



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

Boletim Informativo da A.R.P.I.

Boletim n.º 71

ABRIL/ JUNHO

2019

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

EDITORIAL

Respostas Sociais na Atualidade

A ARPI prossegue o desenvolvimento das suas respostas sociais, que cumprem a sua função enquanto verdadeiro serviço de apoio familiar, permitindo, o descanso do cuidador; dar resposta às necessidades dos utentes, intervindo de forma a retardar os efeitos nefastos do envelhecimento; disponibilizar apoio social; promover as relações interpessoais e ainda contribuir para a prevenção de situações de dependência promovendo a autonomia e mantendo as pessoas idosas no seu meio social e familiar.

No desenvolvimento das respostas sociais a ARPI vê-se confrontada com o grande desafio do século XXI, o envelhecimento populacional. De facto as pessoas vivem agora mais anos, mas esse aumento de esperança de vida nem sempre se reflete em qualidade de vida e é aqui, importante ter a consciência de que a forma como se envelhece e de como se vivem esses anos a mais conquistados, não depende exclusivamente do indivíduo e do seu percurso de vida mas deriva também de uma responsabilidade coletiva.

Assumindo parte desta responsabilidade coletiva, a ARPI tem vindo a responder a este desafio, no qual o terceiro sector terá um papel incontornável, procurando, por meio das respostas sociais, abordar o envelhecimento sob uma perspetiva proativa e preventiva, tendo em conta não só os direitos e necessidades dos idosos, mas principalmente as suas preferências e competências, considerando uma perspetiva de percurso de vida, em que se valoriza as experiências de vida dos indivíduos para o seu processo de envelhecimento.

De forma a fazer face a esta nova realidade as respostas sociais da ARPI têm vindo a adaptar-se e a procurar novas formas de atuação, tendo presente, para tal, o novo perfil do idoso em Portugal, isto é, é fundamental ter presente que hoje temos idosos com melhores níveis de rendimento económico, de habilitações e de saúde e ao mesmo tempo mais ativos, mais conscientes dos seus direitos e com maior disponibilidade para usufruir de atividades ligadas à cultura, lazer, entre outras, o que exigirá de nós uma maior qualidade nos serviços prestados assim como recursos humanos em maior quantidade e principalmente mais qualificados e vocacionados para esta área.

Dito isto é importante por último realçar que a grande missão da ARPI continua a ser contribuir para que os idosos possam viver o seu envelhecimento com dignidade e contínuo desenvolvimento pessoal, garantindo para isso aos seus utentes o apoio e proteção adequados.



*Dr.ª. Carla Degado
Diretora Técnica*

NESTA EDIÇÃO LEIA:

Editorial: Dicas Jurídicas; Viagem ao Ribatejo; Serviço de Teleassistência.. ARPI Comemora o 38.º Aniversário; Gabinete de Apoio ao Idoso; Provérbios; Anedota; O Homem que amo tanto; Fala-me de amor; Sabia que...; Mezinhas Caseiras; Cantinho da Saúde; Anagramas; Receitas sem Fronteiras; Notícias da ARPI; Plano de Atividades - Agosto -2019.

