



**ASSOCIAÇÃO DOS REFORMADOS,
PENSIONISTAS E IDOSOS DO
CONCELHO DE FARO**

Boletim Informativo da A.R.P.I.

Boletim n.º 79

**Setembro/2022
a
Dezembro/2022**

O Boletim divulgará as actividades da A.R.P.I., assim como tudo o que possa interessar à Pessoa Idosa, estando aberto a toda a colaboração.
Sede: Praceta São Tomé e Príncipe, Edif. António Justo-8000-190 Faro Tel.- 289 806142 E – mail: geral@arpi-faro.pt – Site: www.arpi-faro.pt

EDITORIAL

DINAMISMO

Falar da Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro (A.R.P.I.) é dizer que o SONHO comanda a VIDA!

Do SONHO de uns amigos surgiu o desejo de criar uma associação em 25 de junho de 1981, e com muita CORAGEM e DETERMINAÇÃO aos poucos surgiu a Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro - A.R.P.I., que se foi implementando e crescendo, com o objetivo, por um lado, de dar resposta às necessidades dos idosos, proporcionando cuidados, atenção e a ocupação dos seus tempos livres, através da prestação de serviços de Centro de Dia e Centro de Convívio, mas também da prestação de serviços de Apoio Domiciliário. Por outro lado, com o fomento de diversas atividades lúdicas e culturais, disponíveis para os associados/sócios, contribuindo para um ENVELHECIMENTO SAÚDAVEL, mostrando que a vida também pode ser colorida em idades mais avançadas e que por isso, temos sempre que aproveitar a VIDA. Nesse sentido a A.R.P.I. proporciona aos associados/sócios uma série de atividades anuais, tais como, ginástica, aulas de computador, pintura, inglês, trabalhos manuais, bailes, festas dos Santos Populares, do caracol e ainda excursões. A A.R.P.I. tem igualmente um grupo de cantares e um rancho folclórico. É este DINAMISMO que caracteriza a A.R.P.I. e que lhe tem permitido abraçar novos projetos, como foi a aquisição do novo equipamento social, agora no Montenegro, e outros que certamente virão no futuro.

A A.R.P.I. é hoje uma Instituição de referência no concelho de Faro, tendo contribuído para a VALORIZAÇÃO DOS MAIS VELHOS, o que nem sempre é fácil, mas tal não aconteceria se não fosse o TRABALHO e o ESFORÇO das diversas Direções e outros órgãos sociais ao longo dos anos, dos seus trabalhadores que vão resolvendo os problemas com que se deparam no dia a dia, dos colaboradores, dos associados/sócios, dos voluntários e outros. Estão TODOS de parabéns!



Dra. Conceição Céu

Sócia n.º 1304

NESTA EDIÇÃO LEIA:

Editorial; Dicas Jurídicas; Testemunhos; Histórias com Vida; Poemas; Provérbios; Anedotas; Sabia que...; Mezinhas Caseiras; Cantinho da Saúde; Anagramas; Receitas sem Fronteiras; Notícias da A.R.P.I.; Plano de Atividades.

DICAS JURÍDICAS

Conceição Céu – Advogada
(conceicaoceu@gmail.com)

