

HÁ RISCOS? SIM, HÁ.

Em primeiro lugar pela ausência de responsabilidade nas intervenções feitas por estas ferramentas. Depois, pela falta de subjetividade e familiaridade que existe nestas ferramentas, que impedem que o apoio tenha um impacto efetivo e integrado.

O baixo rigor clínico e o facto de a IA estar desenhada para corresponder às necessidades do utilizador, pode ser perverso no tipo de apoio prestado.

HÁ BENEFÍCIOS? TAMBÉM.

A rapidez, o baixo (ou nulo) custo, situações de extrema dificuldade em pedir ajuda.

Saindo um pouco da área do apoio psicológico, se formos a um restaurante de fast food, podemos usar as máquinas para fazer um pedido – é mais rápido, eficaz.

Contudo, se o nosso pedido for cheio de particularidades, de detalhes ou se tivermos dúvidas ao fazer o pedido, serão estas máquinas de facto funcionais?

NÃO PRECISAREMOS NÓS DE NOS EXPLICAR COM DETALHES?

Não será que o ser humano tem tantas facetas e características que impede que a IA possa substituir o apoio humano?

Creio que sim. Podemos usar a IA como complemento, como estratégia de reforço e apoio. Mas nada irá substituir a intervenção humanizada, empática e individualizada.



YOGA E SAÚDE

DA ANCESTRALIDADE À EVIDÊNCIA CIENTÍFICA



Por Miriam Jorge
Professora de Yoga na Clínica
Previdência Saúde

O crescente interesse pelo Yoga acompanha a necessidade contemporânea de abordagens integrativas de promoção da saúde, bem-estar, longevidade e realização espiritual.

Muito além de um conjunto de posturas corporais, o Yoga constitui uma disciplina milenar com origem na Índia. A palavra “Yoga” significa, de forma resumida, “união” entre a consciência individual e a realidade absoluta. Originalmente concebido como uma filosofia de vida, integra práticas como *asanas* (posturas biopsicofísicas), *pranayama* (técnicas respiratórias para expansão da energia vital), *kriyas* (técnicas de purificação), relaxamento e meditação, promovendo autoconhecimento, equilíbrio biopsicossocial e maior consciência coletiva.

OS ASANAS

Ao nível músculo-esquelético, contribuem para melhoria da mobilidade articular, flexibilidade, força funcional, equilíbrio e consciência postural, revelando benefícios na redução de dor lombar, tensão cervical e alterações associadas ao sedentarismo e ao stress

O PRANAYAMA

Constitui um dos seus pilares do Yoga. Muitos indivíduos apresentam padrões respiratórios superficiais e acelerados, frequentemente associados à ansiedade e stress. A respiração consciente favorece maior eficiência ventilatória e influencia o sistema nervoso autônomo, parasimpático, promovendo estados de repouso, serenidade e autorregulação fisiológica.

A ciência tem vindo a demonstrar os benefícios da prática regular de Yoga na saúde física, mental e emocional. Apesar da diversidade de métodos, a prática pode ser adaptada a diferentes idades e condições físicas.

Vários estudos indicam que o Yoga pode contribuir para a saúde mental, redução da ansiedade, melhoria do sono, diminuição do stress e aumento do bem-estar subjetivo.

Estes efeitos parecem relacionar-se com mecanismos neurofisiológicos ligados à atenção, regulação emocional e diminuição da hiperativação fisiológica.

O Yoga não substitui, no entanto, o acompanhamento médico ou psicológico quando necessário. O seu valor reside na dimensão complementar e preventiva, integrando estratégias de autocuidado, consciência corporal e estilo de vida equilibrado.

Na tradição do Yoga, saúde não corresponde apenas à ausência de doença, mas a um estado de equilíbrio entre corpo, mente e consciência. Apesar dos benefícios terapêuticos reconhecidos, o objetivo primordial do Yoga permanece ligado à compreensão da mente, à libertação do sofrimento e à integração do indivíduo com o universo.



ENTRE A DENÚNCIA E A MENTIRA A INFÂNCIA SUSPENSA



Por Marisa Ferreira Antunes
Advogada - MANUEL REBANDA & ASSOCIADOS –
SOCIEDADE DE ADVOGADOS

Há acusações que, antes de serem provadas, já produziram quase todos os seus efeitos. Num processo de família e menores, uma suspeita de abuso sexual pode suspender convívios, alterar residências e transformar o convívio com um progenitor numa presença supervisionada ou, em casos extremos, numa ausência. A cautela pode ser indispensável. Mas o que sucede quando a denúncia é falsa ou instrumentalizada? E quando, sendo verdadeira, é desvalorizada como estratégia de conflito parental?

