AGOSTO 2024 / Nº 54

A Beneficência Familiar

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS DESDE 1877

# A nossa Newsletter

## Na vanguarda do Mutualismo!

SAÚDE

EXERCÍCIO E BEM-ESTAR

UNIVERSIDADE SÉNIOR

CAIXA ECONÓMICA DO PORTO

FUNERÁRIA

SUBSÍDIOS

TURISMO

SEGUROS

POUPANÇAS

www.abfamiliar.pt

AGO
2024

# Nesta Edição


03 Mensagem do Presidente do Conselho de Administração
ABFamiliar Geral

04 Início do novo ano letivo da Universidade Sénior
ABFamiliar Ensino

05 Pessoas, Gestão e o Poder do Sorriso
ABFamiliar Geral

07 Período pós-férias: como regressar à rotina?
ABFamiliar +Saúde

08 Open Day - Dia da Massagem
ABFamiliar Geral

09 Prepare-se para saborear o melhor: Faça a sua reserva na ABF Cantina
ABFamiliar Geral

10 Alugue um cacifo no ABF Exercício!
ABFamiliar Exercício

12 Alugue o nosso Auditório e Salas de Formação!
ABFamiliar Geral

ABFamiliar Geral

# Mensagem do Presidente do Conselho de Administração



Estimados Associados e Associadas,
Reunidos em Assembleia Geral Extraordinária, realizada no dia 29/08/2024, os nossos Associados aprovaram a venda do imóvel de que somos proprietários, localizado na Rua do Ateneu Comercial do Porto, n.º 33, na cidade do Porto, edifício onde funciona a nossa Secção Funerária, desde 1997.

O valor da venda será de 2.250.000,00€, o qual representa uma mais-valia significativa para a nossa Associação – cerca de 25% acima do valor de mercado do imóvel. É nosso entendimento que, nem num cenário muito otimista de valorização do mercado imobiliário, conseguiremos uma mais-valia tão expressiva, nos próximos anos.

Por outro lado, representa igualmente um significativo encaixe financeiro para a tesouraria da nossa Associação.

Em contrapartida – e pela importância que a Secção Funerária tem no apoio prestado aos nossos Associados e suas Famílias – propomos a criação de um ***Centro Funerário Mutualista.*** Este equipamento constituirá um marco na história da nossa Secção Funerária e tem o potencial de a catapultar para patamares de excelência na prestação de serviços fúnebres aos associados mutualistas. Este é o momento, pois trata-se de um projeto candidatável a fundos do PRR. O Conselho de Administração assume o compromisso de apresentar o projeto no prazo de seis meses, para apreciação dos nossos Associados.

Até à conclusão da edificação do Centro Funerário Mutualista, a nossa Secção Funerária funcionará em instalações provisórias, porém suficientemente apetrechadas para garantir toda a dignidade necessária ao seu correto funcionamento.

***Sempre ao vosso dispor, com um abraço de grande amizade,***

*Carlos Jorge*

ABFamiliar Ensino

# Início do novo ano letivo da Universidade Sénior

*Por Catarina Oliveria*

A Universidade Sénior está de volta! Depois de uma pausa durante o mês de agosto, para aproveitar as férias e carregar baterias, regressamos ainda mais entusiasmados!

Com ainda mais conteúdos e atividades, vamos continuar a dar aos nossos seniores a possibilidade de se envolverem em iniciativas que vão ao encontro das suas necessidades e desejos!

Ainda não faz parte desta família? Venha experimentar gratuitamente as aulas que forem do seu interesse!





# Pessoas, Gestão e o Poder do Sorriso

## *Por Daniel Renato - ABF Exercício*

Para fazer ou falar de algo, que seja sobre o que me motiva, deixa bem disposto, se possível que me faça sorrir. Tem sido uma norma que me imponho no contexto profissional há já algumas décadas.

Pessoas e Gestão estão umbilicalmente ligados, nos mais diversos contextos, pessoal, profissional, social. A introdução do Sorriso neste artigo tem muito a ver com a minha forma de ser e estar na vida. Vivemos tempos desafiantes, de guerras mundiais, pandemias, fake news e muita polarização política e social, acaba quase por ser uma provocação conseguir sorrir nos dia de hoje.

