



ASSOCIAÇÃO DOS REFORMADOS,
PENSIONISTAS E IDOSOS DO
CONCELHO DE FARO

Boletim Informativo da A.R.P.I.

Boletim n.º 62

JANEIRO/ MARÇO

2017

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 - E – mail: geral@arpi-faro.pt – Site: www.arpi-faro.pt

EDITORIAL

Caras e Caros Consócios

Tendo em atenção os sucessivos Planos de Atividades aprovados nestas Assembleias anunciando a intenção da construção de um Centro de Noite e de um Lar de Idosos;

Tendo em atenção o programa de ação com que a atual Direção se candidatou e que foi sufragado nas eleições de 4 de Dezembro passado com 98% dos votos validamente expressos. Tendo em atenção os esforços do Presidente da Direção juntamente com os outros elementos dos Corpos Sociais têm vindo a desenvolver para atingir esse desiderato. Tendo em atenção as providências encetadas pelo Presidente da Direção com outras IPSSs Locais, providências essas que se encontram muito bem encaminhadas;



Os sócios da ARPI reunidos em Assembleia Geral do passado dia 26 de Março de 2017 entenderam mandar a Direção liderada pelo seu Presidente para gerir, negociar e adquirir bens móveis e imóveis, bem como Serviços Jurídicos avalizados para dotar a associação de;

A- Um edifício moderno adaptado a respostas Sociais que permita de imediato;

A1- Aumentar o espaço dedicado ao Centro de Dia,

A2 - Aumentar o espaço dedicado ao Serviço de Apoio Domiciliário,

*A3- Pôr em funcionamento já em **2018** a resposta Social Centro de Noite,*

*A4- Promover as infraestruturas necessárias para a construção da resposta social Lar de Idosos a partir de **2020**.*

B- Após a concretização do caderno de encargos acima enunciado a Direção trará os resultados ao conhecimento da Assembleia Geral ainda no corrente ano para ratificação.

Faro, 28 de Março de 2017

Dr. Manuel Bento Serra, Presidente da Direção da ARPI.

NESTA EDIÇÃO LEIA:

Editorial; Dicas Jurídicas; O acreditar, a dedicação e o empenho; Sereia da Praia de Faro; Uma viagem a não esquecer...; A poesia não está nos versos; Provérbios; Anedota; Mulher; Mar ; Sabia que...; Mezinhas Caseiras; Cantinho da Saúde; Receitas Sem Fronteiras; Notícias da ARPI; Plano de Actividades para Abril/ Maio 2017.

DICAS JURÍDICAS

Conceição Céu – Advogada

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

O TESTAMENTO VITAL



Com a entrada em vigor da Lei nº 25/2012 de 16 de Junho passou a ser possível a qualquer pessoa, maior de 18 anos, no uso pleno das suas faculdades psíquicas a dispor de livre vontade de como pretende que lhe sejam ministrados os seus cuidados de saúde, no caso de futuramente ficar incapaz. O **testamento vital** é assim **um documento, unilateral, de vontade própria, livre e consciente do testador, que assim pretende que lhe seja respeitada a sua vontade quanto aos tratamentos a receber se um dia ficar impossibilitado de reger a sua própria vida, indicando a que tipo de tratamentos e cuidados de saúde pretende ver ministrados**, bem como o de nomear um procurador. Poderá então indicar no Testamento Vital que não quer ser submetido a tratamentos de suporte artificial das funções vitais, não ser submetido a tratamento fútil, inútil ou desproporcionado no seu quadro clínico e de acordo com as boas práticas profissionais, nomeadamente no que concerne às medidas de suporte básico de vida e às medidas de alimentação e hidratação artificiais que apenas visem retardar o processo natural de morte, de como e onde pretende receber cuidados paliativos adequados a minorar o seu sofrimento determinado por doença e aos tratamentos sobre os quais tem ideias definidas e que pretende que lhe sejam ou não ser submetido tratamentos que se encontrem em fase experimental e ainda autorizar ou recusar a participação em programas de investigação científica ou ensaios clínicos. Contudo no mesmo não poderão estar inseridas cláusulas que poderão indicar a vontade de morrer por morte não natural, pois tal seria eutanásia, que é proibida em Portugal, constituindo tal um crime de homicídio a pedido da vítima ou um crime de incitamento ou ajuda ao suicídio (artº 134 e 135 Código Penal). Este **Testamento Vital** será então feito de forma escrita, assinado presencialmente na frente do Notário ou então de funcionário devidamente habilitado do Registo Nacional do Testamento Vital (RENTEV), ficando então depositado no Notário e sendo registado no Registo Nacional do Testamentos Vital. Quanto aos custos serão aproximadamente €150,00, tendo este testamento uma **validade de 5 anos**, pelo que deverá ser sucessivamente renovado, sob pena de caducar. Os médicos deverão ser informados da existência deste documento, sendo que todos aqueles que tomarem conhecimento devem guardar sigilo profissional, tanto mais que a violação daquele dever constitui um ilícito disciplinar, civil e penal. Podemos então dizer que “ ... o bom siso te guardará e a inteligência te conservará“

