



ASSOCIAÇÃO DOS REFORMADOS,  
PENSIONISTAS E IDOSOS DO  
CONCELHO DE FARO

Boletim Informativo da A.R.P.I.

Boletim n.º 68

JULHO/ SETEMBRO

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, Edif. António Justo-8000-190 Faro Tel.- 289 806142 E – mail: [arpi\\_faro@sapo.pt](mailto:arpi_faro@sapo.pt) – Site: [www.arpi-faro.pt](http://www.arpi-faro.pt)

## EDITORIAL

# VIAJAR NA IDADE SÉNIOR

Quando me foi solicitado escrever um tema livre para o editorial do boletim da nossa Associação, pensei em vários assuntos e o que me ocorreu com maior ênfase foram as viagens da ARPI. Muito se tem falado sobre o envelhecimento e o modo como o mesmo deve ser combatido, para que o final de vida seja um pouco mais feliz. A ARPI tem contribuído para tudo isso com a implementação de várias valências que ajudam a suavizar, o avançar da idade, mas pouco se disse sobre os efeitos de viajar na Idade Sénior.



A ARPI proporciona aos seus associados um conjunto de viagens mensais (com custos acessíveis), para todo o país e estrangeiro (nomeadamente Espanha). Isso vem acontecendo há mais de vinte anos e tem contribuído para o enriquecimento cultural e intelectual dos seus associados, ajudando-os a combater o isolamento, a solidão, o stress e as doenças derivadas da idade. Há estudos publicados que mostram que os idosos que costumam viajar, têm uma percepção mais positiva em relação à satisfação com a vida. Analisam ainda a importância que o turismo tem na idade sénior a nível da saúde física e psíquica, tendo um impacto em relação à auto-estima dos participantes, revelando sentirem-se mais felizes, com mais esperança para o futuro, mais bem-estar, mais motivação e melhor qualidade de vida e menos sintomas de depressão.

Para evitar estes problemas invista em si, viaje com a A.R.P.I e viva melhor!

*Adelaide Amado*  
*Sócia n.º 1551*

### NESTA EDIÇÃO LEIA:

**Editorial; Dicas Jurídicas; Visita ao Zoomarine; Outono; Crónica Exc. n.º 6/2018; Município de Faro Cria Teleassistência...; O “16º Folkfaro” na A.R.P.I.; Provérbios; Anedotas; ; Sabia que...; Mezinhas Caseiras; Cantinho da Saúde; Anagramas Geográficos; Receitas sem Fronteiras; Notícias da ARPI; Plano de Atividades para Dezembro/ 2018.**

### DICAS JURÍDICAS

Conceição Céu – Advogada  
([conceicaoceu@gmail.com](mailto:conceicaoceu@gmail.com))

## PROIBIÇÃO DE PAGAMENTOS EM NUMERÁRIO



Numa altura em que nunca estiveram tão elevadas as taxas, taxinhas e os impostos que os bancos cobram pela abertura e manutenção das contas bancárias, o que levam muitos dos cidadãos a pensar que se calhar o melhor era voltar ao antigamente ou seja a guardar o dinheiro debaixo do colchão, surge então mais uma novidade a **proibição de se fazer pagamentos por dinheiro, quando o valor é superior a €3.000,00**. Ora com a publicação da Lei nº 92/2017 de 22 de agosto, que se encontra em vigor já desde 23 de agosto de 2017, foi então aprovada mais uma alteração à Lei Geral das Infrações Tributárias, da qual resultou a proibição de pagar ou receber dinheiro em transações de qualquer natureza, efetuadas por pessoas singulares residentes ou não em território nacional . Assim sendo residentes não podem efetuar pagamentos em numerário de valores superiores a €3.000,00, e não sendo residentes, então o montante em que se pode pagar ou receber, sobe para os €10.000 ou o seu equivalente em moeda estrangeira. Com estas alterações legislativas pretende-se obrigar a que a maioria das transações comerciais (pagamentos e recebimentos) sejam feitas por transferência bancária de forma a identificar quem a faz e qual o seu destinatário, permitindo desta forma combater o branqueamento de capitais e a fuga aos impostos. Acresce que já anteriormente para as empresas, com contabilidade organizada, era obrigatório que os pagamentos respeitantes a faturas ou documentos equivalentes, nos valores superiores a €1.000 fossem efetuados por meio de pagamentos que permitissem identificar o destinatário, sendo que esta regra, com a Lei nº 92/2017, de 2 de agosto, estendeu-se também aos não residentes. Por outro lado os pagamentos efetuados á Autoridade Tributária em numerário, não podem ser de valores superiores a €500. Acresce que caso de violação destas disposições legais, a supra referida lei veio criar um regime sancionatório, punindo com uma contraordenação quem realizar transações em numerário que excedam os limites legalmente previstos. As coimas aplicar são então fixadas entre os €180,00 e os €4.500 para as pessoas singulares e dos €360,00 aos € 9.000 para as pessoas coletivas (empresas).