DICAS JURÍDICAS

Conceição Céu – Advogada

conceicaoceu@gmail.com

NOVO REGIME JURÍDICO DO MAIOR ACOMPANHADO



Em 14 de agosto de 2018 foi publicada a Lei nº 49/2018 que entrou em vigor em finais de janeiro de 2019, criando-se o denominado **Regime Jurídico do Maior Acompanhado**, que foi substituir o anterior regime da interdição e inabilitação. Este novo regime aplica-se somente **a maiores de idade, que se encontram impossibilitados, por razões de saúde, física ou mental**, que pelo seu comportamento, tal como o alcoolismo, toxicod dependência, vício do jogo, e outros, que impossibilitam de exercer de forma plena, pessoal e consciente os seus direitos e cumprir os seus deveres. O objetivo deste novo regime é tornar mais célere a decisão desta questão, contrariamente ao que acontecia com os processos de interdição e inabilitação, tendo o juiz um papel mais interventivo e decisivo, com a audição do maior impossibilitado, e deslocação ao local onde o mesmo se encontra. (arts.139º e 140º). Este pedido de acompanhamento pode ser pedido pelo próprio, cônjuge, com quem viva em união de facto, qualquer parente sucessível, pessoa da instituição onde o mesmo esteja a cargo, ou qualquer outra pessoa idónea que esteja a cuidar do mesmo, sendo que nestas duas últimas o pedido será realizado junto do Ministério Público. O Tribunal poderá decidir sobre questões do quotidiano do maior acompanhado, como o exercício das responsabilidades parentais, atos de representação e administração parcial ou total de bens, autorização para a prática de determinados atos (ex. movimentação de contas bancárias, autorização para cirurgias, etc). Por outro lado, o acompanhante deverá tomar todas as medidas que promovam o bem-estar do maior acompanhado, mantendo uma posição de vigilância, visitando-o regularmente, exercendo atos de administração e de gestão corrente do seu dia a dia (arts.146º e 147º). Caso o maior acompanhado tenha que ser internado caberá ao tribunal autorizar este mesmo internamento, normal ou compulsivo, isto nos casos mais graves.

As medidas decretadas pelo tribunal de acompanhamento, em regra serão revistas de cinco em cinco anos, exceto se ao processo for comunicado alguma situação nova que origine uma alteração do anteriormente decidido. Entendo que se é certo que serão de aplaudir estas novas medidas o que é importante é evitar a morosidade que estes processos muitas vezes levam, impedindo não só que se pratiquem certos atos de gestão que têm que ser praticados no imediato, como criando dificuldades a quem quer resolver os problemas, num autentico rodopio burocrático onde se defende tudo, menos o bem estar de quem necessita.

Por outro lado, quem for nomeado acompanhante do maior, embora as funções sejam gratuitas poderão ser-lhe reembolsadas do valor de algumas despesas efetuadas no âmbito das suas funções administrativas. Ainda as medidas que forem decididas contrárias ao interesse e no bem do maior acompanhado, são anuláveis judicialmente, podendo o acompanhante vir a ser responsabilizado civilmente ou criminalmente por esses atos. Vamos ver com o andamento deste tipo de processos, se a eficácia pretendida vai acontecer, pois parafraseando “Recheliieu... fazer uma lei e não velar pela sua execução é o mesmo que autorizar aquilo que queremos proibir.”

Dra. Conceição Céu

VIAGEM AO RIBATEJO

No dia 15 de Março de 2019 inseridos na viagem Nº 8 da ARPI, saímos de Faro para uma visita à linda Vila de Coruche, terra de toiros e toureiros, também conhecida pela terra das sete pontes que atravessam o rio Sorraia, e classificada como a capital da cortiça, sendo o seu concelho o maior produtor mundial, ali se fabricam diariamente 5 milhões de rolhas de cortiça,

Há chegada fomos recebidos por uma Técnica do Turismo junto à Capela de Nossa Sr.^a do Castelo que nos explicou todo o seu historial, e podemos ainda apreciar a sua imagem que vemos na foto com o Menino Jesus pela mão o que a torna uma raridade, pois habitualmente vemos o Menino Jesus ao colo da mãe. A igreja situa-se no ponto

mais alto da povoação, de onde se pode avistar a Vila no seu todo, bem como o rio Sorraia e as suas pontes, de seguida e como eram horas de almoço, fomos reconfortar o estômago no Restaurante o Farnel. A ementa foi excelente e recomenda-se, conforme opinião geral.

, Após o mesmo, visitámos o Museu Municipal de Coruche, bem como o Núcleo Museológico (taumáquico), fomos recebidos pelos técnicos da Câmara, que nos explicaram tudo ao pormenor, percorrendo os vários séculos da história e por fim visitámos o Observatório do Sobreiro e da Cortiça (edifício forrado a cortiça no exterior), no interior possui um auditório que faz inveja a qualquer grande cidade, aí foi-nos explicado com exactidão e ao pormenor as várias fazes da indústria da cortiça no concelho.

Foi um dia bem passado, com muita cultura e animação, segundo me foi dado observar a satisfação era geral, penso que a ARPI contribuiu uma vez mais para o enriquecimento cultural, intelectual e de lazer dos seus associados proporcionando-lhe um dia inesquecível. Eu pela minha parte e como responsável pelo passeio, fiquei muito satisfeito como o mesmo decorreu. Quero agradecer a todos o carinho e amizade que me dispensaram. O meu muito obrigado.