Dra. Conceição Céu

O ACREDITAR, A DEDICAÇÃO E O EMPENHO

Vive a nossa ARPI (Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro), num sentir coletivo dos seus mais de três mil associados, células vivas desta modelar instituição, uma nova ação diretiva, em consequência do ato eleitoral motivado pelo falecimento súbito do sempre recordado presidente da Direção, António Justo. Com determinação, coragem e a dedicação que unanimemente lhe é reconhecida e confirmada através de muitos anos de relevantes serviços prestados à ARPI assumiu o comando o Dr. Manuel Bento Serra, destacada figura da vida algarvia contemporânea, já que exerceu relevantes funções, entra as quais as de Delegado Regional da Secretaria de Estado da Cultura, com o sentido sempre presente de servir, que lhe é peculiar. Fê-lo porque o ex-presidente da Direção e da Assembleia Geral da ARPI acredita nos ideais associativos maiores da Associação, a que está umbilicalmente ligado já que seu sempre lembrado pai, o sr Serra, foi um dos fundadores da mesma e nunca soube esgrimir-se quando o seu inteligente e dedicado empenho necessário se torna ou abre horizontes renovados na plena concretização dos objetivos a estatutários e da continuidade desta política social que é o nosso ADN de política e de solidariedade social. Reúnem-se assim numa pirâmide triangular as opções conjugadas de « acreditar, de dedicação e de empenho» que são mais um flash do que tem constituído a posição cívica e honrada do Dr. Manuel Bento Serra, de novo ao comando desta difícil, pela multiplicidade dos problemas envoltos, que é a ARPI, acompanhado por um grupo de associados visceralmente ligados a esta nossa casa. Não hesitou ao aceitar a liderança da candidatura à presidência e soube escolher os companheiros de tarefa, aos quais confiou todo o seu saber e competência, assumindo-os verdadeiramente como aquilo a que habituámos a designar por «compagnons de route».

É bem conhecida a poética, profética e sentida expressão de que «o caminho faz-se andando» e no caso vertente cada passo em prol da ARPI, as mãos dadas nas mãos, com toda a solidariedade que nos move e o olhar e o pensamento votados aos seus ideais maiores, representa uma continuidade no construir deste edifício exemplar da ação e do empenho em prol da Terceira Idade.

Ao nobilitante gesto e disponibilidade do Presidente Dr. Serra e dos seus dedicados companheiros existe a resposta certa e imprescindível de que todos nos apostamos em prestar-lhe a mais honesta, vertical e assumida colaboração!

