



ASSOCIAÇÃO DOS REFORMADOS,  
PENSIONISTAS E IDOSOS DO  
CONCELHO DE FARO

Boletim Informativo da A.R.P.I.

Boletim n.º 67

ABRIL/JUNHO

2018

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 – 8000 Faro Tel.- 289 806142 - Fax. 289 803644 E – mail:arpi\_faro@sapo.pt – Site:www.arpi-faro.pt

## EDITORIAL

# Envelhecimento ativo e bem - sucedido

Sabemos que envelhecimento é inerente a todos os seres humanos, já diz o ditado popular que “*quem de novo não morre de velho não passa*”, cabe-nos a todos, é inevitável.

Embora pareça simples e seja considerado por todos nós um processo normal, envelhecer é bem mais complexo do que parece à primeira vista, pois com o avanço da idade começamos a perder algumas capacidades, estando este também associado a inúmeras alterações com repercussões na mobilidade, autonomia e saúde.

É um processo que depende de vários fatores, da genética, do estilo de vida, sendo também marcado por mudanças biopsicossociais específicas, associadas à passagem do tempo.

Todos estes fatores fazem com que olhemos para o envelhecimento de uma forma pessimista, no entanto, na minha perspetiva, este deve ser considerado como algo positivo, na medida em que se entra na idade da sabedoria, um momento propício à reestruturação da forma como se olha para o meio ambiente que nos envolve, sendo este o primeiro passo para o envelhecimento ativo, autónomo e participativo.

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), o envelhecimento ativo é o “*processo de otimização de todas as oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem*”.

Neste sentido, podemos dizer que o envelhecimento ativo refere-se à participação dos idosos nas questões sociais, económicas, culturais, civis e não apenas à capacidade de estar fisicamente ativo, tendo como objetivo aumentar a longevidade com maior qualidade de vida.

Para que tal aconteça existem fatores que o promovem, os fatores fisiológicos, os cognitivos ou mentais, os sociais e do ambiente envolvente.

É neste contexto, que o Centro de Convívio da ARPI desenvolve o seu trabalho, procurando promover os fatores necessários para um envelhecimento ativo e colocando ao dispor dos associados um conjunto de atividades adequadas às suas necessidades, de forma a estimular as suas capacidades, que vão diminuindo progressivamente com o avanço da idade.

Porque nunca se é velho para participar, aprender, ler, treinar a memória, para fazer atividades manuais e conviver. Despeço-me com o desejo de que o nosso centro de convívio, através das atividades desenvolvidas possa proporcionar a todos os idosos uma vida ativa, saudável, participativa e autónoma.

*Dra. Vera Simão  
Educadora Social*



**NESTA EDIÇÃO LEIA:**

**Editorial; Dicas Jurídicas; 37º Aniversário da ARPI; Viagem ao Parque dos Dinossauros; Provérbios; Anedota; Não sei bem...; Sorri; Sabia que...; Mezinhas Caseiras; Cantinho da Saúde; Anagramas Geográficos; Receitas sem Fronteiras; Notícias da ARPI; Plano de Atividades para Agosto/Setembro18.**

### DICAS JURÍDICAS

Conceição Céu – Advogada

[conceicaoceu@gmail.com](mailto:conceicaoceu@gmail.com)



### DICAS JURÍDICAS

#### DIREITOS DOS CANÍDEOS E A RESPONSABILIDADE DOS DONOS

Ser detentor/proprietário de um animal de estimação, mais concretamente de canídeos, não representa somente ter-se em casa um “fiel amigo” com quem brincamos, que guarda a nossa casa, com quem vamos passear, pois os animais também têm direitos, que vão muito mais além de terem que usar trela ou açaima, de serem vacinados contra a raiva, ou ainda de registo e licença (art.14 do DL. 314/2003 de 17/12,). Ora quando vamos passear o nosso canídeo, devemos lembrarmo-nos que os seus dejetos devem ser retirados e limpos da via pública, e devemos fazê-lo não só por uma questão de civismo, mas também de saúde pública, sendo por isso um dever de quem possui estes animais.