As duas possibilidades existem. Há crianças vítimas de abuso e há também adultos que fabricam factos, condicionam relatos e utilizam o processo para “destruir” o outro progenitor. E há quem invoque “alienação parental” para desacreditar denúncias fundadas. Entre a verdade e a mentira, o sistema tem, necessariamente, de apurar os factos.

A mesma suspeita pode atravessar um inquérito criminal, um processo tutelar cível e um processo de promoção e proteção. Cada um tem finalidade própria: o primeiro apura a responsabilidade criminal, o Tribunal

de Família e Menores decide qual o regime que melhor protege a criança, sendo certo que o último atua perante o perigo. Nenhum deve substituir os outros, mas nenhum pode ignorá-los.

O arquivamento de um inquérito não prova que a denúncia foi falsa. Do mesmo modo, a apresentação de uma queixa não demonstra a sua veracidade. A ausência de condenação criminal não impede que o Tribunal de Família identifique fatores de risco. Contudo, uma suspeita não pode eternizar restrições sem contraditório e reavaliação.

É aqui que as decisões provisórias revelam a sua importância, mas também o seu perigo. A lei permite ao tribunal decidir cautelarmente, em qualquer fase, com base em “averiguações sumárias”. Essa flexibilidade é essencial quando a segurança da criança exige resposta imediata. Mas decretar um regime provisório não pode significar uma indefinição prolongada no tempo. Uma medida tomada por prudência deve ser revista à medida que surgem novos elementos, sob pena de a inércia transformar uma cautela inicial numa verdadeira “sentença sem julgamento”.

A audição da criança é igualmente decisiva. Ouvi-la é um direito, mas obrigá-la a repetir o mesmo relato pode tornar-se uma absoluta violência. A forma como é questionada, os conflitos de lealdade e a eventual contaminação do discurso exigem preparação técnica. A criança não pode ser testemunha permanente nem árbitra do conflito dos adultos.

Também a expressão “alienação parental” exige rigor. Pode discutir-se o nome, mas não se podem ignorar condutas de manipulação, desqualificação e obstrução injustificada dos vínculos. Porém, o rótulo nunca deve substituir a prova nem servir para silenciar uma denúncia. Quando uma criança “recusa” um progenitor, não basta registar a recusa, é necessário compreender a sua origem.

O Tribunal Europeu dos Direitos Humanos tem advertido que, nestes processos, a demora pode decidir de facto aquilo que o Tribunal ainda não decidiu juridicamente.

O afastamento prolongado enfraquece vínculos e transforma a ausência numa realidade consolidada. Por isso, exige-se uma diligência excecional nas causas relativas às relações entre pais e filhos.

Quem protege a criança de uma denúncia falsa? E quem a protege da incredulidade perante uma denúncia verdadeira? A resposta não está em acreditar sempre, nem em desconfiar sempre. Está em investigar depressa e bem, articular processos, assegurar o contraditório, recorrer a perícias quando necessárias e rever as medidas provisórias.

Em matérias de infância, não basta que a decisão seja justa. Tem de chegar enquanto ainda pode ser útil. O tempo dos tribunais conta-se em diligências, rigorosos e recursos. O tempo das crianças conta-se em crescimento, memória e afeto. E uma infância suspensa não admite recurso. O sistema atual está claramente a deixar a nu a sua incapacidade para dar as respostas que se esperariam. Cremos que se impõe um debate sério e urgente em matéria de tutela dos direitos das crianças, sob pena de ser comprometida, de forma inelutável, a sua infância, com os impactos que, naturalmente, daí advirão na vida adulta.





Descontos e benefícios em mais de 200 parceiros na nossa rede nacional

Usar o **Cartão de Associado** é **poupar** em saúde, cultura, ensino, turismo, desporto, e muito mais!