Joaquim Ramalho
Sócio 1547

//

SERVIÇO DE TELEASSISTÊNCIA DOMICILIÁRIA DO MUNICÍPIO DE FARO

Foi instituído, na sequência de um protocolo celebrado entre a Câmara Municipal de Faro e a empresa Help Phone, um serviço de apoio aos idosos do concelho, o qual apresenta-se como um sistema inovador de telecomunicações com uma unidade central de serviço permanente com ligação ao domicílio do utilizador. Funciona com um colar ou uma pulseira e um dispositivo de alarme, que, quando pressionado, aciona a ligação com a central de atendimento da empresa. Reconhecendo no sistema todas as informações acerca do utente.

De entre outras assinaladas vantagens com este processo destacamos a permanência dos utentes na sua residência, proporcionando segurança e tranquilidade a si próprios, bem como aos familiares ou às instituições que os acompanham, salvaguardando a sua autonomia e contribuindo para a obtenção de uma evidente melhoria nos níveis qualitativos de vida.

Este benefício encontra-se ao dispor de todos os residentes no concelho de Faro, entre os quais se encontram elevada percentagem dos quase três mil associados da ARPI (Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos), com mais de 65 anos de idade, que se encontrem numa situação de vulnerabilidade social, ou estejam sozinhos em alguma parte do dia ou da noite, por um período igual ou superior a 4 horas diárias.

Os interessados na obtenção deste importante apoio devem consultar o Gabinete de Apoio ao Idoso do Município de Faro (Praça José Afonso, nº 1 – 8000-173 Faro; telefones 289 870 877 ou 289 870 869; e-mail acaosocial@cm-faro.pt), entidade ao qual deverão ser sinalizadas e encaminhadas sempre que forem detetadas situações de risco.

João Leal (Presidente da Assembleia Geral)
(Sócio nº1952)

ARPI COMEMORA 38º ANIVERSÁRIO

Assinala-se no dia 25 (3ª feira) o trigésimo oitavo aniversário da fundação da ARPI (Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro), uma das mais dinâmicas e prestigiadas instituições dedicadas à Terceira Idade ou «Idade de Ouro». Com os seus cerca de três mil associados, de todos os estratos sociais, a ARPI desenvolve uma meritória ação em diversos segmentos, que vão do apoio social (centro de dia, refeitório, cuidados de enfermagem, apoio domiciliário, assistência jurídica e fiscal, etc), ao recreio e cultura e desporto (excursões, visitas de estudo, bilhar, grupo folclórico, aulas de inglês e de informática, natação, palestras, jogos, bailes, espetáculos, biblioteca, festas populares e assinalar de dias e efemérides festivas), companheirismo, protocolos com diversas entidades e agentes económicos e muitas outras que ocorrem em prol dos menos jovens farenses.

Desde a sua fundação a 25 de Junho de 1981, por um grupo de empenhados sociais (Mário Martins, Manuel Serra, Renato Soares e alguns outros) em precárias instalações cedidas pelo Município, no Largo das Mouras Velhas à atual sede social na Praceta São Tomé e Príncipe (Edifício António Justo, em homenagem ao saudoso e dedicado anterior Presidente) e na perspetiva de ampliação com novo complexo na Lejana de Baixo, em termos de infraestruturas para uma maior dimensão das valências existentes.

A plena dedicação dos seus corpos sociais, ao longo destas quase quatro décadas, tem sido um dos grandes impulsionadores da valiosa ação desenvolvida e do protagonismo da Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Conselho de Faro, a par do empenhamento e vivência dos seus associados.

No dia 25 (3ª feira), a Direção, presidida, em mais um mandato pelo sócio Dr. Manuel Bento Serra, carismática figura da vida cultural e social algarvias, promove várias cerimónias para assinalar este 38º aniversário. Assim haverá um almoço de homenagem aos sócios com 25 anos de associados e entrega dos emblemas alusivos e à noite no recinto da ARPI, onde decorrem as tradicionais e participadas «Festas dos Santos Populares» um grande convívio, com a presença de várias entidades locais, que engloba jantar regional, baile, atuação de artistas e a partilha do grande bolo de aniversário.