A limpeza dos dejetos de animais na via pública é considerada uma obrigação, sujeita por isso a coimas emitidas pela GNR, portanto caro leitor, não só pela questão da limpeza e higiene dos locais públicos, mas por ser uma questão de saúde pública e bem estar, todos temos a obrigação de limpar o que o nosso fiel amigo suja, evitando assim que as crianças quando brincam em parques e jardins, fiquem sujeitas a doenças transmissíveis pelos canídeos, daí que foi criado pelo município vários espaços sanitários próprios para os cães, que se encontram espalhados pela cidade e que devem ser utilizados.

Por outro lado, com a Lei nº 15/2018 de 27 de março, que entrou em vigor este mês de Junho, passou a ser possível a entrada de animais de companhia nos restaurantes e outros estabelecimentos comerciais, desde que seja autorizado pelo proprietário do restaurante, devendo para tanto estar colocada em sítio bem visível, de preferência à entrada, uma placa sinalizadora. Os proprietários dos restaurantes que autorizem a entrada dos animais de estimação poderão indicar um número limite de entradas, devendo os mesmos vir de trela ou em transportadoras apropriadas, ou com açaima de acordo com as características do animal, não lhes sendo autorizado circular nas zonas de serviço onde estão os alimentos. O proprietário do restaurante ou outros estabelecimentos comerciais tem toda a legitimidade para recusar a entrada de um animal que devido às suas características, comportamento, falta de higiene ou doença, perturbem o normal funcionamento do estabelecimento. Acresce que nenhuma destas regras se aplica aos cães de assistência uma vez que já anteriormente era permitida a sua entrada e permanência em restaurantes, e a permanência nas esplanadas.

Portanto caro leitor chegou a hora do “cãodomínio .... “em que se é “preso por ter cão, preso por não ter ....!!!”

*Dra. Conceição Céu  
Sócia nº 4981*

## 37º ANIVERSÁRIO DA A.R.P.I

Como todos os anos acontece no dia 25 de Junho, a A.R.P.I. (Associação dos Reformados, Pensionistas de Idosos do Concelho de Faro) festejou o aniversário da sua fundação.

O evento teve lugar na praça de São Tomé e Príncipe, no espaço frontal à sede social da Associação.

A abrir a sessão, o Presidente da Assembleia Geral, Sr. João Leal, usou da palavra saudando e agradecendo a presença de todos os convidados presentes.

Para além do Presidente da Direção e do Vice-Presidente da ARPI, respetivamente Dr. Bento Serra e José Silvério, que receberam as destacadas individualidades, entre as quais o Eng.º Bruno Lage e Jardim Sousa, Presidente e Secretário da União de Freguesia da Sé e São Pedro, respetivamente, e Jorge Carvalho da Silva, Adjunto do Presidente da C.M.F. E ainda o Dr. Carlos Baia, vereador da Ação Social da C.M.F., a que se juntou, por motivos assumidos, o Presidente da Câmara Municipal de Faro, Dr. Rogério Bacalhau.

Enquanto decorria um excelente jantar e a música ao vivo se fazia ouvir para gáudio daqueles que apreciam dançar, foram agraciados com o emblema de Prata os sócios que completaram 25 anos de associados, que este ano atingiu um elevado número de 27 aniversariantes.

Esta cerimónia foi orientada pelo dedicado colaborador André Infante, que teve a ajuda de algumas individualidades presentes.

Como sempre acontece, também estiveram presentes os membros dos Órgãos Sociais da ARPI – Assembleia Geral, Conselho Fiscal e Direção, acompanhados pelos respetivos cônjuges, os funcionários, associados e diversos colaboradores da Associação, além da população farenses que como habitualmente participa com grande entusiasmo nesta comemoração.

No recinto dos festejos estavam colocadas tendas destinadas ao avio de iguarias regionais e bebidas a que todos, sócios e não sócios, que tiveram entrada gratuita, poderiam abastecer-se.

Aumentando a animação, registou-se a exibição da Marcha da Bordeira, que se distinguiu com o tema “Os descobrimentos”.