Consulte o nosso site para mais detalhes em:
Benefícios > Descontos



ENSINO E FORMAÇÃO

ISCAC

Desconto 20% *
T: 239 802 000
Coimbra

UNIVERSIDADE ABERTA

Desconto 10% *
T: 300 002 812 / 300 001 590 / 300 001 700
Lisboa, Coimbra e Porto

BRITISH COUNCIL

Desconto 10% *
T: 210 456 210
Rede nacional de escolas

ESCOLA MARKETING DIGITAL

Desconto 10% *
T: 926 736 600
Alfragide e online

ACADEMIA DE BOLSA

Desconto 20%
T: 917 147 485
Online

ACADEMIA DE MÚSICA DE COIMBRA

Desconto 5% a 20% *
T: 239 723 083 / 926 373 600
Coimbra

ASSOCIAÇÃO FLIC FLAC

Desconto 10% *
T: 968 282 176
Coimbra

CAMBRIDGE SCHOOL

Descontos 5%
Várias localidades

INSTITUTO MIGUEL TORGA

Desconto 20%
T: 239 488 030 / 966 790 592
Coimbra

INSTITUTO PORTUGUÊS DE FOTOGRAFIA

Desconto 10% a 12% *
T: 914 103 503 / 914 103 506
Lisboa e Porto

ESCOLA DO AMBIENTE – PLANETA AQUARELA

Desconto 15% *
T: 967 369 623
Vila Nova de Poiares

ESCOLA NACIONAL DE FENG-SHUI

Desconto 5% a 10% *
T: 216 006 840
Lisboa, Porto e Online

ESCOLA DE MACROBIÓTICA

Desconto 5% a 10% *
T: 911 860 681
Lisboa, Porto e Online

YOGA SPIRIT JEAN PIERRE DE OLIVEIRA

Desconto 15% a 25% *
T: 216 006 840
Lisboa

ESCOLA DE CONDUÇÃO RAINHA SANTA

Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 095 870
Coimbra

MESTRE PANDA

Desconto 40% *
T: 914 227 085
Plataforma online

GINÁSIOS DA EDUCAÇÃO DA VINCI

Desconto: * consulte o nosso site
T: 289 108 105
Rede nacional de escolas

STUDY TIME

Desconto 10% *
T: 239 718 407 / 913 108 842
Coimbra

WEBSTUDY

Desconto 15% *
T: 966 151 336 / 253 817 296
Barcelos

CENTRO DE FORMAÇÃO TALENTO

Desconto 5% *
T: 800 209 987
Várias localidades

PSICOSSOMA

Descontos 5% a 20% *
T: 232 431 060
Viseu

ZONA VERDE

Descontos 10% a 20% *
T: 256 364 544 / 968 943 849
Santa Maria da Feira

TRANSPORTES

FLIXBUS

Desconto 10% *
Várias localidades

O RODAS – TRANSPORTE ESPECIALIZADO

Desconto 10% *
Oliveira de Azeméis – 911 754 720
Santa Maria da Feira e Vila Nova de Gaia – 256 133 106

TURISCAR

Desconto 30% *
T: 219 49 26 26
Várias localidades

GO FREE CARAVANS

Desconto 20% a 30% *
T: 912 010 496
Online

RESTAURAÇÃO

LA DIVINA'S PIZZERIA

Desconto: 6% de desconto na tabela de preços
T: 239 093 914
Coimbra

VIAGENS

PASSEPARTOUT

Desconto 3% a 5% *
T: 239 713 325
Coimbra

FLASH SERVICE VIAGENS

Desconto 5% *
T: 225 081 240 / 217 900 610
Porto e Lisboa

HOLIDAY TRAVEL

Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 855 555
Coimbra

ISD TRAVEL

Desconto 5% *
T: 239 198 460 / 917 780 708
Lousã

ECOTRAVEL

Desconto 5% a 10% em Cruzeiros do Douro *
Desconto 5% em reservas de hotel e rent-a-car *
T: 226 191 099
Porto

IUPY TRAVEL

Desconto de 6 a 10 % sobre a generalidade das viagens
Taxas de reservas reduzidas para emissão de só "voo"
T: 239 087 298/ 915442366
Coimbra

ALOJAMENTO TURÍSTICO

NEYA HOTELS

Desconto 10% *
T: 218 415 051
Lisboa e Porto

TAVFER – HOTÉIS

Desconto 10% a 15% *
T: 238 605 810
Várias unidades hoteleiras

CONÍMBRIGA HOTEL DO PAÇO

Desconto 10% *
T: 239 944 025
Condeixa-a-Nova

HOTÉIS VILA GALÉ

Desconto 10% *
T: 212 460 650
Várias unidades hoteleiras

HOTI HOTÉIS

Desconto 10% * em hotéis Star Inn, Meliá e Tryp
T: 217 955 171
Várias unidades hoteleiras