*João Leal (Sócio n° 1952)
Presidente da Assembleia Geral da ARPI*



La vem ela, quando passa
Passa arrebatada o olhar
Sempre que vem a passar
Sai tudo à rua na pressa

Calção subido ao limite
Não é calção nem saia
Ela é a dona da praia
Ofusca o sol no zénite

Vem morena vem contente
Qual Laura de Ipanema
Seu corpo é um poema
Gravado na nossa mente

Ela é Rosa de canela
Ela é sereia bravia
Ela é a lua do meio dia
Ela proa de caravela

Cá vem ela. Quando passa
Ilumina toda a gente
Ela é a garça e a serpente
Em cada gesto que traça

E por ser assim tão bela
A deslizar de mansinho
Traz tudo pelo beicinho
Toda a gente gosta dela

*Joaquim Campina
Sócio n° 1614*

Uma viagem a não esquecer...

A 18 de Março de 2017, viajámos para Lisboa inseridos na Excursão nº 10 da A.R.P.I., para visitar o Museu do Dinheiro e assistir ao Musical Amália, de Filipe Lá Féria no Teatro Politeama. Tivemos o privilégio de termos um dia magnífico de sol, bem como colorido da



Museu do Dinheiro

população da cidade e dos inúmeros turistas.

Após o almoço visitámos o Museu do Dinheiro (um pequeno apontamento), está instalado na Igreja de S. Julião, do Século XVII que foi destruída no terramoto de 1755, e reconstruída anos depois, não no mesmo local mas um pouco mais ao lado na Rua S. Julião junto à Câmara Municipal de Lisboa, é uma construção de estilo Barroco, a conclusão das obras aconteceu em 1810. Seis anos mais tarde, sofreu um violento incêndio do seu recheio que ficou totalmente destruído. Foi nessa altura que o Banco de Portugal tomou conta da Igreja para guarda de valores, mais recentemente transformou-a no Museu do Dinheiro.

É muito interessante, porque encontramos lá moedas e notas de todo o mundo, desde princípio do dinheiro até hoje, o primeiro dinheiro a circular foi em metal e só mais tarde foram emitidas notas, mas sempre com a garantia do metal (nessa altura era o metal que tinha valor), só muito mais tarde as notas passaram a ter as garantias que têm hoje.

É um museu interactivo, com o código de barras do bilhete que nos é fornecido pode-se fazer algumas brincadeiras, ao ser introduzido nas máquinas lá existentes podemos imprimir uma nota com a nossa foto e até cunhar uma moeda. Pode-se ainda ver e tocar numa barra de ouro com 12kg, com um valor estimado de quinhentos mil euros que está num cofre-forte que pesa sete toneladas. No subsolo da igreja foi descoberta em 2010 a muralha de D. Dinis que hoje é visitável, onde se pode ouvir sons que emitam marés, embarcações e voos das gaivotas sobre o Tejo. Foi uma visita espectacular de que todos os nossos associados gostaram, por isso recomendamos que se volte a este espaço museológico.

Depois da visita partimos para o Teatro Politeama para assistir ao Musical Amália. É um espectáculo grandioso digno de se ver, todos gostámos, eu que o vi na versão anterior adorei e com as novas tecnologias está ainda melhor, aliás tudo o que Lá Féria faz é perfeito.

Terminado o espectáculo, regressámos a Faro e pelo que me foi dado saber junto dos nossos associados, estavam todos satisfeitos com o que viram e ouviram e também como a viagem decorreu. Eu como responsável pela excursão só posso estar satisfeito e grato pela simpatia e atenção que recebi da parte de todos.

A POESIA NÃO ESTÁ NOS VERSOS

Poesia é harmonia
Saída do coração,
É escrever em melodia
E deixar uma lição.

Poesia se o é
Cabe pouco em palavras,
Mas deixa ficar de pé
Ideias doces, ou amargas.

Poesia de inspiração
Se tira da natureza.
Nos deixa como lição
Tudo que nela é beleza.

Amores e simpatias
Tudo a poesia enaltece
Belezas e agonias
Em poesia permanece.