Após um jantar genuinamente algarvio, oferecido às entidades oficiais, diretores, funcionários e colaboradores da ARPI, a efeméride terminou com o cantar em uníssono “parabéns a você” e a partilha do bolo de aniversário, efetuada pelos membros da Direção e individualidades convidadas.



*Francisco Dias  
Membro da Assembleia Geral*

## VIAGEM AO PARQUE DOS DINOSSAUROS



A 26 e 27 de Abril de 2018 inseridos na excursão N° 9 da **ARPI**, viajámos até Vila Franca de Xira onde almoçámos, visitámos depois o centro histórico da vila e o Museu Tauromáquico Mário Coelho. Neste fomos recebidos pelo próprio que nos explicou um pouco da sua vida taurina, os vários países do mundo por onde atuou, Portugal, Espanha, México, Venezuela, França etc., nos quais



obteve grandes êxitos conforme demonstram as vitrinas de prémios ali existentes. Visitámos também a estação ferroviária para apreciarmos a azulejaria com exemplos vários da faina desta vila no passado e por fim o museu municipal com uma exposição de fotos antigas.



Seguimos depois com destino a Caldas da Rainha onde jantámos e pernoitámos no Hotel Cristal Caldas, no dia seguinte e após o pequeno-almoço, partimos em direcção a Abelheira (freguesia da Lourinhã), onde se situa o novo museu e parque ao ar livre o **Dino Parque** e aí podemos apreciar as várias espécies de dinossauros que existiram há muitos milhões de anos, réplicas em tamanho natural das várias épocas do período jurássico.



Finda a visita partimos em direcção a Torres Vedras para o almoço num restaurante típico da cidade, que nos serviu maravilhosamente, após o mesmo, ainda nos restou tempo para visitarmos a Igreja de São Pedro, a Igreja da Graça e por fim demos um salto às defesas das Linhas de Torres que distam cerca 3 quilómetros da cidade e serviram no passado para defesa de Lisboa aquando das invasões francesas.

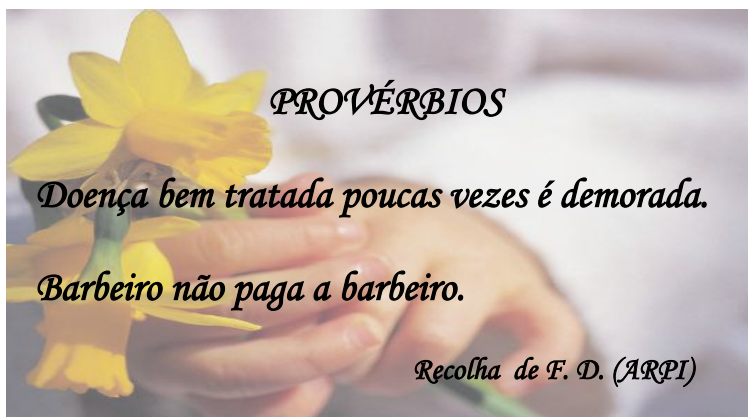
Aí demos por concluídas as nossas visitas e regressámos a Faro. Pode dizer-se que esta viagem contribuiu de algum modo para o convívio e enriquecimento cultural dos nossos associados.

Para terminar quero deixar o meu agradecimento a todos que me acompanharam nesta viagem, pela pontualidade e simpatia que sempre me dispensaram, uma palavra de agradecimento ao Sr. Miguel Lourenço, nosso motorista pela sua prestimosa colaboração.

Para terminar quero deixar o meu agradecimento a todos que me acompanharam nesta viagem, pela pontualidade e simpatia que sempre me dispensaram, uma palavra de agradecimento ao Sr. Miguel Lourenço, nosso motorista pela sua prestimosa colaboração.

*Joaquim Ramalho Sócio (Sócio n.º 1547)*

*Membro do Conselho Fiscal*



**PROVÉRBIOS**

*Doença bem tratada poucas vezes é demorada.*

*Barbeiro não paga a barbeiro.*

*Recolha de F. D. (ARPI)*

**ANEDOTA**

Um mosquito pergunta à mãe:

- Mãe, posso ir ao teatro?
- Podes, mas cuidado com as palmas.

