



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

Boletim Informativo da A.R.P.I.

Boletim n.º 78

**Janeiro/2022
a
Agosto/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

«UM DIA HISTÓRICO...»

«UM DIA HISTÓRICO...»



Foi assim, com esta frase plena de autenticidade e crença que definimos o que acontecia para a nossa A.R.P.I.. Aconteceu na amplamente participada, talvez das maiores de sempre, Assembleia Geral Extraordinária, de 29 de agosto/22 em que, acreditamos com toda a honestidade e crer, se deu um gigantesco passo em frente.



Mais de 7 dezenas de associados conferiram e deram plena legitimidade à Direção, esse conjunto de dedicações, a que temos a honra de administrar, para aceitar a doação dos bens patrimoniais da Associação Social e Cultural do Montenegro.

Após avanços e retrocessos, vindos desde o tempo em que era Presidente o sempre lembrado e saudoso Dr. Manuel Bento Serra, resgatou-se e avançou-se decisivamente num processo em que a A.R.P.I. pode ampliar o seu papel, de modo especial no que toca às vertentes do Apoio Social de forma a poder continuar reduzir e resolver problemas decorrentes da situação pessoal, familiar, económica e social proporcionando melhores condições com as novas instalações aos sócios/utentes inscritos nas Respostas Sociais Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

Novos sacrifícios nos vão ser exigidos numa tarefa que é de todos e numa obra crescente que o será para todos; proporcionando inclusive novos postos de trabalho, para se juntarem à gloriosa equipa de trabalhadores, colaboradores e de voluntários da A.R.P.I. .

Não se coloca de lado a hipótese da construção de novas infraestruturas no terreno doado pelo Município na Lejana de Baixo e ainda não iniciado pelas ponderadas razões que têm sido explícitas em Assembleias e projeto no qual, empenhados com os ensejos expressos continuaremos a trabalhar para uma Estrutura Residencial e outras obras.

Mas esta é a hora neste, repetimos, «dia histórico para a A.R.P.I.», de prosseguirmos em prol das condições de vida dos nossos companheiros sócios necessitados do apoio destas duas importantes valências - Centro de Dia e Apoio Domiciliário, de irmos mais além.

Para tal contamos com todos e por todos!

André Infante
Presidente da Direção da A.R.P.I.

Cristina Fernandes
Vice-Presidente da A.R.P.I.

NESTA EDIÇÃO LEIA:

Editorial; Dicas Jurídicas; Exc. Fátima e Porto de Mós; Histórias com Vida; Provérbios; Anedotas; Esperança; O Moinho; 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)



A ATUALIZAÇÃO ANUAL DAS RENDAS PARA O ANO DE 2023

Atendendo ao cenário de inflação que se vive em Portugal, e não se vislumbrando melhoras nos próximos meses, como forma de mitigar o efeito do aumento de todos os preços junto das famílias portuguesas, foi publicada e entrou em vigor em 22-10-2022 a **Lei n.º 19/2022 de 21-10, que aprovou um regime excecional de atualização das rendas para o ano de 2023**, com a fixação do **coeficiente de atualização e aumento das rendas em 1,02 para o próximo ano**.

Esta atualização do coeficiente das rendas aplica-se a todos os contratos de arrendamento urbano (habitação e não habitação) e rurais submetidos ao Novo Regime do Arrendamento Urbano, com exceção dos contratos de arrendamento onde esteja especificamente previsto outro tipo de atualização de renda e que não remetam para o artigo 24.º do Lei n.º 6/2006, de 27 de fevereiro, ou para o aviso do Diário da República, os quais, por esse motivo, podem ser atualizados seguindo a forma contratualizada.

Ou seja, a regra do aumento das rendas será de 1,02, contudo, se no contrato de arrendamento estiver escrito um aumento “superior ao valor da inflação anual”, pode ter um aumento maior, mas nunca superior a 2%.

Como forma de compensar os Senhorios pelo facto de o coeficiente de atualização das rendas para 2023 não acompanhar a subida da inflação, e portanto, ser menor o seu rendimento, a Lei n.º 19/2022 de 21-10, nos artigos n.ºs. 3º e 4º, vem atribuir benefícios fiscais aos Senhorios, estabelecendo a não tributação de uma parte dos rendimentos resultantes dessas rendas em sede de IRS ou IRC. A título exemplificativo, se a tua taxa é de 10%, ser-te-à aplicado um coeficiente de tributação de 0,70, o que significa que 30% do rendimento predial não será tributado

Contudo, o supra referido diploma legal determina que estes coeficientes de apoio aos Senhorios se aplicam apenas a rendas que, cumulativamente: se tornem devidas e sejam pagas em 2023; resultem de contratos de arrendamento em vigor antes de 1 de janeiro de 2022 e não respeitem a contratos que sejam objeto de atualização superior ao coeficiente anual previsto.