Enfim ... resta-nos o consolo de que “quem não tem dinheiro não tem vícios ...!!!

*Dra. Conceição Céu*  
Sócia n.º 4981

**VISITA AO ZOOMARINE**

Naquele dia 13 de Setembro de 2018, saímos de Faro na excursão nº 31 da ARPI em direção ao Zoomarine na Guia. Fomos visitar e assistir aos vários espetáculos ali apresentados quotidianamente. Após o check-in efetuado ao grupo, iniciámos a visita propriamente dita e fomos logo contemplados com a primeira demonstração do dia, as aves de rapina que nos exibiram a sua destreza em voos rasantes sobre nós e o modo como caçam as suas presas na vida real. De seguida tivemos o show dos golfinhos, uma maravilha, foi um



misto de sonho e fantasia, a obediência aos seus treinadores nos vários números que executaram, o carinho que demonstram entre si, a interação com o público é de grande beleza e sensibilidade que encanta a miúdos e graúdos. Em seguida assistimos à demonstração das aves tropicais exibindo as suas coloridas plumagens em belos voos interagindo com o público, foi um espetáculo digno de ver. De seguida o show das focas e leões-marinhas, com algumas semelhanças aos golfinhos é magnífico. Tivemos ainda oportunidade de assistir a um filme a 4 D sobre o mundo subaquático com peixes de pequenas e grandes dimensões; assistimos ainda ao espetáculo na baía dos piratas com acrobacias dos seus elementos, que nos fez voltar ao passado, recordando os filmes que vimos nos tempos de juventude; visitámos ainda o crocodilo no seu habitat, a tartaruga de grandes dimensões e a floresta tropical ali existente, onde habitam várias espécies de aves como se do seu habitat natural se tratasse. Devemos ainda realçar a magnífica praia de ondas, onde se pode tomar banho (quem o desejar), os vários divertimentos, como a roda gigante, o comboio da montanha russa, carrosséis para crianças etc. Foi um dia inolvidável para todos nós, mesmo que alguma vez no passado Já o tivéssemos visitado.

Após tudo isto regressámos a Faro à hora marcada, questionei o grupo no autocarro qual a impressão com que ficaram, foram unânimes em dizer: “foi maravilhoso!” Como responsável fiquei satisfeito por saber do agrado geral e que contribuiu de algum modo para o enriquecimento cultural dos nossos associados. Aproveito para agradecer a todos o espírito de camaradagem e simpatia, bem como toda a colaboração que me foi dispensada, o meu muito obrigado.

*Joaquim António Ramalho - Sócio 1547*

**OUTONO**

Outono lindo! Assim será sempre  
 Estação do ano maravilhosa e quente  
 E a despedida... Vai preparar-se um novo ciclo de vida.  
 E como a natureza a dizer vou descansar...  
 Mas tem fé que vou voltar  
 Agora os passarinhos vão partir  
 As folhas das árvores vão cair  
 E eu de coração apertado  
 Fico à espera...  
 De que volte outra vez a primavera  
 Subi o outeiro para ver teu pôr do sol  
 Belo pôr do sol...  
 Fiquei com tanto gosto  
 De ter vivido este sol posto  
 Porque também estou entrando  
 No Outono da vida?  
 Viverei ainda e até quando?  
 Mas esperarei nova era  
 Até que volte de novo a Primavera.

*Joaquim Martins Campina  
 Sócio nº1614*

## CRÓNICA - EXCURSÃO NÚMERO 6 - 22/23 FEV./2018 OEIRAS - LISBOA "fadós" - CASCAIS "museus"

Chegámos ao Inatel de Oeiras, onde iríamos pernoitar; fizemos o "Chek- In", com tarde livre.