*Recolha de F.D. (ARPI)*

**Não sei bem...**

Foi por aí a primeira vez que a vi  
 Mulher bonita que meu ser despertou  
 Fez-me pensar naquilo que ainda sou  
 Gostei de a conhecer linda e bela...  
 Quem será ela? Já não é uma donzela  
 Mas tem beleza e elegância  
 Fiquei a pensar na distância  
 De quando era rapaz  
 Que me importa tanto faz  
 Será paixão?  
 Será melhor consultar o meu velho coração  
 Fiel companheiro das minhas aventuras  
 Farol das minhas noites escuras.  
 Tem juízo já não és uma criança  
 Se gostas dela mantém a chama  
 Daquilo que se gosta e que se ama  
 Será amor verdadeiro ou será uma miragem  
 Não sei bem, tenho medo desta viagem

*Joaquim Martins Campina  
 Sócio n.º 1 614*

**SORRI**

**Sorri para vencer na própria vida**

**Sorriso traz muita satisfação**

**Ao sorrir em qualquer ocasião**

**Revela alma pura bem sentida**



**Sorriso é candura de criança**

**Porque irradia muito calor**

**Onde não falta doçura e amor**

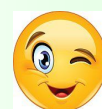
**Amizade, imensa, confiança**



**Sorri mesmo quando há amargura**

**Nem que exista saudade e agrura**

**O sorriso traduz tranquilidade**



**Sorri em completa animação**

**Sorriso enche a alma e coração**

**Numa amigável fraternidade**



*David Viegas  
 Sócio n.º 0685*

**CARO LEITOR**

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

**SABIA QUE...**

PODE RETIRAR MANCHAS DE MAQUILHAGEM DA SEGUINTE FORMA:

-É bastante comum os colarinhos ficarem sujos de base. Para casos como estes nada como colocar uma colher de espuma de barbear, esfregar e colocar na máquina de lavar. -Já as manchas de batom saem bem com uma borrifada de laca para cabelo. Após a aplicação, aguarde uns minutos e coloque na máquina para lavar.

**MEZINHAS CASEIRAS****Como manter a memória em dia:**

3 ameixas-secas sem caroços; 1/2 copo (100ml) de água filtrada; 1 copo (200ml) de suco puro de laranja; 1 colher (sopa) de sementes de abóbora; 1 colher (sopa) de folhas frescas de agrião picadas.

Deixe as ameixas-secas de molho na água por aproximadamente 8 horas para hidratá-las. Após esse tempo, despeje tudo no liquidificador e acrescente a água, o sumo de laranja, as sementes de abóbora e o agrião. Bata por 3 minutos e beba em seguida. As sementes de abóbora e o agrião são ricos em ômega 3, que atua nas atividades cerebrais e ajuda a melhorar a memória e a concentração.

*Recolha de Cristina Fernandes  
(Funcionária da ARPI)*

**ENFARTE DE MIOCÁRDIO—SINAIS DE ENFARTE**

Perante a obstrução da artéria coronária e a consequente interrupção no fluxo de “alimento” do músculo cardíaco, o corpo emite sinais de alerta:

- Tonturas ou até desmaio.
- Dor na mandíbula, dorso e braços – é consequência da dor no peito, que vai irradiando para outras partes do tronco.
- Palidez e suores.
- Dor intensa no centro do peito ou na zona acima do umbigo. Trata-se de uma dor que não está relacionada com dificuldade respiratória ou com o movimento, além de que não desaparece espontaneamente nem com o repouso. Prolonga-se, geralmente mais do que 20 minutos.