A comunicação acaba por ser uma ferramenta poderosa e, quando bem utilizada, pode mesmo evitar alguns cenários que vivemos atualmente. E que melhor que um belo sorriso para quebrar barreiras, criar empatia com o próximo, desenvolver conexões?

No contexto profissional, pessoas e gestão têm feito parte do meu percurso, em diferentes tipos de organizações (estatais, privadas, desportivas, sociais...) através da gestão de equipas ou da ação de recrutamento.

Nos mais diversos ambientes, aprecio projetos desafiantes, com desfecho imprevisível, em que a minha naturezacompetitiva é estimulada ao máximo. Adoro vencer , com o avançar da idade vou tolerando melhor de vez em quando a derrota, mas aprendo muito com ambas, encarando sempre de forma positiva o processo em si mas principalmente as pessoas que me acompanham no desafio.

## Pessoas & Gestão

A motivação e a satisfação no trabalho são ingredientes essenciais para a concretização de objetivos por parte dos colaboradores de uma organização.

Necessidades, desejos e expectativas partem naturalmente do interior de cada pessoa, nível de esforço e persistência na procura da excelência.

Cabe ao gestor de cada projeto "cozinhar os ingredientes", sendo incontornável ligar o empenho aos objetivos definidos, através da criação de uma expectativa relacionada com um objetivo "real" de atingir, sendo que a plena satisfação no trabalho surge quando conjugada com os respetivos níveis de desempenho versus sua retribuição ou recompensa.




## Poder do Sorriso

Brincar no trabalho (positivo) é diferente de brincar com o trabalho (negativo)....

Como referi anteriormente, trago o Sorriso para esta partilha pois tem sido um denominador comum nos projetos que tenho abraçado.

O sorriso é algo intrinsecamente humano, que tem o poder de alterar o nosso estado de espirito.

Continua na próxima página >>

Ao sorrir, estamos a enviar sinais ao cérebro, de que estamos felizes. Esse feedback positivo pode influenciar o nosso humor e aumentar a nossa resiliência diante de adversidades.

Depois de algumas décadas de vivências e experiências, acredito convictamente que as organizações positivas não são uma utopia, são possíveis, desejáveis e, acima de tudo, reais. Procuram conciliar um maior bem–estar individual e simultaneamente um melhor desempenho organizacional.

Privilegia-se a qualidade das relações interpessoais, onde as pessoas são o foco da organização, na procura de participação e sentido no trabalho que se produz, onde os valores principais são a confiança e a transparência.

"As pessoas mais felizes são as mais produtivas....preferem experienciar emoções positivas e não negativas.....ambiente positivo proporciona bem estar – psicológico e provocam alargamento dos repertórios de pensamento-ação....as pessoas são estimuladas a explorar novas ideias, desenvolvendo a sua criatividade e o seu contexto cognitivo, induzindo a uma melhoria da postura de vocação na e para a organização.....levando naturalmente a uma realização pessoal onde não trabalham apenas pela recompensa financeira e de progressão profissional, procurando a satisfação pessoal aliada à profissional.....estando felizes tornam–se mais perseverantes e construtivas perante situações adversas, com capacidades de gerarem melhores relações interpessoais, mais produtivas, confiantes e satisfeitas...." (Wright e Cronpazano,2004:341)
Tenho constatado que não existem modelos de gestão infalíveis, esta forma de gestão participativa não funciona com perfis que procuram evitar erros, camuflam cuidadosamente as falhas, escapam às responsabilidades, refugiando-se em rotinas ou " foi o que me disseram para fazer...", a "postura tarefeira" não se adequa a um modelo de gestão positiva que requer um contexto proativo de resolver problemas, obter resultados, criar questões.

## Conclusões

O que diferencia verdadeiramente as organizações, é o "modo como tratam a imperfeição, como lidam com os defeitos e erros, estes são encarados como ultrapassáveis e as imperfeições melhoradas" (Cunha, 2007:470-479).

As organizações positivas e participativas traduzem um modelo em que o gestor não tem de ter o papel principal e atuar mais como um facilitador ou "construtor de cenários onde os outros brilharão"(Cunha,2007:467-468).
Resultará num modelo de comportamento organizacional e gestão que estimula a participação, as expectativas, necessidades e satisfação dos colaboradores onde a liderança assenta na "determinação e sobriedade" e não em "função de soundbyte e das luzes dos holofotes mediáticos" (Collins,2001; Kets de Vries,2004).