*Francisca Graça
Sócia nº 2139*



Museu do Dinheiro

*Joaquim Ramalho (Sócio nº 1547)
Membro do Conselho Fiscal da ARPI*

PROVÉRBIOS

- *Quando nada se faz; faz-se dívidas*
- *Quanto mais vivemos tanto mais sabemos*
- *Quem quer quer, quem não quer cheira e deixa.*
- *Em todos os tempos os peixes grandes comerão os pequenos.*

Recolha de F. D. (ARPI)

MULHER

I

Hoje o teu dia Mulher
Nalguns locais festejado
Faço votos que assim seja
Por todo o mundo lembrado

II

Ó mulher trabalhadora
Tu saís de casa bem cedo
Às vezes ainda é escuro
Mas tu sim, nunca tens medo

III

Vais acordar o teu filho
Para à escola o ires levar
Mas sempre com um sorriso
Caminhas para trabalhar

IV

Mulher que andas no campo
Trabalhando com labor
De Inverno, à chuva e ao frio
De Verão, ao sol com suor

V

Vens para casa cansada
Tens o jantar para fazer
Os filhos à tua volta
Dizendo que querem comer

VI

Movimentos de mulheres
Que lutam por todas nós
Levantam braços bem alto
E erguem a sua voz

VII

Neste mundo violento
Que se fala na mulher
Acabar com a violência
É quando o homem quiser

VIII

Mulher é mãe, dá à luz
Com Amor e com carinho
No seu ventre ela carrega
Aquele ser pequenino

IX

Na Política elas tomam
Posição fundamental
Lutam pelos seus direitos
O que é bastante normal

X

E como eu sou mulher
Isto fui eu que escrevi
Um beijo à minha Mãe
Pois foi dela que eu nasci

*Aldegundes Nunes
Sócia n° 3574*

ANEDOTAS

O João pergunta ao patrão:

- Poderá dispensar-me esta tarde?
 - É que a minha mulher vai ter um filho.
 - Oh homem, se é por causa disso, está dispensado.
- No dia seguinte o João chega ao emprego e o patrão pergunta-lhe:
- Então, correu tudo bem? Foi menino ou menina?
 - Correu tudo muito bem. Agora para saber se é menino ou menina temos de esperar 9 meses.

MAR

Mar tua grandeza faz-nos pensar
Tua imagem surpreendente
Teus murmúrios parecem cantar
Lindas melodias incessantemente

Todos os dias o sol te vem beijar
Para suavizar tuas amarguras
Imensos barcos sempre a navegar
Nas tuas ondas que são puras

Mar, estás na gene de Portugal
Através do teu espaço lendário
Perante tua força geral

Nossa cultura sabe a maresia
Através de imenso fadário
Mar, primeiro contacto de alegria

*David Viegas
Sócio n° 685*



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... Aloe Vera (babosa) é rica em cálcio, potásio, magnésio, zinco, sódio, cromo, cobre, cloro, ferro, manganês, betacaroteno, (pró-vitamina A), vitamina B6 (piridoxina), B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3, E (alfa tocoferol), C (ácido ascórbico), ácido fólico e colina..

MEZINHAS CASEIRAS

Combater a queda de cabelo e hidratá-lo

- Meia folha de Aloe Vera
- Meia cebola
- 1 frasco de shampoo vazio da sua preferência

Pique a Aloe Vera e a cebola em pedaços, o mais pequenos possíveis e coloque no frasco de shampoo vazio. Agite e deixe repousar durante 5 dias. Passado esse tempo a receita está pronta. Irá usá-la sempre que for lavar o cabelo, substituindo o seu shampoo usual.

- O cabelo ficará mais bonito, sedoso, fortalecido e com crescimento rápido.

Benefícios da Aloe Vera Para Pele: A Aloe Vera é muito usado em vários produtos cosméticos. Aloe Vera pode ser aplicada quando ocorrer queimaduras de sol ou quando há um surto de borbulhas (espinhas). O Suco de Aloe Vera ajuda a matar as bactérias e seca a borbulha. Ela também ajuda no rejuvenescimento da pele e reduz o envelhecimento e as rugas. Também pode ser aplicada a diversos cortes, queimaduras, feridas e irritações da pele. Além disso, o Aloe Vera também pode ser aplicado sobre a pele antes da exposição ao sol, pois ajuda na prevenção de que raios nocivos entrem na pele.