**Falta de ar**, dificuldade em respirar.

**Nas mulheres, diabéticos e idosos** a dor pode ter início e ser mais forte nos membros superiores.

**Náuseas** e vômitos.

Recolha de F. Dias (ARPI)

**ANAGRAMAS GEOGRÁFICOS**

Reordene as letras de modo a obter o nome de cidades:

**AMOR**

R: \_\_\_\_\_

**ALINDAR**

R: \_\_\_\_\_

Solução: amoR/ adnalrI

**RECEITAS SEM FRONTEIRAS****Tarteletes de presunto e Rúcula****MODO DE PREPARAÇÃO:**

Descongele a massa à temperatura ambiente. Tenda-a e corte oito rodela com 12 cm de diâmetro. Forre com elas, formas de tartelete com 10 cm de diâmetro. Reserve. Para o recheio, refogue as cebolas e os alhos picados no azeite. Adicione as folhas de rúcula e o presunto, ambos picados. Deixe corar e acrescente o bacalhau lascado, limpo de pele e espinhas. Envolve o queijo e tempere com sal, pimenta e parte do cebolinho picado. Distribua o preparado pelas formas e regue com o bechamel. Leve ao forno, a 200°C, por cerca de 30 minutos. Retire do calor e desenforme. Sirva as tarteletes sobre hastes do restante cebolinho.

**Ingredientes:**

**Massa folhada congelada – 400g**

**Recheio**

- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 0,5 dl de azeite
- 50g de folhas de rúcula
- 100g de presunto
- 2 postas de bacalhau cozido e lascado
- 2 c. (sopa) de queijo ricota
- Sal e pimenta q. b.
- 1 ramo de cebolinho
- 2 dl de molho bechamel



*Recolha da sócia nº. 0783*

- Aproveita a Direção da ARPI, para reconhecidamente agradecer a todos os seus associados, familiares e amigos que inscreveram na sua declaração de rendimentos do ano 2017, assinalando no Modelo 3 do IRS, o NIF 501649042 da ARPI, que permitiu que a consignação de 0,5% do imposto apurado, fosse pelo Estado destinado a esta Instituição. Assim, a nossa conta bancária foi creditada no valor de 3.224,95 euros. A todos um “bem hajam”.
- Cumprindo a tradição, realizaram-se nos dias 25 de Abril (Dia da Liberdade) 01 (Dia do Trabalhador), 06 (Dia da Mãe) e 30 de Maio, os bailes de convívio dos nossos associados, abrilhantados, com música ao vivo que incluíram jantares de confraternização.

- O Centro de Convívio da ARPI, através da Educadora Social, Dr<sup>a</sup> Vera Simão, tem vindo a desenvolver diversos eventos dedicados aos utentes desta valência social, dos quais destacamos:



**Festa da Espiga**

- No dia 02 de Abril, uma sessão sobre “A Sexualidade na Terceira Idade”, tendo como palestrantes a Dr<sup>a</sup> Mónica Marte e a Dr<sup>a</sup> Soraya Melo;
- No dia 10 de Abril, em parceria com a Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve, uma ação de sensibilização sobre “ Hidratação na Terceira Idade”, pela nutricionista Dr<sup>a</sup> Caroline Leandro;
- No dia 17 de Abril, organização de um passeio convívio ao Santuário da Nossa Senhora da Piedade, em Loulé;
- No dia 11 de Maio, um passeio convívio à “ Festa da Espiga em Salir”;
- No dia 15 de Maio, em parceria com uma equipa de Policiamento da PSP de Faro, realizou-se um encontro intergeracional entre idosos e crianças, o evento decorreu no Jardim António Justo, junto à sede da ARPI, contou com os elementos da equipa cinotécnica da P S P e ainda de professores da Eb1 do Alto Rodes. Esteve também presente no local uma equipa de reportagem da RTP1, do programa “ Portugal em Direto” que filmou todo o evento e entrevistou, entre outros, o vice-presidente da ARPI, José Silvério, tendo este dissertado sobre as diversas atividades desenvolvidas pela nossa Associação:



**Encontro Intergeracional**

- No dia 08 de Junho, teve lugar um workshop de cravos em papel, que foi dinamizado pela educadora social, Dr<sup>a</sup> Vera Simão, que ensinou todos os passos necessários à confeção dos cravos;
- No dia 12 de Junho, registou-se um workshop de “ Sardinhas em pasta de moldar “, dinamizado pela estagiária Jessica Pereira, aluna do curso psicosocial, que ensinou todos os detalhes necessários à concretização desta atividade.

Resta acrescentar, que no final das atividades e passeios houve sempre um pequeno lanche oferecido pelo “Centro de Convívio da ARPI” a todos os participantes.