HOTEL ILHAVO PLAZA

T: 234 329 860
Desconto: * consulte o nosso site
Ilhavo

ORBITUR

Desconto 50% em parques de campismo *
Várias localidades

MONTEBELO HOTELS & RESORTS

Desconto 10% a 35% *
T: 232 420 000
Várias unidades hoteleiras

YOUR HOTEL & SPA ALCobaça

Desconto: * consulte o nosso site
T: 262 505 370
Alcobaça

ALAMBIQUE HOTEL RESORT & SPA

Desconto: * consulte o nosso site
T: 918 028 488 / 275 774 145
Covilhã

CALDAS DA FELGUEIRA – GRANDE HOTEL, TERMAS & SPA

Desconto 10% a 20% *
T: 232 941 740
Canas de Senhorim

HOTEL E TERMAS DA CURIA

Desconto 10% *
T: 231 519 800
Curia

REAL ABADIA HOTEL CONGRESS & SPA

Desconto 18% *
T: 262 580 370
Alcobaça

CASA DOS AVÓS – TURISMO RURAL

Desconto 15% *
T: 918 626 295
Vale de Cambra

PARQUE CERDEIRA

Desconto 10% *
T: 253 351 005
Campo Gerês

PARQUE DOS MONGES

Desconto 10% *
T: 262 581 306
Alcobaça

TERMAS

TERMAS DE SÃO JORGE

Desconto 10% *
T: 256 910 360
Santa Maria da Feira

TERMAS DE MONÇÃO

Desconto 10% *
T: 251 648 367
Santa Maria da Feira

TERMAS DO CARVALHAL

Desconto 15% *
T: 232 382 342 / 935 463 323
Mamouros

CULTURA E LAZER

AVEIRO COM PAIXÃO

Desconto: * consulte o nosso site
T: 234 097 573
Aveiro

PORTUGAL DOS PEQUENITOS

Desconto 15% *
T: 239 801 170
Coimbra

CASA DO CINEMA DE COIMBRA

Bilhete pontual 5€
Pack de 10 sessões: 35,00 €
T: 911 081 317
Coimbra

CAVES DE COIMBRA

Desconto 5% *
T: 964 000 200
Coimbra

VIRAL VIRTUAL REALITY

Desconto 10% *
T: 220 917 679
Porto

IMMERSIVUS GALLERY

Preço fixo de 7€ e 10,5% *
T: 910 120 128
Porto

JAZZ AO CENTRO

Desconto 5% * em eventos
T: 239 837 078
Coimbra

TEATRO DA TRINDADE

Desconto 10% *
T: 210 027 000
Lisboa

ODISSEIAS

Desconto 10% *
Online

FUNDAÇÃO INATEL

Desconto 10% *
T: 210 027 000
Várias localidades

TEATRO POLITEAMA

15% de desconto nas sessões de quarta e quinta-feira às 21h;
10% de desconto nas sessões de sexta-feira, sábado e domingo.
T: 213 405 700
Lisboa

WOW

10% de desconto
T: 220 121 200
Porto

ZOO DA LOUROSA

20% de desconto
T: 227 459 822
Santa Maria da Feira

ATIVIDADES PARA MIÚDOS E GRAÚDOS

AQUALAND

Desconto 30% *
T: 282 320 230
Alcantarilha

SKY.STUDIO

Descontos de 10% a 75% *
T: 917 909 851
Coimbra

SKYDIVE PORTUGAL

Desconto 5% *
T: 910 999 991
Online

VAGASPLASH

Desconto 5€ *
T: 969 098 598
Praia da Vagueira

NATURWATERPARK

Desconto 10% *
T: 259 309 120
Vila Real

FEIJÃO VERDE

Desconto 10% *
Várias localidades

N10

Desconto 5% *
T: 239 496 378
Coimbra

ASSOCIAÇÃO VITAMINA NATUREZA

Desconto 20% *
T: 914 254 032/ 918 281 714
Coimbra

DYNAMIC KIDS

Desconto 10% *
T: 918 789 192 / 915 832 584
Várias localidades

PENA AVENTURA

Desconto 5% *
T: 259 498 085
Ribeira de Pena

UM DÓ LI TÁ

Desconto 10% *
T: 914 483 818
Coimbra

PASSA MONTANHAS – TREKKING & TOURS

Desconto 10% *
T: 936 126 910
Várias localidades

DESPORTO E GINÁSIOS

AQUADRENALINA FITNESS CENTER

Desconto: *consulte o nosso site
T: 272 346 061
Castelo Branco

7 PADEL ACADEMY

Desconto 10%*
T: 912 400 549
Coimbra

ARC GINÁSIOS

Descontos de 5% a 50%
T: 220 925 936 | 917 325 110
Grijó

MONDEGO JIU JITSU

Desconto 10% *
T: 910 883 109
Coimbra

SURF'SCOOL

Desconto 5% *
T: 916 252 228
Figueira da Foz

GINÁSIO HUC

Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 481 259
Coimbra

PHIVE HEALTH & FITNESS

Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 098 225
Coimbra, Leiria, Lisboa e Porto