DICAS JURÍDICAS ALTERAÇÕES AO CÓDIGO DE TRABALHO



A Lei nº 93/2019 de 04/09 veio trazer alterações importantes a nível da proteção laboral, fomentando a proteção na maternidade e saúde e promovendo a valorização profissional. Neste sentido, entre outras, aprovaram-se medidas de **dispensa da prestação do trabalho no caso de trabalhadores com doenças crónicas**, nomeadamente as doenças oncológicas ativas, em fase de tratamento, (artº 87º nº 1 CT) se esta puder prejudicar a saúde ou o próprio serviço, situações estas que muitas vezes já vinham a ser autorizadas pelas entidades patronais, que por uma questão de dignidade humana, ao arrepio do estabelecido na lei laboral permitiam estas ausências, sem prejuízo para o mesmo. Quanto ao **período experimental** no caso de trabalhadores à procura do 1.º emprego, desempregados de longa duração poderão ter um período experimental de 180 dias (artº 112 CT), passando a ser obrigatório a comunicação ao CITE – Comissão de Igualdade no Trabalho e Emprego a denúncia destes contratos durante o período experimental, no caso de trabalhadora grávida, puérpera ou lactante, bem como a trabalhador a gozar a licença parental. A não comunicação destas situações representa uma infração contraordenacional, sujeita a aplicação de uma coima. Na **formação continua o trabalhador** passa a ter direito a cada ano a um **mínimo de 40 horas** e no caso de não ter tido essa formação, quando o contrato cessa, o trabalhador tem direito a receber uma compensação dessas 40 horas, que podem retroagir aos últimos 3 anos de exercício de funções. (artº 131 e 134 CT). Nos **contratos de trabalho a termo certo ou incerto** passa a entidade patronal a ter que justificar objetivamente esta contratação e comprovando, não bastando dizer que são necessidades temporárias da empresa. Ou seja este novo regime legal vem apertar os limites dos contratos a termo certo ou incerto que só podem ser celebrados nos casos seguintes: a substituição direta ou indireta de trabalhador que por qualquer motivo se encontre impedido de trabalhar, a substituição de trabalhador que tenha pendente uma ação de apreciação da ilicitude do despedimento, a substituição de trabalhador de licença sem retribuição, atividade sazonal irregular, acréscimo excecional da empresa, execução de tarefa ocasional e não duradoura, execução de obra, projeto incluindo a execução, direção ou fiscalização de trabalhos de construção civil, montagens, reparações industriais, em regime de empreitada ou em administração direta, bem como os respetivos projetos ou outras atividades complementares de controlo e acompanhamento, ainda para lançamento de novas atividades de duração incerta, e a contratação de desempregados de muita longa duração (artº 140 CT). A duração máxima dos contratos a termo certo é de dois anos, podendo ser renovado três vezes, desde que não exceda estes dois anos. Tratando-se de contrato a termo incerto não pode ser superior a quatro anos. (artº 148 e 149 CT). O trabalhador tem ainda um prazo até 30 dias após ter cessado o seu contrato, **preferência na contratação** por contrato sem termo, desde que a entidade patronal proceda a recrutamento externo para o exercício de funções idênticas ou iguais às que o trabalhador tinha sido contratado. (artº 145 CT). No caso de contratos para fazer face a um acréscimo excecional da atividade da empresa e de atividade sazonal como é o caso do setor agrícola e/ou turismo passa a ser possível **fazer contratar, por 35 dias que no máximo se podem alongar até aos 70 dias com o mesmo trabalhador**, para tanto basta comunicar à Segurança Social esta contratação de muita curta duração. (artº 142 CT). Quanto à **organização dos tempos de trabalho** foi revogado o banco de horas individual, passa a existir somente **o banco de horas estabelecido por regulamentação coletiva**, na qual o período normal de trabalho pode ser aumentado até 4h diárias, 60h semanais e no máximo 200h por ano e o **banco de horas grupal** que é aplicado a um conjunto de trabalhadores de uma equipa, seção ou unidade. Aqui o banco de horas só pode ser aplicado após referendo dos trabalhadores e com a aprovação de 65% dos mesmos. Os trabalhadores com filhos menores de 3 anos terão que por escrito dizer que concordam em fazer o banco de horas. Como diz o provérbio africano “... se quer ir rápido, vá sozinho. Se quiser ir longe, vá em grupo.....!!!

*Dra. Conceição Céu
Sócia n.º 1304*

Excursão a Fátima e Santarém 26-27 Outubro 2022

Caros Amigos,

Como devem ter reparado, a feitura dos nossos boletins esteve parada desde fim de Setembro de 2022, por vicissitudes várias. Recomeçamos agora com o relato dessa excursão realizada com autocarro e motorista da Empresa NSF.

Como costume, o alojamento foi no Hotel Quatro Estações que nos esperava para o almoço.