Às 18h30 m embarcámos no autocarro da ARPI com destino a Lisboa-Bairro-Alto, onde, no restaurante da Casa de Fados "O FAIA", iríamos jantar e ouvir fados pelos fadistas Ricardo Ribeiro, António Rocha, Anita Guerreiro e Lenita Gentil, musicalmente acompanhados por duas violas e um guitarrista.

O restaurante estava lotado. Ouvimos, colaborámos com os fadistas, aplaudimos para satisfação e alegria dos cantores e respetivos músicos.

Quando a fadista Anita Guerreiro terminou a sua atuação, os associados Rogério Coelho e a signatária desta crónica levantaram-se, dirigiram-se a Anita Guerreiro beijaram-na, abraçaram-na, felicitaram-na desejando-lhe muitos anos de vida porque, durante a pequena conversa trocada, ela disse que acabara de fazer 81 anos. O Rogério ter-lhe-à-dito que a via quase todos os dias na TV no programa "os Batanetes". Ao que ela perguntou: "onde é que dão esse programa?". O Rogério informou e ela riu satisfeita. E a sessão de fados terminou com a atuação da fadista Lenita Gentil, muito aplaudida. Durante a atuação dos fadistas ouviram-se sempre dos elementos do Grupo da ARPI os "piropos": "há fadista! e outros... Foi uma bela noite de fado. E regressámos ao Inatel de Oeiras para pernoitar. Na manhã do dia 23, depois de termos saboreado um bem fornecido pequeno - almoço, fizemos o "Chek-Off" e embarcamos pelas 09h40m, e rumámos a Cascais para visitarmos os museus "Casa das Histórias" PAULA REGO- Pra lá e Pra cá. -

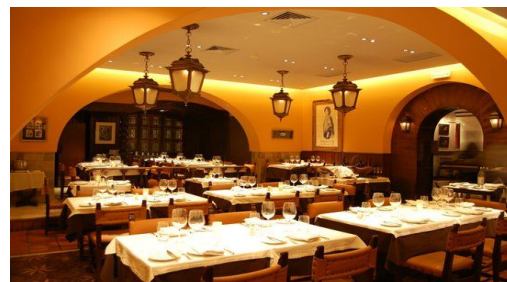
Neste bailado explora-se essa dimensão de fantasia e mistério que Paula Rego colocou nas suas visões"... "que contracenam e se transfiguram em palco... em que as crianças se transformam em pássaros". Apreciamos os figurinos realizados pela artista. Inaugurado em 2009 a obra de Paula Rego cruza-se com a literatura, o cinema ou o teatro, territórios privilegiados das histórias. Gostámos de ouvir as explicações da simpática Guia que nos encaminhou através de todo o museu, mostrando e explicando como é usado o aparelho para fazer as cópias de serigrafia das obras expostas.

O segundo museu que visitámos, MUSEU CONDE DE CASTRO

GUIMARÃES, trata-se de um palácio em que podemos apreciar belos trabalhos de arquitetura, pintura, azulejoaria, riquíssimo mobiliário de variados estilos oriundos de diferentes países e apreciar jardins bem floridos e tratados. Toda esta estrutura pertence à Câmara de Cascais por doação dos Condes Castro Guimarães com a condição de ser instituída uma biblioteca para servir a população. Fomos bem recebidos pela Guia Ana Isabel Diogo Brás que nos guiou e explicou através da visita ao museu.

Um técnico da Câmara de Cascais, que nos acompanhou na visita aos museus, no final ofertou à Associação ARPI, na pessoa da Professora D. Manuela, Membro da Direção, que nos acompanhou e dirigiu a excursão, um excelente livro documental referente a Cascais.

Foi uma viagem que decorreu muito bem, com simpatia entre todos os participantes, e um "bem haja" para a D. Manuela responsável pela orientação da excursão com explicações turísticas ou históricas dos locais por onde passámos. E chegámos a Faro (Largo do Carmo) pelas 21h30 minutos, depois de sermos conduzidos pelo excelente condutor do autocarro, o motorista Miguel, por quem nutro muita estima porque, o conheço desde que ele foi meu aluno.