*Recolha de Cristina Fernandes
Funcionária da A.R.P.I.*

CANTINHO DA SAÚDE

MEDIDAS SIMPLES PARA PREVENIR A CONSTIPAÇÃO

- 1 – Lavar frequentemente as mãos.
- 2 - Evitar o contacto mão-nariz ou mão olhos.
- 3 - Arejar as divisões.
- 4 - Espirrar/tossir para o antebraço.
- 5 - Não usar lenços de pano, optar pelos descartáveis.

IN PH Março/Abril 2017

RECEITAS SEM FRONTEIRAS

PREPARAÇÃO:

Corte o coelho aos pedaços e tempere com sal, pimenta em grão, os dentes de alhos laminados e as folhas de louro. À parte, leve o azeite a lume brando, junte o coelho e deixe estufar lentamente, durante cerca de 35 minutos. Entretanto, acrescente no coelho as batatas descascadas e cortadas aos quartos e os cogumelos bem lavados. Deixe cozinhar por mais 20 minutos.

No final sirva salpicado com o vinagre e polvilhado com a salsa picada.

INGREDIENTES:

- 1,5 kg de coelho
- sal
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 2,5 dl de azeite
- 1 kg. de batatas
- 200 g cogumelos
- 2 c. (sopa) de vinagre
- 1 ramo de salsa



Recolha da Sócia n.º 0783

- Realizou-se no salão multiusos, a FESTA DO DIA DE REIS (06-01-2017), com início às 16H00, decorrendo um animado baile com música ao vivo, interrompido para ser servido um jantar. Houve oferta de bolo-rei aos participantes. De registar, a presença do Presidente da Direção, Dr. Bento Serra.
- Realizou-se no dia 07-02-2017, no nosso Salão de Festas, uma noite de Fados, em que participaram, os Fadistas Helder Coelho e Inês Garcia, acompanhados pelos guitarristas Jorge Franco e Anibal Vinhas.
- Comemorando o Carnaval, a ARPI realizou no seu salão multiusos bailes com música ao vivo, nos dias 25, 26, 27 e 28 de Fevereiro, terminando na quarta-feira de cinzas – dia 1 de Março.
- Também o “DIA INTERNACIONAL DA MULHER” - 08 de Março, foi comemorado na ARPI, com um almoço-convívio, seguido de um animado baile com música ao vivo.
- A exemplo dos anos anteriores, a ARPI solicitou aos seus associados, seus familiares e amigos, que inscrevam na sua declaração de IRS de 2016, assinalando no modelo 3 do IRS, o NIF 501649042, permitindo assim, que sem quaisquer encargos para estes, 0,5% do imposto liquidado seja destinado pelo Estado à Associação de Reformados, pensionistas e Idosos do Concelho de Faro (ARPI). Esta é uma maneira de “Ajudar a ARPI SEM CUSTOS PARA SI”.
- Foram celebrados contratos de Trabalho a Termo Certo, entre a ARPI e : EDUARDA MARIA G. O. REIS e MARIA CONCEIÇÃO D.J. FONSECA, ambas como Ajudante de Ação Direta de 2ª., por um período de 6 (seis) meses, com início em 24 de Janeiro 2017 e 20 de Março 2017, respetivamente.
- Também foi celebrado Contrato de Trabalho a Termo Certo, entre a ARPI e a Drª. CARLA ANDREIA P. M. DELGADO, com a categoria de Chefe de Departamento, por um período de 1(um) ano, com início em 01 de Março 2017.
- Realizou-se no dia 26 de Março (domingo), pelas 11H00, na sede da Associação, a Assembleia Geral, em sessão ordinária, para apreciação, discussão e votação do Relatório de Contas de Gerência do ano de 2016 e do respetivo parecer do Conselho Fiscal, aprovado por unanimidade. Nesta Assembleia, a Direção da ARPI solicitou ao Presidente da Mesa para colocar à apreciação e votação para ratificação da Assembleia Geral da proposta que consiste em atribuir ao edifício sede da ARPI o nome de **ANTÓNIO JUSTO LIMA MENDES**, que foi ilustre presidente desta Associação durante os últimos dezasseis anos, tendo esta proposta sido aprovada por unanimidade e aclamação. Consequentemente, a placa comemorativa será descerrada no dia de aniversário do nascimento do referido homenageado, em 12 de Junho de 2017, na sede institucional da ARPI-Faro.