A tarde estava clara e luminosa e no Santuário vivia-se aquele misticismo próprio do lugar; misticismo esse que teve o seu auge à noitinha, à hora do Terço e Procissão. A noite estava serena e o som das orações e a luz das velas enchia -nos o coração de beatitude e tranquilidade.



O dia 27 acordou -nos com um sol radioso e convidativo para a nossa visita. Santarém. Esta cidade é capital do distrito do mesmo nome sendo o 3º maior do nosso país englobando 11 cidades e 31 vilas.

Chamada Scalabis no tempo da ocupação romana e Santarin durante o domínio muçulmano, os habitantes são designados por Escalabitanos e também Santarenos.

Santarém é ainda considerada a capital do Gótico por ser o local onde se encontra a maior predominância de construções religiosas em estilo gótico. Durante a manhã, visitámos o Museu Diocesano na Igreja de Nossa Senhora da Conceição do Colégio dos Jesuítas; esta igreja é Monumento Nacional desde 1917 e foi elevada a Sé Catedral em 1975. É uma construção Maneirista do séc. XVII-XVIII, cuja fachada é formada por cinco corpos distintos de enorme

imponência, mas de grande sobriedade.

Contrastando com o exterior, surge-nos o templo (de uma só nave), oito capelas laterais onde a Arte Barroca é rainha.

O Museu Diocesano, na ala norte do Colégio, integra um acervo deslumbrante de pintura, escultura e património religioso.

Ainda houve tempo para, alguns de nós, ver por fora o Convento de S. Francisco e o Convento de Sta. Clara construídos no séc XIII.

O almoço foi na Taberna do Quinzena. Já com o apetite saciado e de regresso, ainda fomos espreitar o que serviam no Festival de Gastronomia.

Foi uma viagem muito agradável e mais uma vez a A.R.P.I. merece parabéns pela organização e por nos proporcionar tão agradáveis e culturais passeios.



Dra. Maria José Nobre de Sousa, Sócia nº83
Membro da Assembleia Geral

Histórias com vida



Laura Melo

Tinha 18 anos quando me apaixonei pela primeira vez.

Estava numa mercearia quando o vi. Ele usava uma boina preta, e quando olhei para ele e ele para mim, sei que foi nesse momento em que ficámos a gostar um do outro.

Passados alguns meses ele procurou saber de mim. Pediu-me namoro e eu, que sentia um amor tão grande por ele, aceitei.

Na altura, ele era empregado de outra mercearia e trazia-me rebuçados para adoçar o café (neste tempo não havia açúcar). Eu trabalhava na costura e por isso quis fazer-lhe uma bata para o trabalho, de cor cinza às riscas, mas com a minha pouca experiência abotoei a bata ao contrário

Como era normal naquele tempo, namorávamos à janela. Lembro-me de uma noite de chuva. O meu pai vinha do café e trazia um guarda-chuva. Ao vê-lo na rua emprestou-lhe o seu chapéu e entrou em casa.

Ele era de Saboia e quando regressou à sua terra ainda namorámos por carta. Mas quando me deixou de escrever, eu soube que ele tinha arranjado outra, o que me deu um grande desgosto.

Ele era muito amigo do meu irmão e certo dia, de regresso a Faro, foi com ele à nossa casa. Eu estava sentada à mesa de costura a fazer uma saia para mim, vermelha e branca. Quando ele veio falar comigo e se encostou a mim, quando nos tocámos, todo o meu corpo estremeceu, assim soube o que era o amor.

Mas nessa altura eu estava de namoro com outro rapaz, com quem tinha perdido a virgindade. Ele voltou com a ideia de que eu estaria livre, e queria voltar a namorar comigo... mas não era possível, como já tinha perdido a virgindade eu não aceitei. Ele foi falar com a minha irmã e disse-lhe: Olívia, se por qualquer motivo o namoro da tua irmã acabar, escreve-me logo.

Nesse dia fui acompanhá-lo à estação e nesta despedida vi-o pela última vez, mas nunca o esqueci.