GINNOFÍSICO E CROSSFIT

Desconto: * consulte o nosso site
T: 256 829 065
São João da Madeira

PHYSICAL GET EXCITED

Desconto: * consulte o nosso site
Site: geral@physical.pt
Várias localidades

KO HEALTH CLUB

Desconto: * consulte o nosso site
T: 234 381 188 / 934 496 458
Aveiro e Vilar

CENTRO NÁUTICO ACADÉMICO DE COIMBRA

Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 484 615
Coimbra

CLUBE DE TÊNIS DE COIMBRA

Desconto 20% *
T: 934 157 813
Coimbra

FITNESS HEALTH CLUB

Desconto de 10%
T: 934 499 493
Viseu

GRUPO RECREATIVO EIRENSE

Desconto 25% *
T: 911 927 637
Coimbra

UNIÃO CLUBE EIRENSE

Desconto 5% *
T: 914 952 097
Coimbra

CLUVE

Desconto: * consulte o nosso site
T: 919 001 734
Coimbra

SECÇÃO DE JUDO AAC

Desconto 5% *
T: 912 592 422
Coimbra

SECÇÃO DE FUTEBOL AAC

Desconto 10%
T: 934 866 700
Coimbra

COIMBRA MMA

Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 820 835
Coimbra

CLUBE DE BILHAR

Desconto 25% *
T: 239 047 654
Coimbra

RUGBY AGRÁRIA

Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 811 433
Coimbra

BEM ESTAR

ESPAÇO RITUAL

Desconto 15% *
T: 910 342 752
Coimbra

NUTRE-TE SEMPRE

Desconto 15% *
T: 916 782 370
Contacte online

SMOON

Desconto 5% *
T: 239 723 680
Coimbra

LONGEVITATIS

Desconto: * consulte o nosso site
T: 914 659 736
Coimbra

CORPUS SALUT

Desconto: * consulte o nosso site
T: 256 508 181
Ovar

TOPSPA

Desconto 10% *
Várias localidades

EQUADOR WELLNESS & SPA

Desconto 20% *
T: 964 768 427
Vila Nova de Gaia

ESTÉTICA

CLÍNICAS PERSONA

Desconto 5% a 20% *
T: 219 456 526
Várias localidades

SI YOU

Desconto 15% *
T: 239 701 283
Coimbra

BARBEARIA S. JOSÉ

Desconto 10% *
T: 239 402 605 / 960 494 401
Coimbra

INSPARYA- CLÍNICA CAPILAR

Desconto 17% *
T: 218 945 254
Várias localidades

COMÉRCIO

TOPO TENTS

Desconto: * consulte o nosso site
T: 915 679 947
Online

ORTESE ORTOPEDIA

Desconto 10% *
T: 239 441 123
Coimbra

OVARCARE

Desconto 10% *
T: 256 024 938
Ovar

TAVFER VINHOS

Desconto 15% *
T: 238 605 810
Várias localidades

TALHO QUIM GRADE

Desconto 5% *
T: 239 824 328 / 917 203 528
Coimbra

BIOESCOLHA

Desconto 5% a 10% *
T: 910 840 484
Coimbra

FLORISTA.PT

Desconto 10% *
T: 234 604 687
Online várias localidades

MIND THE TRASH

Desconto 10% *
T: 211 533 014
Online

LPOINT FOOTWEAR

Desconto 10% *
T: 255 022 456 / 938 395 356
Vila Franca de Xira e online

FOOTLOVERS

Desconto 10% *
T: 255 022 456 / 938 395 356
Freemunde e online

MASCARILHA

Desconto 10% *
T: 210 966 480
Coimbra, Lisboa, Parede, Porto e online

LASKASAS

Desconto 5% *
Várias localidades e loja online

CIN

Desconto 15% a 25% *
Rede nacional de lojas

LAVANDA E JASMIM

Descontos de 5% a 10%
T: 913 864 521
Combra

SERVIÇOS

100 ÁCAROS

Desconto 10% *
T: 914 333 317
Coimbra

HÉLIO DINIS

Desconto * entrega de gás ao domicílio
T: 239 430 651
Coimbra

FERROMARIA

Desconto 10% *
T: 932 058 008