Acresce que devido às dificuldades que muitos arrendatários têm vindo a ter para conseguirem cumprir com o pagamento das rendas para habitação, estão a ser criados por algumas Câmaras Municipais programas de apoio ao pagamento das rendas, nomeadamente o programa Porta 65 Jovem, que apoia jovens entre os 18 anos e os 35 anos, participando com uma parte da renda a pagar, desde que estes candidatos reúnam as condições alancadas nesse mesmo programa. Assim como se costuma dizer “a esperança é a última a morrer.....”

Dra. Conceição Céu

Sócia n.º 4981

EXCURSÃO À FÁTIMA E PORTO DE MÓS

Segunda-feira dia 30.05.2022, do Largo do Carmo pelas 07h30, deu-se a saída do autocarro com o grupo de sócios com destino a Fátima, sobre a orientação de D. Lucília Nobre, atual membro da direção e cuja condução do veículo como habitualmente esteve a cargo do motorista Miguel Lourenço, cuidadoso e sempre atento para que tudo corresse bem.

Efetuando-se a primeira paragem na Mimosa para tomar o pequeno-almoço, continuando a viagem com a chegada a Fátima cerca das 12h30, para almoço e alojamento no Hotel 4 Estações.

Durante a tarde livre para visitas opcionais ao Santuário e cumprimento de actos religiosos.

A seguir ao jantar quem pretendeu teve oportunidade de assistir pelas 21h30, à procissão das velas e dar cumprimento às suas preces.

No dia seguinte após o pequeno-almoço, percorremos cerca de 23 quilómetros com destino a Porto de Mós, aldeia com 5.000 habitantes localizada no distrito de Leiria, para visitar o castelo erguido no século XII que assumiu particular importância em 1385, uma vez que foi ali que as tropas portuguesas comandadas por São Nuno Alvares Pereira, pernoveram nas noites anteriores à Batalha de Aljubarrota. Trata-se de um monumento bem conservado, ainda hoje conserva muito da sua traça original, na sua fachada principal ornamentada por duas cúpulas piramidais com acabamento de cerâmica de cor verde. No piso superior o pátio central, precedido por pilastras e colunas, pode observar-se uma vista panorâmica que abrange a vila e a Serra de Candieiros, considerando-se uma paisagem de inegável beleza.

De seguida seguiu-se para o Museu Municipal, tendo sido aberto ao público em 1989, encontra-se ali expostas peças relacionadas com as atividades inerentes ao uso do solo, com recursos geológicos e com a história da exploração e aproveitamento dos carvões da Bacia do Lena. Entre as várias coleções expostas destacam-se a cerâmica da Real Fábrica do Juncal de 1770 a 1876.

O núcleo geográfico proveniente de vários pontos do concelho (Romano – Medieval) constituído por rochas, fósseis e ossadas de dinossauros comprovam a ocupação milenar da região.

Após as visitas seguiu-se almoço no restaurante Dom Abade, ponto alto do passeio, refeição em regime de buffet, de qualidade invulgar, tratou-se de uma mesa corrida composta de várias entradas de ótima confecção, bebidas à descrição, refeição self-service composta por variedade, quantidade e qualidade digna de elogio, frutas e sobremesas bem confeccionadas de sabor agradável, os funcionários atenciosos e delicados, mostrando um elevado nível profissional, o que é digno e merecedor de um especial elogio quer ao restaurante quer também à A.R.P.I. por ter escolhido aquele estabelecimento que nos proporcionou tão requintado almoço.

A viagem continuou com destino a Faro, com breve paragem na Mimosa para descanso e tomar pequena refeição para quem lhe apetecesse.

Conclusão final:

Tratou-se de uma excursão que certamente ficará para sempre na memória de todos os sócios que integraram o grupo.



Daniel Gouveia
Sócio nº 3384

**José Silvério**

Comissão: Angola (1966-1968) Força: Companhia de Caçadores 1611

Histórias com vida

Em 1966, com 20 anos, recebi a convocatória para a recruta. Estive primeiro no Regimento de Infantaria de Beja, seguindo depois para Évora, onde me especializei como atirador. Fiz ainda um curso de combate, durante três meses, no Campo Militar de Santa Margarida. Ao fim deste tempo, segui para Angola. Estávamos no fim de novembro.