Aos 21 anos casei com um homem por quem não tinha amor, e com ele vivi até à minha viuvez.

O amor da minha vida chama-se Joaquim Mariano e sempre mantive a fotografia dele perto de mim.

Quando fiquei viúva, tive pedidos de namoro e de casamento, mas nunca quis mais ninguém.

Mas penso para mim que se o Joaquim Mariano voltasse, mesmo aos 80, anos eu casava com ele.



Laura Melo
Sócia nº 498

Porque cada vida é única, “Histórias com vida” pretende ser um espaço de partilha, de união, de amizade e de (re)conhecimento. Os nossos sócios são os protagonistas destas narrativas através da generosa partilha das suas memórias de vida. Conte-nos a sua!

PROVÉRBIOS

Mal vai Portugal se não há três cheias antes do Natal

Se a ferradura trouxesse sorte, burro não puxava carroça

Água mole em pedra dura, tanto dá até que fura.

Recolha (A.R.P.I.)

DA MINHA JANELA VIRADA PRÓ MAR

Nasce o dia sobre o mar
Amanhece o sol em mim
A profunda alegria, do olhar,
Inunda a minha alma sem fim

Intenso é o pulsar do meu sentir
Serena a imensidão do mar
Solto o coração e, a sorrir,
Surpreendo-me num doce embalar



Da minha janela virada pró mar
Envolve-se a areia num breve beijar
As rochas escarpadas suspiram ais
Salpicos de espuma desenharam espirais
E o meu coração pequeno demais
Transborda sonhos
Agora reais
Feitos de vontades
Com ocultos sinais
Marcando caminhos
Em pegadas de sal
Pondo a descoberto
A paisagem que vejo
Da minha janela virada pró mar

*Joaquim Campina
Sócio n.º 261*

ANEDOTAS

Conversa de casados:

- Querido, o que é que preferes? Uma mulher bonita ou uma mulher inteligente?
- Nem uma, nem outra. Tu sabes que eu só gosto de ti.

Qual o motivo que leva o livro de matemática a ficar tão triste?

Porque tem muitos problemas.

Recolha (A.R.P.I.)

Cidade Velha

Na minha Cidade Velha
de brandos costumes e velhos amigos
nos telhados de velhas telhas
dos seus bairros tão antigos

As suas casas baixinhas
todas pintadas de branco
basta a porta e a janelinha
e um poial a servir de banco

Toda a gente se conhece
desde o rico ao pobrezinho
a tranquilidade transparece
o dia a dia dos vizinhos

Mas o mundo evoluiu
e à nossa cidade chegou
um novo caminho seguiu
e a paz da cidade acabou

Hoje temos prédios bem altos
onde ninguém se conhece
vive-se das aparências
onde a educação se esquece

É chique morar no alto
escondendo bem a miséria
armam-se em novos-ricos
escondem coisas mais sérias

É esta a nova cidade
que estamos a conhecer
com drogas, crimes e vaidades
da corrupção do sexo e do prazer

Com Fórum, avenidas, universidades
a Cidade ficou mais bela
mas confesso tenho saudades
da minha Cidade Velha

*Gertrudes Pacheco
Sócia n.º 1395*



CANTINHO DO LEITOR

CARO LEITOR

Será benvindo tudo o que nos quiseses mandar: As tuas sugestões, as tuas receitas, as tuas poesias, as tuas anedotas (sem picantes). Obrigado pelos vossos contributos.

SABIA QUE...

A ponte mais comprida da Europa é portuguesa: Com seus 17,2 km de comprimento, a Ponte Vasco da Gama é a mais longa ponte da Europa e uma das mais longas do mundo. Inaugurada em 1998 atravessa o Rio Tejo, ligando as cidades de Lisboa e Montijo. A sua construção levou três anos e meio e envolveu cerca de três mil trabalhadores.