"Os líderes melhoram constantemente o nível da sua equipa, fazendo de cada encontro uma oportunidade para avaliar, orientar (coach) e construir autoconfiança(...) Os líderes contagiam todos e transmitem energia positiva e otimismo (...) os líderes comemoram." (Welch, 2005;65)



# Período pós-férias: como regressar à rotina?

## *Por Sara Santos - ABF +Saúde*

Para grande parte da população, e eu não sou exceção, regressar à rotina após o período pós- férias pode ser particularmente exigente. Não se pretende a adoção de comportamentos extremistas, muito pelo contrário, pretende-se a consciencialização para que a adoção de um estilo de vida saudável, inclusive a nível profissional, seja um processo descomplicado.

Como tal, deixo-vos algumas estratégias em seguida:

**1. Bom senso**
Poderá ser importante estabelecer pequenas metas iniciais de forma a colmatar a nossa ausência. Uma ou duas semanas de férias facilmente se convertem em 500 emails por ler bem como em trabalho acumulado. Não precisamos de vestir a capa de super homem e de super mulher para, num só dia, resolvermos o que normalmente resolvemos numa semana. Priorize tarefas!

**2. Plano de ação**
Criar um guia em função das necessidades existentes.
Para mim, ao longo do tempo, tornou-se indispensável retomar a atividade profissional conjuntamente com um multivitamínico que me ajude a nível cognitivo, psicológico e físico.
Se os ciclos de sono tiverem sofrido alterações significativas será importante a suplementação com melatonina para garantir que tem uma boa noite de sono e que não está horas e horas para adormecer.
Se os cuidados de rosto e capilares necessitarem de um pequeno ajuste, tratar de perceber quais os ajustes necessários e quais os produtos mais indicados para o fim pretendido.

**3. (Re)começar a atividade física**
Um dos pilares importantes no autocuidado e fundamental não só para a saúde física como mental. Atenção, atividade física pode ser uma simples caminhada ou um circuito sem pesos em casa.

**4. Descansar**
Uma necessidade básica que facilmente fica para segundo plano. Devemos dar mais relevância ao descanso e aos ciclos de sono uma vez que são importantes para o sistema imunitário, para o controlo glicémico bem como para a recuperação muscular.

***São pequenas estratégicas que se forem devidamente adotadas poderão ter um grande impacto no regresso à rotina. Descompliquem! Bom trabalho!***

ABFamiliar Geral

# Open Day - Dia da Massagem

O passado dia 30 de agosto foi dedicado ao relaxamento e bem-estar, pois juntámo-nos para cuidar do corpo e da mente.

Agradecemos aos nossos parceiros pelo apoio e a todos os participantes que tornaram este evento tão especial.

Confira alguns dos melhores momentos que marcaram este dia.











ABFamiliar Geral

# Prepare-se para saborear o melhor: Faça a sua reserva na ABF Cantina

Na ABF Cantina, a nossa missão é proporcionar-lhe refeições deliciosas e equilibradas, preparadas com todo o cuidado e utilizando ingredientes frescos e de qualidade. Cada prato é pensado para lhe oferecer o melhor sabor, garantindo que as suas refeições diárias sejam nutritivas e saborosas.

Para sua conveniência, disponibilizamos a ementa semanal no nosso site. Assim, pode planear as suas refeições com antecedência e assegurar que terá sempre uma opção que lhe agrada.



**9,50 €**

PREÇO PARA ASSOCIADO

**Sopa, Prato, Sobremesa, Bebida e Café**

RESERVE ANTECIPADAMENTE

**+351 938 682 601**

(Chamada para rede móvel nacional)

**abf@torreao.pt**

## Consulte a ementa semanal no nosso site!

**www.abfamiliar.pt/cantina**

ABF_Cantina

ABFamiliar Exercício

# Alugue um cacifo no ABF Exercício!

Além do acesso gratuito aos cacifos durante os treinos, agora tem a possibilidade de alugar um cacifo exclusivo por apenas 7,50€ por mês. Mantenha os seus pertences sempre seguros e prontamente acessíveis!

Aproveite esta conveniência extra e garanta já o seu cacifo mensal. Esta opção é ideal para quem frequenta regularmente as nossas instalações e procura uma solução prática para guardar equipamento de treino, acessórios pessoais ou até mesmo material de trabalho.