Santa Maria da Feira e Oliveira de Azeméis

OM-STUDIO AUDIOVISUAL

Descontos 10% a 15% *
T: 914 000 618
Santa Maria da Feira

RACKSFORALL

Desconto 15%
T: 913 650 724
Batalha

AUTO

GALP FROTA BUSINESS

Cartão de desconto imediato
T: 707 504 257

TAVFER – INSPEÇÃO DE VEÍCULOS

Prioridade na marcação e no atendimento
T: 238 605 810 (sede)
Várias localidades

MYFORCE – REPARAÇÃO AUTOMÓVEL

Check-up gratuito
Desconto 10% a 33% *
T: 210 115 017
Várias localidades

ATLANTIC CAR WASH

Desconto 10% *
T: 918 918 020
Várias localidades

GLASSDRIVE

Desconto 10% a 20% *
T: 221 105 354
Várias Localidades

REPSOL

Desconto de 0,05€ a 0,06€ por litro
T: 213 119 106
Várias localidades

LIVRARIAS / PAPELARIAS

OLMAR

Desconto 5% *
T: 220 940 000 / 256 876 060
São João da Madeira

SUBLIGIGA

Desconto 15% a 20% *
T: 224 647 074 / 934 642 352
Gondomar

1001 CORES

Desconto 10% *
T: 910 294 915 / 239 091 383
Coimbra

ARTES GRÁFICAS / INFORMÁTICA TECNOLOGIA

ISERVICES

Desconto 10% *
T: 210 172 498
Várias localidades

FIRSTGREEN

Descontos 5% a 25% *
T: 910 688 379 / 211 324 635
Lisboa

BOOKPAPER

Desconto 5% a 10% *
T: 239 704 445
Coimbra

SEGURANÇA

CLÉRIGOS- PROTEÇÃO E SEGURANÇAS

Desconto 20% *
T: 964 003 537
Santa Maria da Feira

PROSEGUR

Desconto 10% *
T: 218 362 200
Várias localidades

CASA BALTAZAR

Desconto 10% *
T: 239 822 447
Coimbra

SERVIÇOS FÚNEBRES

SERVILUSA

Desconto 7,5% a 10% *
T: 800 204 222
Várias localidades

BENEFICIÊNCIA FAMILIAR

Desconto: * consulte o nosso site
T: 222 087 520
Porto

ADVOGADOS

DR. MÁRIO SANTOS

Desconto 15% *
T: 966 729 452
Coimbra

ANIMAIS

SOLUMVET CLÍNICA VETERINÁRIA DA SOLUM

Desconto 10% a 15% *
T: 239 781 415 / 912 190 091
Coimbra

VET. STA. CLARA

Desconto 10% a 15% *
T: 962 606 288
Coimbra

CENTRO VETERINÁRIO VALE DAS FLORES

Desconto 10% a 15% *
T: 239 402 339
Coimbra

HUSSE COIMBRA

Desconto 10% *
T: 919 965 098
Coimbra – entrega ao domicílio

DOGGATO

Desconto 10% *
T: 223 249 154 / 912 453 296
Maia e online

DOGGA ACADEMY FOR DOGS

Desconto 10% de desconto
T: 915 037 552/221 105 758
Porto

CÉLULAS ESTAMINAIS

FUTURE HEALTH TECHNOLOGIES

Desconto: * consulte o nosso site
Linha gratuita: 800 103 480
Sede em Lisboa

CRIOESTAMINAL

Desconto 5% *
T: 231 30 50 60
Sede em Cantanhede

FARMÁCIAS ERVANÁRIAS

FARMÁCIA NOVA

Desconto 10% *
T: 234 933 286
Aveiro

FARMÁCIA ORIENTAL DE LISBOA

Desconto 10% *
T: 213 545 079 / 969 239 914
Lisboa

FARMÁCIA DA GUARDA INGLESA

Desconto 10% *
T: 239 441 123
Coimbra

FARMÁCIA FIGUEIREDO

Desconto 10% *
T: 239 822 837
Coimbra

FARMÁCIA DO FÓRUM

Desconto 5% *
T: 239 800 610
Fórum Coimbra

FARMÁCIA LINO

Desconto: * consulte o nosso site
T: 256 302 132
Santa Maria da Feira

FARMÁCIA VIRIATO

Desconto 10% *
T: 232 415 137
Viseu

GRUPO A FARMÁCIA

Desconto 15% *
T: 217 111 072
Várias localidades

GRUPO SOFARMA

Desconto 15% *
Várias localidades