**workshop de cravos**

- Foi celebrado acordo entre “ Mata Arthur Clínica Médica “, com sede na rua do Comércio nº 21, 1º andar, 8700 Olhão e a Associação dos Reformados Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro, em que o 1º. outorgante se compromete a efetuar um desconto de 30% sobre a tabela de preços da Clínica, além do acesso a um plano de saúde, aos associados e colaboradores da ARPI.

Actividade	Local	Data
<b>Baile da Pinha</b>	Praceta S. Tomé Príncipe (19h00 às 23h00)	<b>09-08-2018</b>
<b>Noite Branca</b>	Praceta S. Tomé Príncipe (19h00 às 23h00)	<b>16-08-2018</b>
<b>Dia do Folkfaro na ARPI</b>	Praceta S. Tomé Príncipe (19h00 às 23h00)	<b>23-08-2018</b>
<b>Dia da cidade (Feriado)</b>	Praceta S. Tomé Príncipe (19h00 às 24h00)	<b>07-09-2018</b>
<b>PASSEIOS E EXCURSÕES:</b>	<b>ZOOMARINE</b>	<b>13-09-2018</b>
	<b>ALDEIA MINEIRA DE LOUSAL– CENTRO CIÊNCIA VIVA DO LOUSAL GRANDOLA/ LAGOAS (Stº ANDRÉ E MELIDES...)</b>	<b>20-09-2018</b>
	<b>CURIA / CANTANHEDE/ ANÇÃ A reserva deverá ser efetuada o mais breve possível para manter o alojamento</b>	<b>25 a 26-09-2018</b>
<b>SERVIÇO DE ACÇÃO SOCIAL:</b> - Centro de Convívio, Centro de Dia e a Apoio Domiciliário	ARPI	Dias Úteis/Sábados
<b>SERVIÇOS DE ENFERMAGEM:</b> - Medição de tensão arterial; Controlo de diabetes e colesterol	ARPI	Duas vezes por semana
<b>CONSULTAS DE ACONSELHAMENTO JURIDICO A TITULO GRATUITO</b>	ARPI	Terças (tarde)
<b>AULAS DE TRABALHOS MANUAIS</b> (lavors, pintura e cerâmica)	ARPI	Terças e Quintas de tarde
<b>AULAS DE INGLÊS PARA INICIADOS E ADIANTADOS</b>	ARPI	Quintas de manhã
<b>AULAS DE INFORMÁTICA COM ACESSO À INTERNET</b>	ARPI	Segundas e Quartas
<b>AULAS DE HIDROGINÁSTICA</b>	PISCINAS MUNICIPAIS DE FARO	Quintas
<b>AULAS DE GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE</b>	ARPI	Segundas e Sextas
<b>SERVIÇOS DE CABELEIREIRA E CABELEIREIRO</b> - Manicure, pedicure e calista	ARPI	Quartas Sábados
<b>BAILES NO SALÃO DE FESTAS</b>	ARPI	Quartas, Sábados e Domingos
<b>JOGOS</b> - Cartas, damas, dominó, petanca e snooker	ARPI	Segunda a Domingo
<b>RANCHO FOLCLÓRICO E GRUPO DE CANTARES /ARPI</b>	A DESIGNAR	-----

### FICHA TÉCNICA:

- **Coordenação e Revisão de textos:** Francisco Dias e José Sousa
- **Conselho Redactorial:** Dr. Bento Serra
- **Maquetagem, paginação e ilustração:** Cristina Fernandes
- **Transcrição de textos ao sistema informático:** Cristina Fernandes e Ana Paula Sousa
- **Impressão:** A.R.P.I.
- **Periodicidade:** Trimestral
- **Tiragem:** 300 exemplares
- **Distribuição Gratuita**
- **Consulte:** [www.arpi-faro.pt](http://www.arpi-faro.pt)
- **Colaboraram neste número:** Vera Simão; Dra. Conceição Céu; Francisco Dias; Joaquim Ramalho; Joaquim Campina; David Viegas; Cristina Fernandes; Sócia nº 0783.