Em Angola, pertencia ao Batalhão de Caçadores 1895, que tinha cinco companhias espalhadas por várias zonas. A minha era a Companhia de Caçadores 1611 e estava sediada em Luvaca, no Norte, uma vila a cerca de 30 quilómetros da fronteira com a República Democrática do Congo. A nossa missão era impedir que os guerrilheiros entrassem e atacassem a população. A guerra estava particularmente agressiva. A companhia que fomos render tinha tido oito mortos e uma viatura rebentada. Quando lá estava, outra companhia do meu batalhão sofreu uma emboscada e morreram sete combatentes de uma só vez.

Recordo-me de dois momentos em particular, ambos quando ainda estávamos em Luvaca. Numa ida à sede do batalhão, caímos numa falsa emboscada. Seguíamos nas viaturas quando, de repente, começámos a ouvir tiros. Saltámos logo para o chão. Só depois chegámos à conclusão de que nem sequer tinha sido mesmo uma emboscada. Houve um indivíduo que se descuidou e disparou a arma. Gerou-se



ali um tiroteio, entre nós, até percebermos que não era um ataque. Assustámo-nos um bocado, porque era a primeira vez que vivíamos uma situação daquelas.

O segundo momento foi quando vi guerrilheiros pela primeira vez. Uma outra companhia do meu batalhão estava a reconhecer a zona e sofreu uma emboscada. Eles seguiam nas viaturas, os guerrilheiros apareceram e abriram fogo. A minha companhia foi socorrer os outros companheiros. Os guerrilheiros viram-se cercados e fugiram. Felizmente, houve só um ferido.



José Silvério
Tesoureiro da Direção da A.R.P.I

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

A conselho amigo, não feches o postigo.

A paciência é amarga, mas o seu fruto é doce.

Mais vale cedo do que tarde e tarde do que nunca.

Recolha de F. D. (A.R.P.I.)

ANEDOTAS

- Doutor, como eu faço para emagrecer?
- Basta a senhora mover a cabeça da esquerda para a direita e da direita para a esquerda.
- Quantas vezes, doutor?
- Todas as vezes que lhe oferecerem comida.

Recolha de F.D. (A.R.P.I.)

ESPERANÇA

Quando a tempestade passar, se amansam as estradas
e formos sobreviventes de um naufrágio colectivo,
com o coração choroso e o destino abençoado,
nós nos sentiremos bem-aventurados só por estarmos
vivos.

E daremos um abraço ao primeiro desconhecido,
elogiaremos a sorte de manter um amigo.
E aí nós lembraremos tudo aquilo que perdemos
e de uma vez aprenderemos tudo o que não aprendemos.

Não teremos mais inveja, pois todos sofreram,
não teremos mais desídia, seremos mais compassivos.
Valerá mais o que é de todos
do que aquilo que eu nunca consegui
seremos mais generosos e muito mais comprometidos.

Nós entenderemos o quão frágil significa estar vivo!
Suaremos empatia por quem está e por quem se foi.
Sentiremos falta do velho que pedia esmola no mercado,
que nós nunca soubemos o nome e sempre esteve
ao nosso lado.

E talvez o velho pobre fosse Deus disfarçado,
mas nunca perguntaste o nome porque estavas apressado.
E tudo será um milagre, e tudo será um legado,
e a vida será respeitada, a vida que ganhámos.

Quando a tempestade passar, eu te peço Deus com tristeza,
que nos tornes melhores, como havias sonhado.

Alexis Valdés, sobre a pandemia Covid19, 2020



© Moinho

Bendita a mó do moinho
Que faz farinha espoada
Para o pão de cada dia
E para a hóstia sagrada

Duas mós bem redondinhas
São feitas de pedra dura
Pra lá vai caíndo o grão
E sai a farinha pura

Sai a farinha pura
Para o pãozinho fabricar
Para ir à nossa mesa
Para a fome saciar

Neste moinho perfeito
De um a um cai o grão
Para fazer a farinha
Para o fabrico do pão

O belo fabrico do pão
E feito com alegria
Feito com muito carinho
Já a minha avó o fazia

Neste moinho bem feito
Há muito trabalho a fazer
É feito pela moleira
Para a mó poder moer

Vai laborando o moleiro
Com paciência e alegria
Para o seu magro salário
Lá vai tirando a maquia



*Maria Antonieta M. Mateus
Sócia nº 1634*

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 tempura que hoje conhecemos como parte da gastronomia mais popular do Japão tem origem portuguesa. Foram os missionários portugueses, durante o período colonial no século XVI, que introduziram esta receita no Japão. Segundo a tradição católica, durante a quaresma os Jesuítas não comiam carne e, portanto, a tempura de legumes e frutos do mar constituía uma alternativa na sua alimentação. Este prato agradou o paladar e tornou-se um dos pratos mais clássicos da culinária japonesa.