*João Leal (Presidente da Assembleia Geral)
Sócio n.º 1952*

PROVÉRBIOS

*Pouco vale o bom conselho
onde não querem segui-lo.*

Para ensinar é preciso saber.

Recolha de F. D. (ARPI)

O HOMEM QUE AMO TANTO

O HOMEM QUE AMO TANTO

Foi no mar que o encontrei,
O homem que eu amo tanto.
Vinha vestido de espanto,
Algas verdes no olhar,
Sorrisos a saltitar
Nuns lábios cor de rubi.
Olhei-o num frenesi...
Cabelos feitos de estrelas
Caindo em chuva no mar,
E eu desejando bebê-las
Dessa boca de cetim,
Como em taça de luar.
Foi desenhado por mim
O homem que eu amo tanto,
Todo vestido de espanto
Num jogo de imaginar.



*Manuela Odete Barata Neves
Sócia n.º 1568*

ANEDOTA

O empregado pede ao patrão para sair mais cedo porque a mulher vai ter um filho. No dia seguinte, o patrão pergunta: “Então, é menino ou menina?”. Responde o empregado, “Isso agora só daqui a nove meses...”.

Recolha de F.D. (ARPI)

FALA-ME DE AMOR

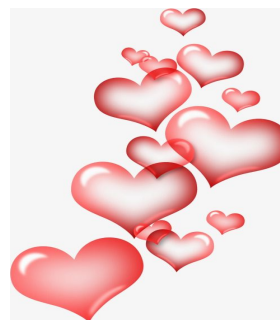
Ouve os sons da música, maravilhosos
Ouve querubins em sua harpa toando
Ouve estes acordes suaves, maviosos
Ouve o som da tua voz, esta falando



Ouve o som das águas calmas em segredo
Por entre as multicoloridas flores
Ouve o sussurrar da brisa no arvoredo
Ouve o pulsar dos meus sentidos amores

Ouve bem esta melodia eterna, constante
Que falando sempre de ti no e seu temor
Ouve ainda, que por breve instante

Este latejar do meu corpo em tremor
Ouve a natureza em tons alucinantes
Ouve o meu coração e fala-me de amor.



*Joaquim Campina
Sócio n.º 1614*

CANTINHO DO LEITOR

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... A praça da Ribeira no Porto era um antigo mercado Medieval.

A localização privilegiada junto ao rio Douro fazia com que a Praça da Ribeira merecesse a atenção dos responsáveis pela urbanização da cidade.

MEZINHAS CASEIRAS

Chá de gengibre

Vários estudos descobriram que o gengibre imita os anti-inflamatórios não esteróides (AINE), os fármacos de primeira linha contra a artrite. Parece que funciona reduzindo as substâncias químicas causadoras da dor que fazem parte da resposta do organismo à inflamação – e faz isso sem os efeitos colaterais das medicações. Use gengibre em pó, cru ou fresco levemente cozido à vontade nos alimentos. Faça um chá com $\frac{3}{4}$ de gengibre e duas xícaras de água fervente. Deixe ferver lentamente, coberto, por 15 minutos, e beba duas ou três vezes ao dia.

Na zona de dor e com falta de movimento deverá esfregar gengibre cru até ficar quente (cerca de 10m) várias vezes ao dia, entre 2 a 3 semanas de acordo com as melhoras.

*Recolha de Cristina Fernandes
(Funcionária da ARPI)*

CANTINHO DA SAÚDE

Mantenha uma garrafa de água em cima da secretária e beba o equivalente a 200 ml de duas em duas horas.

HIDRATAÇÃO

O corpo pode estar desidratado ou a necessitar de água muito antes de aparecer a sensação de sede. Alguns dos sinais de falta de água no organismo incluem:

Sono e cansaço;
Olhos encovados;
Dores de cabeça;
Diminuição da concentração;
Irritabilidade;
Fraqueza muscular.