BOTICA HOMEOPÁTICA

Desconto 7,5% *
T: 969 848 912
Coimbra

AUDIÇÃO

PROTIAUDIO

Desconto até 50% *
T: 239 196 956 / 910 034 659
Coimbra

ACÚSTICA MÉDICA

Desconto 20% *
T: 800 231 231
Rede nacional de lojas

AUDIÇÃO ACTIVA

Desconto até 50% *
T: 238 801 691
Rede nacional de lojas

ÓTICAS

AZOROPTICA

Desconto até 30% *
T: 296 384 382 / 961 056 542
Ponta Delgada

ÓPTICA CENTRAL DE OVAR

Desconto 30% *
T: 918 751 414
Ovar

ÓPTICA DA FEIRA

Desconto 25% *
T: 256 360 028
Santa Maria da Feira

ÓPTICA FLORIDA

Desconto até 50% *
T: 258 115 413
Ponte da Barca

CRUZ OCULISTA

Desconto 20% *
T: 239 066 878
Coimbra

FÁBRICA INTERNACIONAL DA VISÃO

Desconto 25% *
T: 239 484 411
Coimbra

IMPERIUM ÓPTICA

Desconto 30% *
T: 239 824 555
Coimbra

JOOPTICA

Desconto de 10% a 30% *
T: 239 822 288
Coimbra

LUNETTE ÓPTICA

Desconto 20% *
239 042 533
Coimbra

ÓPTICA BELAVISTA

Desconto 20% *
T: 239 721 104
Coimbra

ÓPTICA SOFIA

Desconto 10% a 30% *
T: 239 823 323
Coimbra

ÓPTICA 2004

Desconto até 20% *
T: 239 838 951
Coimbra

MAXIVISÃO

Desconto até 25% *
T: 239 428 427
Vila Nova de Poiares

MERCADÃO DOS ÓCULOS

Desconto de 10% a 20% *
T: 918 832 020
Várias localidades

CASA DA ÓPTICA

Desconto 10% a 30% *
Rede nacional de lojas

ERGOVISÃO

Descontos até 40% *
T: 800 214 850
Rede nacional de lojas

ALBERTO OCULISTA

Desconto até 50% *
T: 707 101 500
Rede nacional de lojas

ÓPTICA FERREIRINHA

Descontos de 20% a 50%
T: 281 023 531 | 969 086 285
Tavira

MART OPTIC

Descontos de 10% a 20%
T: 239 721 667
Coimbra

ÓPTICA NASCIMENTO

Descontos de 10% a 20%
T: 234 42 42 52 | 234 043 525
AVEIRO

OFTALMOLOGIA

DR. PEDRO BELLO MORGADO

Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 825 672
Coimbra

ENFERMAGEM E TERAPIAS

ENFERMEIRO AO DOMICÍLIO

Desconto 20% *
T: 919 947 374
Santa Maria da Feira e arredores

CUIDADO SUBLIME

Desconto 5% a 10% *
T: 919 044 957
Coimbra

EXPRESSÃO DE AFETOS

Desconto de 10% a 15% *
T: 224 008 128
Vila Nova de Gaia

CLÍNICAS/ ANÁLISES

GONDOMÉDICA

Desconto 15% *
T: 224 633 814
Gondomar

ESPIMAR CLÍNICA MÉDICO CIRÚRGICA

Desconto até 10% a 25% *
T: 227 342 695
Espinho

URGICENTRO – SANFIL

Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 484 411
Coimbra

CENTRO DE DIAGNÓSTICO GUILHERME TRALHÃO

Desconto 20%*
T: 239 482 412
Coimbra

GERMANO DE SOUSA

Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 855 790
Várias localidades

CLÍNICA PEQUENOS GRANDES DOUTORES

Desconto 10%*
T: 218942050 / 916894510
LISBOA

CLÍNICA + SAÚDE

Desconto: * consulte o nosso site
T: 244 041 284 / 928 043 949
LEIRIA

CARDIOLOGIA

CLÍNICA CARDIOLÓGICA, DIAGNÓSTICA E TERAPÊUTICA – ANTÓNIO MONTEIRO

Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 826 168
Coimbra

GASTROENTEROLOGIA MEDICINA INTERNA

GASTROMÉDICA
Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 823 548 / 256 372 120
Coimbra e Santa Maria da Feira