MEZINHAS CASEIRAS

Chá de Carqueja

O chá de carqueja é um potente remédio para diminuir os níveis de **glicose** no sangue. Mas além desse benefício, ela também auxilia no tratamento de **má digestão, gripe, azia, má circulação** e até doenças mais graves, como **anemia e gastroenterite**.

Modo de preparo: Numa caçarola, coloque 500ml de água e 10 gramas de carqueja até ferver. Em seguida, deixe a mistura repousar por mais 10 minutos e coe antes de beber. A recomendação é que o paciente diabético tome até 3 xícaras do chá de carqueja por dia, podendo ser pela manhã, à tarde e à noite.

*Recolha de Cristina Fernandes
Vice-Presidente da Direção A.R.P.I.*

CANTINHO DA SAÚDE

A ciência garante: ter um passatempo faz muito pela sua saúde mental e física.

Os passatempos são uma ótima ferramenta para exercitar as capacidades cognitivas, melhorar a qualidade de vida, contribuir para a auto-estima e também uma boa oportunidade para conhecer pessoas novas e alargar o seu círculo social.

Os passatempos promovem a sua saúde. Quando passamos tempo a fazer algo que gostamos o nosso cérebro liberta substâncias como a serotonina, neurotransmissor que influencia positivamente o nosso humor, o sono e o corpo.

Ao escolher um passatempo pode recuperar algum interesse do passado, que deixou de colocar em prática, ou descobrir algo completamente novo! Alguns exemplos são a pintura, a música, o artesanato, a leitura, a escrita, o croché, a culinária e a jardinagem. Que tal começar agora mesmo?

Recolha da sócia n.º 5772

ANAGRAMAS

Descubra os nomes de dois países:

1. ATRPLUGO: _____

2. RLIBAS: _____

Solução: 1. lagutrop
2. lisarb

RECEITAS SEM FRONTEIRAS

Sopa Fria de Tomate com Ovo

Procedimento:

Lave bem o tomate e o pimento. Retire o pé ao tomate e as sementes ao pimento e corte. Descasque a cebola e o dente de alho e corte-os em pedaços. Coloque tudo no copo da varinha mágica. Tempere com flor de sal, os orégãos, o azeite e vinagre a gosto. Triture tudo até obter uma consistência muito cremosa. Se estiver muito grosso, junte um pouco de água fria, até obter a consistência desejada, e bata/triture mais um pouco. Rectifique de temperos. Sirva bem fresco com o ovo cozido ou escalfado.

Ingredientes:

- 2 Tomates coração maduros
- 1/4 Pimento vermelho
- 1 Cebola pequena
- 1 Dentes de alho
- 1 Colher de sopa de orégãos
- Azeite q.b.
- Flor de sal q.b.
- 1 Colher de sopa de azeite
- Vinagre de vinho q.b.
- 2 Ovos cozidos ou escalfados