*Isabel Coelho  
Sócia nº 131*

**PROVÉRBIOS**

*Dinheiro e saúde só têm valor depois que se perde.*

*Nem todas as verdades se devem dizer.*

*Recolha de F. D. (ARPI)*

**MUNICÍPIO DE FARO CRIA  
TELEASSISTÊNCIA DOMICILIÁRIA PARA  
IDOSOS**

Na sequência de uma parceria entre a Câmara Municipal de Faro e uma empresa de tecnologias da comunicação foi criado um projeto – piloto de teleassistência para maiores de 65 anos residentes neste concelho. Até final do corrente ano o mesmo abrangerá 20 idosos e segundo o Município “este serviço proporciona uma segurança e tranquilidade a todos os idosos ao mesmo tempo que preserva a sua autonomia, pois sabem ter à distância de um botão, a ajuda necessária sempre que precisarem, completando desta forma o apoio dos seus familiares e das instituições que os acompanham”.

Ao abrigo deste serviço, que é gratuito e que prevê um investimento para 2018 de 6500 euros, os munícipes terão um colar ou uma pulseira e um dispositivo de alarme que, quando pressionado, aciona a ligação à central de atendimento de uma empresa, que reconhece as informações acerca do utente, permitindo uma resposta imediata a qualquer situação de emergência.

Podem beneficiar da teleassistência domiciliária todas as pessoas com mais de 65 anos que se encontrem numa situação de vulnerabilidade social ou estejam sozinhos em alguma parte do dia ou da noite por período igual ou superior a 4 horas diárias.

Os interessados em beneficiar deste apoio ou qualquer munícipe pode também sinalizar ou referenciar idosos que necessitem do mesmo dirigindo-se ao Gabinete de Apoio ao Idoso do Município de Faro.

*João Leal*

*Sócio nº 1952 e Presidente da A. Geral da ARPI*

**ANEDOTAS**

Uma loira ficou presa numa ilha a 10 Km de terra. Decidiu ir a nadar, mas passados 5 Km cansou-se e voltou à ilha.

-----//-----

Entre galos:

- Vamos ao talho?
- Fazer o quê?
- Ver as galinhas nuas!

*Recolha de F.D. (ARPI)*

**0 "16º FOLKFARO" NA A.R.P.I.**



Constituiu, mais uma vez, a assinalada presença do "Folkfaro", nas instalações de festas da ARPI, desta feita com a presença do "Ensemble Avtugan", representante da República do Bascortostão ou Baquíria, uma divisão da Federação Russa. Com 4 milhões de habitantes. Organizado pelo Grupo Folclórico de Faro, decano dos agrupamentos folclóricos algarvios, inclui grupos de Portugal, China, Croácia, Perú e Rússia e entendeu-se por vários concelhos do Algarve e Baixo Alentejo. No espetáculo realizado na nossa Associação o "Ensemble Aytugam" apresentou, como é seu timbre um repertório rico e variado, incluindo danças e cantares da Basquíria e do Tataristão, bem como danças de diferentes regiões da Federação Russa. Os seus trajes coloridos e brilhantes suscitaram fortes ovações, despertando grande interesse e simpatia. Este grupo foi constituído em 2010 na "Ufa State Aviation University", na capital basquíria e os seus membros são todos estudantes universitários que, não só atuam em palco como também à pesquisa etnográfica, procurando restaurar os antigos costumes dos povos basquírios e tártaros. A escola de dança Bashkir é mundialmente, famosa, tendo muitos dows seus bailarinos alcançado numerosos prémios internacionais com destaque para o Rudolf Nureyev. Mais uma grande jornada cultural vivida na ARPI, nesta cooperação com o otogenário Grupo Folclórico de Faro.

## CANTINHO DO LEITOR

### CARO LEITOR

Será benvindo 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...

**Os pistácios são especialmente ricos em fibras e melhoram a pressão sanguínea, minimizam o aumento do açúcar no sangue depois de comer.**

**A quantidade recomenda por dia é de 60 a 80 que ajuda a aumentar o colesterol "bom".**

### MEZINHAS CASEIRAS

Gengibre contem: Vitaminas A,B1,B2,C,magnésio, cálcio, sódio, ferro e aminoácidos essenciais

- É um afrodisíaco natural.

Chá de gengibre para emagrecer:

-250ml de água a ferver + 30 g de gengibre ralado, deixar a infusão por meia hora e tomar antes das refeições.