Recolha de F Dias (ARPI)

ANAGRAMAS

Encontre o nome certo de uma cidade na seguinte palavra:

NREAB

R: _____

Encontre o nome certo de um país na seguinte palavra:

NIPILISAF

R: _____

Solução: anreb
sanipilif

RECEITAS SEM FRONTEIRAS

Tarte de Baunilha com Morangos

Polvilhe com farinha uma superfície de trabalho e tenda a massa. Com ela, forre uma tarteira com 23 cm e fundo amovível. Forre a massa com papel de alumínio e preencha com feijão cru. Leve ao forno a 200° C, por 20 minutos. Elimine o papel com o feijão e leve, novamente, ao forno, deixando cozer por cinco minutos. Retire do calor e deixe arrefecer bem, sem desenformar. Misture o creme de pasteleiro (ferva 2,5 dl de leite. À parte, misture 50 g de açúcar com 35 g de farinha, 1 ovo, 2 gemas, 1 pitada de baunilha e outra de sal fino. Incorpore no leite, sobre lume brando, mexendo até cozer e espessar) com a baunilha em pó e verta na tarteira. Bata as natas em neve com o açúcar.

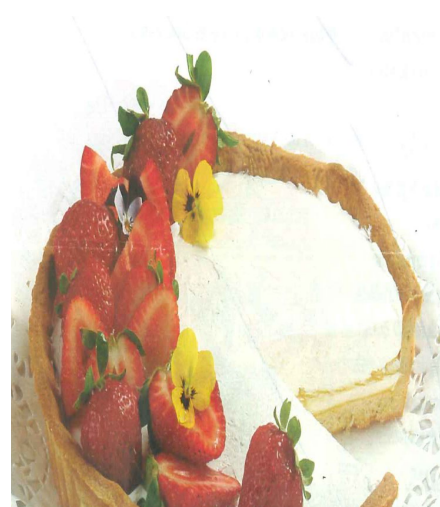
Coloque na tarteira, sobre o creme, e sobreponha os morangos cortados ao meio. Reserve no frio até servir. Antes de levar à mesa, desenforme a tarte e decore com flores comestíveis. Sirva em fatias.

Ingredientes:

Farinha para polvilhar
400 g de massa areada
Flores comestíveis para decorar

Recheio:

300 g de creme pasteleiro
1 pitada de baunilha em pó
3 dl de natas frias
3 c. (sopa) de açúcar
200 g de morangos



Recolha da sócia nº0783

► Foi celebrado Contrato Emprego-Inserção, entre a ARPI e Antónia Vargues, na área de “Empregada de Escritório em geral”, tendo início em 2019-04-01 e terminando em 2020-03-07.

► Cumprindo a tradição, teve lugar no nosso salão multiusos, no dia 17 de Abril, o baile de “Abertura da Pinha”, com música ao vivo, com participação de cerca de 50 pares. Abriu a pinha o par constituído pelo ex-diretor da ARPI, **Sr. José de Sousa e sua esposa, D. Maria Filomena Sousa**.

► Realizaram-se nos dias 25 de Abril (Dia da Liberdade), dia 1 de Maio (Dia do Trabalhador), dia 5 de Maio (Dia da Mãe) e dia 10 de Junho (Dia de Portugal), os bailes de convívio dos nossos associados, abrilhantados com música ao vivo.



► O Centro de Convívio da ARPI, sob a responsabilidade da Diretora Técnica, Dra. Luísa David, desenvolveu diversos eventos dedicados aos utentes desta valência social, dos quais destacamos:

- No dia 28 de Março, registou-se um workshop sobre o tema “Envelhecimento com qualidade”, tendo como dinamizadora a Dra. Dionísia Pedro (EAPN);
- No dia 7 de Maio, foi efetuada uma visita ao Museu Regional do Algarve, tendo a Dra. Luísa David como guia;
- No dia 30 de Maio, houve uma deslocação ao “Festival de Cinema Festim”, para ver o filme Fado Tropical;
- No dia 4 de Junho, teve lugar um workshop sobre “Alcofinhas feitas em saco de plástico”, tendo como dinamizadora a utente D. Maria Bárbara, de 86 anos.