Com o aluguer de um cacifo, pode deixar tudo o que precisa no local, evitando o transtorno de transportar itens pesados de casa para o ginásio e vice-versa. Os cacifos são espaçosos, seguros e localizados em áreas de fácil acesso, garantindo que tudo o que você guarda esteja protegido e ao seu alcance quando necessário.
Não perca esta oportunidade de tornar a sua rotina de exercícios ainda mais prática e segura. Os espaços são limitados, por isso assegure o seu cacifo!

***Aproveite esta conveniência extra e garanta já o seu cacifo mensal.***



ABFamiliar Geral

# Empresas e Instituições podem alugar o nosso Auditório Multiusos e Salas de Formação!

À procura de um espaço para eventos ou formações?

Provavelmente, temos a solução perfeita para si! O nosso moderno Auditório Multiusos e as quatro Salas de Formação estão totalmente equipados para atender às suas necessidades, seja para reuniões, workshops, seminários, formações, concertos ou exposições.

Num ambiente profissional e confortável, capaz de garantir o sucesso dos seus eventos. Os espaços possuem equipamentos de alta qualidade, acesso à Internet e todo o suporte necessário para que a sua apresentação ou evento decorra sem contratempos.

Além disso, a sua conveniente localização, no coração do Porto, facilita o acesso, oferecendo comodidade a todos os participantes.

Possibilidade de serviço de coffee break e catering, num espaço versátil e acolhedor.

**Para mais informações e reservas, contacte-nos: 914 184 496**




## Transforme o seu evento numa experiência memorável na Sede d' A Beneficência Familiar!

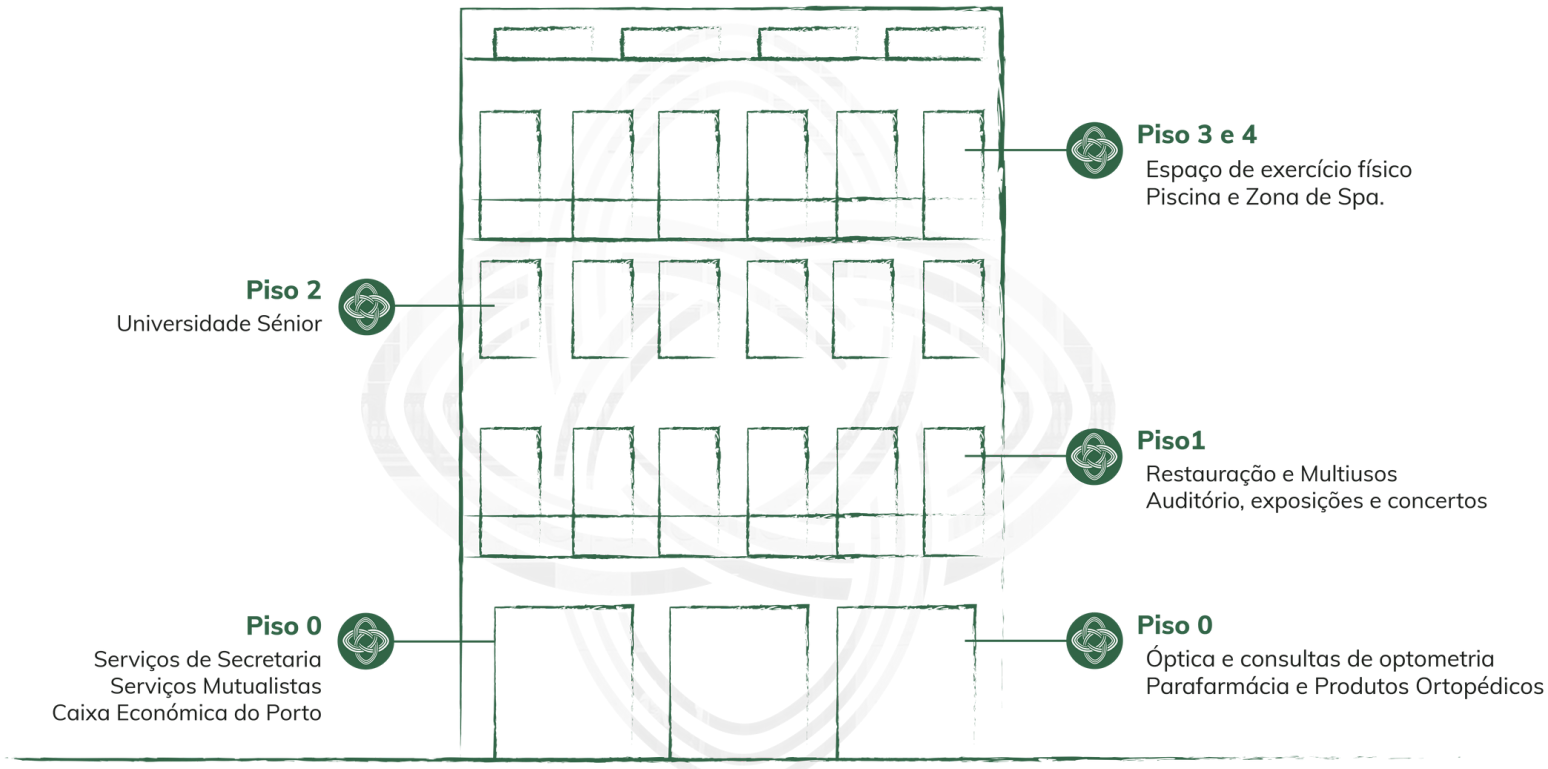
# Temos novos Serviços, visite-nos!