Actividade	Local	Data
DIA DA LIBERDADE - Comemoração do 25 de Abril - Baile com Música ao Vivo	ARPI - FARO	25 de Abril
Dia do Trabalhador - Comemoração do dia 1º de Maio/ Baile com Música ao Vivo	ARPI - FARO	1 de Maio
Festival do Caracol - Animação todas as noites a partir da 18h às 23h	LARGO DA PONTINHA	18,19, 20 e 21 de Maio
Baile da Espiga - Baile com Música ao Vivo	SALIR	24 de Maio
EXCURSÕES E PASSEIOS	ALBUFEIRA- FERREIRAS CONVÍVIO C/ MÚSICA AO VIVO NO RESTAURANTE “O CAMPONÊS”	09-05-17
	LISBOA - VISITA AO CENTRO DE INTERPRETAÇÃO: LISBOA STORY CENTRE/TEATRO ARMANDO CORTEZ COMÉDIA: “OS 39 DEGRAUS” - - RITA PEREIRA; JOÃO DIDELET...	14-05-2017 (Domingo)
	CALDAS DE ARÊNGOS / CINFÃES/ RÉGUARESENDE/LAMEGO...	22 a 25-5-2017
	SALIR (CONVÍVIO - DIA DA ESPIGA)	25-5-2017
	FÁTIMA/ TRUÃO	30 a 31-05-17
	VIAGEM EM CRUZEIRO	-----
SERVIÇO DE ACÇÃO SOCIAL: - Centro de Convívio, Centro de Dia e a Apoio Domiciliário	ARPI	Dias Úteis
SERVIÇOS DE ENFERMAGEM: - Medição de tensão arterial; Controlo de diabetes e colesterol	ARPI	Duas vezes por semana
CONSULTAS DE ACONSELHAMENTO JURIDICO A TITULO GRATUITO	ARPI	Terças (tarde)
AULAS DE GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE	ARPI	Terças e Sextas
AULAS DE HIDROGINÁSTICA	PISCINAS MUNICIPAIS DE FARO	Quintas
MASSAGENS DE RELAXAMENTO	ARPI	Segundas e terças
AULAS DE TRABALHOS MANUAIS (laveres, pintura e cerâmica)	ARPI	Terças e Quintas
AULAS DE INFORMÁTICA COM ACESSO À INTERNET	ARPI	Segundas e Quartas
AULAS DE INGLÊS PARA INICIADOS E ADIANTADOS	ARPI	Quintas de manhã
SERVIÇOS DE CABELEIREIRA E CABELEIREIRO	ARPI	Quartas, Segundas, Sábados e Domingos
SERVIÇO DE ESTETICISTA	ARPI	Segundas e terças
JOGOS: Cartas, damas, dominó, snooker e petanca	ARPI	Segunda a Domingo
BAILES NO SALÃO DE FESTAS	ARPI	Quartas, Sábados e Domingos
RANCHO FOLCLÓRICO (Ensaio)	ARPI	Quintas

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 no sistema informático:** Cristina Fernandes e Ana Paula Sousa
- **Impressão:** A.R.P.I.
- **Periodicidade:** Trimestral
- **Tiragem:** 300 exemplares
- **Distribuição:** Gratuita
- **Colaboraram neste número:** Dr. Bento Serra; Dra. Conceição Céu; João Leal; Joaquim Campina; Francisca Graça; Joaquim Ramalho; Aldegundes Nunes; David Viegas; Cristina Fernandes; Sócia n.º 0783 e Francisco Dias.