MEZINHAS CASEIRAS

O caroço do abacate é um potente antifúngico e antibiótico e pode ser utilizado para diminuir a dor e inflamação nos casos de artrite e artrose. Ingredientes: 1 caroço de abacate e 100ml de álcool etílico de 70%. Lave o caroço de abacate, retire-lhe a pele e deixe-o secar durante 24h. Corte-o em pedaços pequenos e coloque num recipiente, de preferência de vidro, com 100ml de álcool etílico 70%. Deixe repousar num local fresco e escuro durante 7 dias. A mistura irá adquirir uma cor âmbar. Aplique sobre a região dolorida, diretamente ou com um pano ou gaze, durante 15 a 20 minutos.

Recolha de Cristina Fernandes

CANTINHO DA SAÚDE

Cãibras são contrações rápidas e involuntárias de um ou mais músculos. Podem ocorrer em qualquer músculo, mas é mais comum nos das pernas, pés e mãos, acontecem subitamente, provocam dor, que pode ser bastante forte e incomodativa.

Quando ocorre uma cãibra não é possível relaxar o músculo voluntariamente, assim o que há a fazer é ajudar a que contração termine, para aliviar a dor e para que o músculo recupere a sua funcionalidade: faça massagens firmes com movimentos circulares no músculo atingido; adote posições que alonguem os músculos atingidos, na tentativa de os relaxar; aplique calor na região atingida.

Algumas medidas podem ajudar a que não ocorram cãibras: fazer exercícios de aquecimento e alongamento nas sessões de exercício físico; não estar muito tempo na mesma posição; aumentar a ingestão de líquido e fazer uma alimentação rica em magnésio e potássio (arroz integral, castanha, banana e abacate).

Recolha do sócio nº 1701

ANAGRAMAS

Descubra duas cidades de Portugal:

1. PETROGLEAR: _____

2. ÇANBARGA: _____

Solução: 1. ERGELATROP
2. AÇNAGARB

RECEITAS SEM FRONTEIRAS

SOPA DE LENTILHAS COM COCO E GENGIBRE

Procedimento:

Lave as lentilhas, deite-as para um tacho, adicione 1,5 l de água fria, leve ao lume e deixe ferver.

Limpe o alho-francês, elimine a parte verde, corte a branca em rodela, lave e junte ao tacho, assim como o gengibre.

Deixe cozinhar durante 20 minutos.

Separe as folhas de coentros e lave-as. Quando as lentilhas começarem a desfazer-se, adicione o coco, deixe ferver, junte os coentros e sirva quente, regada com azeite.

Ingredientes: (5 doses)

- 250g de lentilhas vermelhas
- 1 Alho-francês
- 1 c. (chá) de gengibre fresco ralado
- 1 raminho de coentros
- 4c. (sopa) de coco ralado
- 2 c. (sopa) de azeite.