### Exercício e Bem-estar
- Hidroterapia
- Fisioterapia
- Espaço de Exercício Físico
- Consultas de Nutrição

### Cuidados de Saúde
- Óptica e consultas de optometria
- Parafarmácia e Produtos Ortopédicos
- Clínica de Imagiologia e Radiologia *(em breve)*

### Apoio e Convívio
- Restauração e Multiusos
- Auditório, exposições e concertos
- Cofres robotizados (24h) e manuais

### Serviços que se mantêm
- Secretaria
- Médicos - Clínica da LIGA
- Farmácia da Liga
- Médico no domicílio (24h)
- Enfermagem em casa
- Universidade Sénior
- Turismo Social
- Funerária
- Subsídios
- Caixa Económica do Porto
  - Empréstimos sobre Penhores
  - Depósitos (à ordem/ a prazo)
- Seguros
- Poupanças




## CONHEÇA E VISITE
TODOS OS NOSSOS SERVIÇOS

# Vantagens em ser associado

Médico e Enfermagem ao Domicílio
Clínica da Liga do Porto e de Gaia
Farmácia da Liga do Porto e de Gaia
Serviço de apoio domiciliário

## Saúde
*Nós cuidamos de si!*

Universidade Sénior
Bolsas de estudo para jovens

## Ensino
*A sabedoria não tem idade!*

Empréstimos sobre penhores
Depósitos à ordem e a prazo
Cofres com acesso 24h

cep caixa económica do porto

Serviços fúnebres
Protocolos
Apoio ao Luto

## Funerária
*Ao seu lado em todos os momentos.*

Subsídio por morte dos subscritores
Subsídio por morte dos cônjuges
Subsídio por morte de filhos

## Subsídios
*Assegure o futuro.*

Consulte-nos para saber quais os destinos que temos para lhe oferecer.

## Turismo
*Descubra o mundo connosco!*

Seguro de Saúde Mutualista
Seguro Casa/Comércio
Seguro Automóvel/Mota

## Seguros
*A nossa proteção!*

Mutuália 55+
Poupança Extra
Protecção Jovem
Complemento de Desemprego

## Poupanças
*O seu futuro sem problemas.*

2 salas de exercício
Treino aquático e terapêutico
Atividades dinâmicas e coreografadas

ABF Exercício

# As nossas parcerias

Centro de Cópias e Impressão

Bombeiros Voluntários Portuenses

Auto-Campanhã – reparação e comércio automóvel

FARMÁCIA GESTAÇÔ

FARMÁCIA OLIVEIRA

SAPATARIA STYLE

Serviço de Assistência Organizações de Maria

## CONTACTOS

Rua Formosa 349 4000-252 Porto
geral@abfamiliar.pt | www.abfamiliar.pt

**222 087 520** * | **962 004 508** **

09h - 17h de 2ª a 6ª - Sem interrupção para almoço

*(Chamada para a rede fixa nacional) / **(Chamada para a rede móvel nacional)

## MÉDICO EM CASA

**223 395 499***

## FUNERÁRIA

**919 354 372****
(Serviço Permanente 24 horas)