► Este ano, a cerimónia de entrega de “Emblema de Prata 25 anos” aos sócios que completaram 25 anos de vida associativa, realizou-se no nosso Salão de Festas, tendo a Direção da ARPI decidido complementar o evento com a oferta de um almoço-convívio aos aniversariantes presentes. O evento reuniu a presença de 18 aniversariantes, aos quais se juntaram 5 acompanhantes a pedido dos mesmos. Registou-se a presença do presidente da Direção, Dr. Bento Serra e também a de vários elementos da Direção. No final, todos os presentes se mostraram agradavelmente satisfeitos no decorrer do evento.



MAPA DO MOVIMENTO DE SÓCIOS

Sócios efetivos existentes em 31/12/2017.....2.740

Movimento do ano de 2018

Sócios novos inscritos e reinscritos.....151

Sócios regressados..... $\frac{21}{+}$ $\frac{172}{2.912}$

Soma.....=

A deduzir:

Sócios falecidos.....47

Sócios desistentes.....30

Sócios eliminados por não terem pago as quotas de 2018..... $\frac{258}{-}$ $\frac{335}{2.577}$

Sócios efetivos existentes em 31/12/2018.....= 2.577

Atividade	Local	Data
Festa da Pinha	ARPI	01-08-2019
Baile do Emigrante	ARPI	08- 08-2019
Noite Branca	ARPI	15-08-2019
Dia do Folkfaro na ARPI	ARPI	22-08-2019
Arraial Algarvio	ARPI	29-08-2019
EXCURSÕES E PASSEIOS	FÁTIMA/ BARCELOS/ VILA DO CONDE ESPOSENDE: ARRAIAL MINHOTO VIANA DO CASTELO - ROMARIA Sra. D'AGONIAPOVOA DO VARZIM/ ESPINHO	14 a 17-08-2019
	SEIXAL – MOINHO DA MARÉ DE CORROIOS PASSEIO NO RIO TEJO (início de viagem de onde partiram antigamente os pescadores para a pesca do b	22-08-2019
	PALMELA - VISITA AO CASTELO / ALMOÇO BUFFET À DISCRICÃO PINHAL NOVO – VISITA AO MUSEU DA MÚSICA MECÂNICA	28-08-2019
SERVIÇO DE ACÇÃO SOCIAL: - Centro de Convívio, Centro de Dia e Apoio Domiciliário	ARPI	Dias Úteis/Sábados
SERVIÇOS DE ENFERMAGEM: - Medição de tensão arterial; Controlo de diabetes e colesterol	ARPI	Duas vezes por semana
CONSULTAS DE ACONSELHAMENTO JURÍDICO A TÍTULO GRATUITO	ARPI	Terças (tarde)
AULAS DE TRABALHOS MANUAIS (laveres, pintura e cerâmica)	ARPI	Terças e Quintas de tarde
AULAS DE INGLÊS PARA INICIADOS E ADIANTADOS	ARPI	Quintas de manhã
AULAS DE INFORMÁTICA COM ACESSO À INTERNET	ARPI	Segundas e Quartas
AULAS DE HIDROGINÁSTICA	PISCINAS MUNICIPAIS DE FARO	Quintas
AULAS DE GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE	ARPI	Segundas e Sextas
MASSAGENS DE RELAXAMENTO	LOCAL A INFORMAR	Por marcação
SERVIÇOS DE CABELEIREIRA E CABELEIREIRO - Manicure, pedicure e calista	ARPI	Quartas Sábados
BAILES NO SALÃO DE FESTAS	ARPI	Quartas, Sábados e Domingos
JOGOS - Cartas, damas, dominó, petanca e snooker	ARPI	Segunda a Domingo
RANCHO FOLCLÓRICO E GRUPO DE CANTARES /ARPI	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 outros
- Impressão: União de Freguesias de Faro
- Periodicidade: Trimestral
- Tiragem: 150 exemplares
- Distribuição Gratuita na secretaria da A.R.P.I. ou consulte: www.arpi-faro.pt
- Colaboraram neste número: Dra. Carla Delgado; Dra. Conceição Céu ; Joaquim Ramalho; João Leal; Manuela Odete; Joaquim Campina; Cristina Fernandes; Sócia nº 0783 e Francisco Dias.



**UNIÃO DAS
FREGUESIAS
DE FARO**