Chá de gengibre para o resfriado:

- 200g de água a ferver + 1 csp. de gengibre ralado, deixar a infusão por 10 minutos e adicione um pouco de sumo de limão e mel.

*Recolha de Cristina Fernandes  
(Funcionária da ARPI)*

## CANTINHO DA SAÚDE

### ALIMENTOS RICOS EM GORDURA BOA:

- Abacate/- Amêndoas/- Nozes/- Pistáchio
- Peixe (salmão, sardinhas,, atum, cavala)
- Azeitonas/- Sementes de girassol/- Azeite de Oliva

### ALIMENTOS COM GORDURA SATURADA:

- Bacon grelhado
- Bife de vaca
- Frango com pele assado
- Salsicha
- Manteiga
- Bolacha recheada
- Salgadinhos de pacote
- Lasanha à Bolonhesa congelada

Recolha de F. Dias (ARPI)

## ANAGRAMAS GEOGRÁFICOS

Reordene as letras de modo a obter o nome dum rio:

I A L M

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

S N E A

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

Solução: amil/ anes

## RECEITAS SEM FRONTEIRAS

### FLÃS DE CURGETE E HORTELÃ

#### Procedimento:

Corte meia curgete e rodela finas e forre com elas, oito formas individuais, untadas com margarina. Corte a restante curgete em pedaços e leve a refogar na manteiga, com a cebola e os alhos picados. Retire do calor e adicione parte da hortelã da ribeira picada, o bechamel, o queijo parmesão e os ovos batidos.

Tempere com sal, pimenta e noz-moscada e mexa bem com uma vara de arames. Distribua o preparado pelas formas e leve ao forno, a 180 °C, em banho-maria, durante cerca de 30 minutos.

Para o molho refogue a cebola e os alhos picados no azeite. Junte o tomate em pedaço, limpos de pele e sementes, e o açúcar e deixe amaciar.

Adicione a polpa de tomate e tempere com sal e pimenta; triture com uma varinha açúcar mágica, até obter um molho uniforme. Retire as formas do calor e desenforme sobre um prato de servir. Por fim decore com o molho de tomate e polvilhe com a restante hortelã da ribeira.

#### Molho:

- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- dl de azeite
- 2 tomates maduros
- 1 colher de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate
- Sal e pimenta

#### INGREDIENTES

- 1 curgete
- 80 g de manteiga
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 ramo de hortelã da ribeira
- 2 dl de molho bechamel
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 8 ovos
- Sal, pimenta e noz moscada



*Recolha da  
sócia nº 0783*



Actividade	Local	Data
<b>Almoço Convívio de Natal dos Sócios da ARPI</b> - Castanha cozida/assada/ Água Pé/ Baile. Encontro de Gerações	ARPI	18-Dezembro-2018
<b>Festa de Natal do Idoso do Concelho de Faro</b> Atuação do Rancho Folclórico e etnográfico da A.R.P.I. - Espetáculo de variedades - Organização da C.M.F.	Teatro das Figuras	04-Dezembro-2018
<b>REVEILLON 2018/2019</b> <b>Música ao vivo c/ Acordionista - Vocalista</b>	ARPI	31-Dezembro-2018
<b>EXCURSÕES E PASSEIOS</b>	<b>CONVENTO DA NOSSA Sra. RELIQUIAS – VIDIGUEIRA QUINTA DO QUETZAL - VILA DE FRADES ADEGA COOPERATIVA DE VIDIGUEIRA, CUBA E ALVITO</b>	<b>13-12-2018</b>
	<b>CORUCHE</b>	<b>20-12-2018</b>
	<b>REVEILLON 2018/2019 FERREIRA DO ZÉZERE/ CASTANHEIRA/ DORNES</b>	<b>31-12-18 a 02-01-19</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>MASSAGENS DE RELAXAMENTO</b>	ARPI	Segundas
<b>AULAS DE TRABALHOS MANUAIS</b> (lavors, pintura e cerâmica)	ARPI	Terças e Quintas de tarde
<b>CONSULTAS DE ACONSELHAMENTO JURÍDICO A TÍTULO GRATUITO</b>	ARPI	Terças (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**
- **Colaboraram neste número:** Adelaide Amado; Dra. Conceição Céu ; Joaquim Ramalho; Joaquim Campina; Isabel Coelho; João Leal; Cristina Fernandes; Sócia n.º 0783 e Francisco Dias.