Recolha da sócia n.º 5772

- Integração de estagiária da ação de formação EFA Técnico Auxiliar de Saúde (Laura Mateus), em 7/2/22, uma mais valia a experiência que a estagiária poderá aplicar junto utentes e vice-versa.
- A A.R.P.I. tem receio do aumento tão significativo dos produtos alimentares, que se se começa a sentir nas respostas sociais do C.D. e S.A.D.. Este aumento repentino que passamos a encontrar nos produtos infelizmente é a consequência da Guerra entre a Ucrânia e Russa que teve início em 24-2-2022 e ainda não se consegue ter previsão para o término. O principal aumento foi nos combustíveis, que acaba por atingir o aumento de toda a exportação alimentar.
- Apresentou a carta de rescisão de contrato a trabalhadora da ARPI – Isabel Rico, assinada a 16 de fevereiro de 2022. O contrato de trabalho tinha sido celebrado com a instituição em 1 de março de 1999. A carta foi apresentada, após vários anos de baixa perlongada, por motivo de doença. A A.R.P.I., deseja as melhoras e agradece o bom serviço prestado pela trabalhadora durante os vários anos de serviço.
- Foi festejado pelos sócios, na A.R.P.I., o dia da Mulher (8-3-22), com almoço convívio e baile com música ao vivo. Foi oferecido o almoço às trabalhadoras e colaboradoras da instituição, o qual receberam com agrado e aproveitaram para celebrar este dia histórico, enaltecendo a necessidade da Mulher no trabalho.
- Foi realizada a Assembleia Geral de aprovação do Relatório de Contas do exercício 2021, no dia 31 de março de 2022. Que teve lugar no salão multiusos da Associação, com início em 2º convocatória pelas 19h00. Foi registado, com agrado, o saldo positivo das contas das Associação, por toda a Assembleia com um número significativo de sócios. O sócio n. 5833, pediu a palavra e propôs à Assembleia um voto de louvor à atual Direção, devido aos bons resultados obtidos, apesar dos tempos que se atravessam de Pandemia COVID19, o qual foi aceite por unanimidade.
- Foi aprovado, por unanimidade dos presentes, assinar o protocolo de intenção, uma vez que o valor do empreendimento é muito maior que o valor solicitado pela Associação do Montenegro, de acordo com o parecer da contabilista certificada da A.R.P.I. e da documentação em anexo, no entanto, ficou ainda aprovado por unanimidade ficar pendente da aprovação em Assembleia Geral da A.R.P.I.
- O Sr. Vice-Presidente, Eleutério Canadas, por motivos de saúde entregou carta de demissão do cargo. De acordo com a reunião do Conselho Fiscal no dia 27 de maio de 2022. Este órgão ficou composto da seguinte forma: Presidente- Manuela Lopes, Vice-Presidente – Francisco Sousa, Secretário – Sr. Joaquim Ramalho e Suplente - Ana Bentes.
- Início das Festas Populares de Verão em 10 de junho/2022, com muita música ao Vivo, comes e bebes e muito boa disposição. Estas festas são extensíveis a toda a população Farense e realizadas na Praceta da Instituição.
- Em 29-06-22 a Direção aprovou a abertura de 2 vagas para ajudantes de ação Direta / auxiliar de serviços, devido à trabalhadora (Patrícia Viegas) que deixou de fazer parte do quadro de pessoal, por motivo de oferta de emprego mais conveniente (Patrícia Viegas), e a outra devido a uma baixa perlongada. Foi ainda aprovado abrir 1 vaga para os serviços administrativos.
- Na reunião de Direção do dia 28/09/2022, após vários benévolos comentários efetuados entre os Diretores referentes à Sra. Eduarda o Tesoureiro - Sr. Silvério, propôs-lhe um louvor que todos os presentes aprovaram por unanimidade, passando a constar o seguinte no respetivo louvor: A Direção da ARPI, louva Eduarda Santos Cruz Baião associada n.º 5437 por durante cerca de dois anos em que vem voluntariamente prestando trabalho no Bar da ARPI, bem como na colaboração de preparação de refeições e na elaboração de doçaria variada nas Festas de Verão no exterior e interior da Associação, colaborando com o trabalhador André Infante o também estimado Presidente da Direção, no sentido de serem alcançados bons resultados, conforme se confirmam até à presente data. Demonstrando uma grande capacidade de trabalho, empenho, zelo e dedicação à A.R.P.I. Vindo a conquistar através da sua honestidade e bondade a admiração e estima da Direção e dos sócios frequentadores da Instituição, bem merecida deste público louvor.



Actividade	Local	Data
EXCURSÕES E PASSEIOS	MOURA: VISITAS HISTÓRICAS	09-02-2023
	VILA DE FRADES: VISITAS HISTÓRICAS	16-02-2023
	CARNAVAL DA NAZARÉ/ FÁTIMA/ GOLEGÃ	20 a 22-02-2023
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	Quintas de tarde
AULAS DE TRABALHOS MANUAIS (lavors, pintura e cerâmica)	ARPI	Terças e Quintas de tarde
CONSULTAS DE ACONSELHAMENTO JURÍDICO A TÍTULO GRATUITO	ARPI	Terças (tarde)
AULAS DE INGLÊS PARA INICIADOS E ADIANTADOS	ARPI	Quintas (manhã)
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 TAI CHI CHUAN	ARPI	Segundas e Quartas
AULAS DE PILATES	ARPI	Terças e Quintas
SERVIÇOS DE CABELEIREIRA E CABELEIREIRO - Manicure, pedicure e calista	ARPI	-----
BAILES NO SALÃO DE FESTAS	ARPI	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	Quintas (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 Ana Paula Abrunhosa
- 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: André Infante; Cristina Fernandes; Dra. Conceição Céu; Daniel Gouveia; José Silvério; M.^a Antonieta Mateus; Sócia n.º 5772 e Cristina Fernandes.