Recolha do sócio nº 668

- A Ambifaro convidou a A.R.P.I. a participar na Feira de Santa Iria 2022 o espaço dedicado às Instituições, entre 14 e 24 de Outubro.
Destacou-se a colaboração do Atelier de pintura em tela, sendo a monitora a D. Gertrudes, trabalhos de pintura em tecido, monitora a d. Helena e flores de papel, monitota D. Catarina . Foram ainda apresentados os trabalhos realizados pelas alunas dos trabalhos manuais. O Stand ficou a cargo destas incríveis voluntárias, onde expuseram os seus trabalhos complementados com informações sobre a Instituição e uma TV onde foram apresentados filmes acerca das actividades da A.R.P.I.
- Em 28-10-22, foi aprovado por unanimidade em reunião de Direção que a **Missão, a visão e os Valores da A.R.P.I.** são os seguintes:
Missão - Apoiar os Idosos promovendo o seu bem-estar físico, mental e social, através de um conjunto de atividades prestadas no âmbito de Respostas Sociais, Culturais, Saúde e outras, com excelência e qualidade.
Visão - Ser reconhecida como uma Instituição em prol da Terceira Idade de referência a nível Nacional, Regional e Ibérica, desenvolvendo estratégias de crescimento sustentado.
Valores - Ambicionamos que os nossos Princípios e valores estejam vinculados a uma ação de cultura, de companheirismo, respeito e de solidariedade. Os nossos valores são:
- **Responsabilidade Social; Inovação; Solidariedade; Honestidade; Igualdade e justiça; Respeito; Amizade; Fraternidade.**
- No mês de Novembro/2022 foi efetuada uma oferta de emprego online na plataforma do IEFEP à Medida Compromisso Emprego Sustentável do IEFEP. A vaga foi preenchida pela Sra. Cláudia Manjua a partir de 14/11/22.
- Foi aprovada na reunião de Direção de 28-10-2022 a solicitação de Estágio de Observação Participada de 290 horas, na A.R.P.I. para 2 alunas - Carolina e Catarina do Curso Animador Sociocultural, da Escola Profissional D. Francisco Gomes de Avelar da Santa Casa Misericórdia de Faro, tendo como coordenadora do estágio a Prof. Dulce Prates. Foi aprovado por unanimidade o acolhimento do referido estágio, ficando como orientadora do mesmo a Diretora Técnica do C.D. e S.A.D. da instituição.
- Foi realizada a Assembleia Geral de aprovação Programa de Ação e Atividades e Orçamento Previsional para o ano 2023 e alteração dos Estatutos e Regulamento Interno da ARPI conforme solicitado pela Segurança Social em 30 de novembro de 2022, que teve lugar no salão multiusos da Associação. A documentação apresentada teve a unanimidade e o agrado dos presentes, facto que foi registado.



INFORMAÇÃO

Plano de Actividades da A.R.P.I.

Actividade	Local	Data
EXCURSÕES E PASSEIOS	CONSULTAR: secretaria e/ou site da A.R.P.I.	-----
SERVIÇOS DE ENFERMAGEM: - Medição de tensão arterial; Controlo de diabetes e colesterol	ARPI	Duas vezes por semana
MASSAGENS DE RELAXAMENTO	LOCAL A INFORMAR	Por marcação
ATELIERS DE PINTURA EM TELA / TECIDO / PAPEL	ARPI	Terças (tarde)
AULAS DE GUITARRA E CAVAQUINHO	ARPI	Quintas (tarde)
CONSULTAS DE ACONSELHAMENTO JURÍDICO A TÍTULO GRATUITO	ARPI	Por marcação
AULAS DE INGLÊS PARA INICIADOS E ADIANTADOS	ARPI	-----
AULAS DE INFORMÁTICA COM ACESSO À INTERNET	ARPI	-----
AULAS DE HIDROGINÁSTICA	PISCINAS MUNICIPAIS DE FARO	Quintas (manhã)
AULAS DE GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE	ARPI	Terças e Quintas
AULAS DE TAICHUAN	ARPI	Segundas e Quartas
AULAS DE PILATES	ARPI	Terças e Quintas
SERVIÇOS DE CABELEIREIRA E CABELEIREIRO - Manicure, pedicure e calista	ARPI	-----
BAILES E CONVÍVIOS	ARPI	Terças, Quartas, Sábados e Domingos
JOGOS - Cartas, damas, dominó, petanca e snooker	ARPI	Segunda a Domingo
GRUPO DE CANTARES DA A.R.P.I. – Melodias de Sempre	ARPI	Quartas (manhã)
RANCHO FOLCLÓRICO E ETNOGRÁFICO DA A.R.P.I.	ARPI	Quartas (tarde)

FICHA TÉCNICA:

- Coordenação e Revisão de textos: Cristina Fernandes, José Sousa e Dra. Maria José Sousa
- Maquetagem, paginação e ilustração: Cristina Fernandes
- Transcrição de textos ao sistema informático: Cristina Fernandes e Teresa Serra
- Impressão: União das Freguesias de Faro
- Tiragem: 200 exemplares
- Distribuição Gratuita na secretaria da A.R.P.I. ou consulte: www.arpi-faro.pt
- Colaboraram neste número: Dra. Conceição Céu; Dra. Maria José; Laura Melo; Joaquim Campina; Gertrudes Pacheco, Sócios nº1701 e nº668 e Cristina Fernandes.