DR. JOSÉ FERRÃO
Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 826 373
Coimbra

GINECOLOGIA

DR. ANTÓNIO AZINHAI
Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 852 380
Coimbra

OTORRINOLARINGOLOGIA

DR. ARNALDO GUIMARÃES
Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 851 770
Coimbra

MEDICINA FÍSICA REABILITAÇÃO

CENTRO DE REABILITAÇÃO DE COIMBRA
Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 483 063
Coimbra

PSICOLOGIA/ PSIQUIATRIA E SAÚDE MENTAL

FORBABIES BRAIN BY CLEMENTINA
Desconto 10% *
T: 219 363 707 / 968 722 005
Miraflores

MENTANALYSIS-PSICOLOGIA E SAÚDE MENTAL
Desconto 20% *
T: 234 429 529
Aveiro, Coimbra e Porto

CONSULTÓRIOS DE PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA CRISTINA CABRAL
Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 098 991 / 231 098 087 / 962 985 209
Coimbra, Cantanhede e Leiria

FUTTURUM CLINICS
Desconto 15% *
T: 930 429 200
Ovar

JANELA DOS AFETOS
Desconto 12% *
T: 914 374 388 / 910 771 666
Matosinhos

PSICONCILLIUS
Desconto: * consulte o nosso site
T: 966 126 425
Coimbra

NEUROLOGIA

INSTITUTO NEUROLOGIA E NEUROFISIOLOGIA LDA
Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 483 738
Coimbra

MEDICINA DENTÁRIA E ESTOMATOLOGIA

CLÍNICA DENTÁRIA NOVA LEIRIA
Desconto: * consulte o nosso site
T: 244 027 419
Leiria

CLÍNICA MEDICINA DENTÁRIA ANTUÁ
Desconto 10% *
T: 256 586 525
Ovar

DENTAL LIGHT
Desconto 5% *
T: 910 994 811
Braga

CLÍNICA DE SANTA MARIA
Desconto: * consulte o nosso site
T: 256 305 099
Santa Maria da Feira

POLICLÍNICA DE SANTO ANTÓNIO
Desconto 5% a 10% *
T: 256 18 14 24 / 224 10 29 80
Rio Meão e Fiães

CLÍNICA DENTÁRIA CABRAL COUTO
Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 822 591
Coimbra

CLÍNICA MÉDICA DENTÁRIA DE TAVEIRO
Desconto 10% a 15%*
T: 239 781 366
Coimbra

ANTÓNIO PINTO NUNES - CLÍNICA MÉDICO DENTÁRIA
Desconto: * consulte o nosso site
T: 233 107 147 / 963 248 479
Coimbra e Figueira da Foz

PAULO GUILHERME GUIMARÃES
Desconto: * consulte o nosso site
T: 239 851 770
Coimbra

SOLUM CLINIC
Desconto 5% *
T: 239 723 680
Coimbra

ORAL STUDIO
Desconto 10% *
T: 239 440 290
Coimbra

SMILE.UP
Desconto: * consulte o nosso site
T: 800 100 222
Várias localidades

* A informação apresentada foi atualizada à data de publicação e não dispensa a consulta do site d'A Previdência Portuguesa em: **Vantagens > Descontos**

Códigos promocionais disponíveis na Área Pessoal do Associado.

Descontos válidos para Associados com a quotização em dia, mediante a apresentação do respetivo Cartão de Associado.

INFORMAÇÃO AO CONSUMIDOR:

As chamadas feitas pela rede fixa e pela rede móvel têm custos de chamadas para as respetivas redes.

+ DESCONTOS E VANTAGENS PARA ASSOCIADOS

APM redeMut - prestadora de serviços mutualistas de saúde e apoio social.
apmredemut.pt/redemut

UMP - União das Mutualidades
Vantagens e descontos para Associados das mutualidades afiliadas.
mutualismo.pt





APP

A PREVIDÊNCIA PORTUGUESA

Associação Mutualista

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

www.aprevidenciaportuguesa.pt

geral@aprevidenciaportuguesa.pt

T. 239 828 055

(Custo de uma chamada local)