

REUNIÃO COM O DIRETOR DE RECURSOS HUMANOS DA GALP ENERGIA



No passado dia 4 de julho a presidente da direção da ARGE, Elisabete Sequeira, o vice-presidente, António Tomé Martins e o responsável do pelouro da solidariedade, Joaquim Moreira, foram recebidos na sede da Galp Energia pelo diretor de recursos humanos, dr. Paulo Pisano.

A reunião decorreu de forma afável e este ano, para além da habitual entrega do relatório anual das actividades na área da solidariedade, foi feita uma pequena dissertação acerca da ARGE e da sua missão, uma vez que era o primeiro contacto com o Dr. Paulo Pisano.

Assim, contou-se um pouco da história da associação e falou-se dos objetivos da mesma: representar e defender, junto da Galp Energia e de outras entidades públicas e privadas, os legítimos interesses dos reformados das empresas da Galp Energia e promover ações nos planos social, da solidariedade, informativo, cultural, desportivo e recreativo que contribuam para o bem-estar e coesão dos associados e famílias.

Destacou-se a actividade desenvolvida no âmbito social e da solidariedade que conta com o importante trabalho voluntário de cada uma das três delegações - norte, centro e sul - e referiu-se que, para essas ações, é fundamental a ajuda preciosa do subsídio que a Galp Energia, ao abrigo do protocolo celebrado, nos entrega anualmente para esse efeito exclusivo.

Realçámos também toda a colaboração que nos tem sido prestada pela empresa, com informações úteis divulgadas nos boletins e o apelo que fizemos para a consignação de 0,5% do IRS, possível pelo facto de sermos uma IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social) que contribuiu para uma receita extra que nos permitirá levar a efeito mais ações.

Abordámos também a possibilidade de ações conjuntas com a Academia Galp e a Galp Voluntária, a exemplo do que aconteceu no ano passado e que teve um óptimo acolhimento.

Explanámos o contacto que estabelecemos com os associados, não só a partir dos boletins trimestrais mas também através do site que apresenta a arge, onde se pode visitar o seu histórico, informação legal e notícias diversas de interesse.

Ainda houve tempo para comunicarmos ao dr. Paulo Pisano que, no próximo ano, a associação comemora 35 anos e estamos a planear, para além do almoço anual (momento de convívio e de reencontro de colegas e amigos, tão esperado por muitos), e de algumas actividades comemorativas, lançar uma nova campanha para cativar mais associados.

Por último, um sincero agradecimento ao dr. Paulo Pisano, a quem a arge deseja os maiores sucessos pessoais e profissionais.

DESTAQUES

FOTOS ALMOÇO ARGE6,7

ACTUALIDADES GALP.....8

SAÚDE DE OURO 12

EDITORIAL



Figueiredo Costa

Estou a escrever este texto no dia seguinte a Portugal ter sido campeão europeu de futebol. Por mais palavras que apliquemos àquele feito, nada se iguala à alma efusiva de toda uma nação que vibrou na têmpera da loucura, esmagando por

momentos a alquimia da crise económica.

Toda aquela mística fez ressurgir um sentimento que há muito estava afastado da nossa narrativa mágica de ser tuga – provar ao mundo que somos bons. Uma coisa ficou clara – só vence quem acredita. Neste ponto o nosso Fernando Santos fala de cátedra. No meio de toda aquela arrogância e “chauvinisme” francês, foi a união de uma equipa que fez a diferença. Por isso ganhou. Ponto.

No mesmo registo, realço a união e o espírito de equipa da direcção da ARGE, pela realização do nosso almoço anual no passado mês de Junho que decorreu na região de Fátima. Uma vez mais a organização esteve ao seu melhor nível, sempre atenta aos pormenores e ponderada nos riscos. Provou-se uma vez mais que, nestas iniciativas solidárias, só com uma colaboração voluntária e forte se vencem as dificuldades. E neste ponto temos sido realmente bons.

A ampla sala do restaurante estava revestida de branco, com um requinte simpático de bom gosto, apropriado para um evento deste tipo. Tudo foi

pensado com mestria, desde a apresentação da ementa à decoração das mesas, ao aprumo das cadeiras e até mesmo à forma como os colegas estavam dispostos na sala.

É apenas nestes encontros que muitos colegas se revêm, ano após ano, vertendo emoções nas recordações de outros tempos, por vezes com uma lágrima ao canto do olho. São estes momentos que dignificam o que chamamos amizade e companheirismo. Como dizia um sábio pensador - a felicidade de cada um constrói-se, sempre que contribuimos para a felicidade dos outros.

É com esta significativa mensagem solidária, que desejo a todos os associados e suas famílias umas boas férias, com saúde, paz e muita tolerância.

Para o ano que haja mais.



www.arge.pt

FICHA TÉCNICA

Boletim da Arge, Nº 21
Agosto 2016

Distribuição gratuita

Director: José de Figueiredo Costa

Colaboraram neste número:

António Tomé Martins

Eduardo Pereira

Elisabete Sequeira

Helena Duarte - 962 462 720

Humberto Restolho

Joaquim Moreira - 962 461 487

Manuela Mata

Paulo Faria

Tiragem: 2900 exemplares

Periodicidade: Trimestral

Propriedade e edição:

Associação dos Reformados da Galp Energia

Rua do Alecrim Nº 57 - 3º 1200-014 LISBOA

(NIPC 509485642)

arge.reformados.galpenergia@gmail.com

Composição e Impressão:

Printtipo – Indústrias

Gráficas, Lda. – Estrada de Paço d'Arcos nº 77,

Pavilhão 20, 2735-308 Cacém

SOLIDARIEDADE FÉRIAS DE VERÃO



Mesmo em tempo de férias, a nossa boa vontade não descansa. Os pedidos continuam e a força de os solucionar não esmorece. Quem padece merece o nosso maior carinho e atenção.

Foi assim que iniciámos este caminho. É assim que desejamos continuar.

Nesta época de mais desprendimento e lazer, desejamos a todos os associados e seus familiares, umas férias com alegria, partilha e muito amor.

Joaquim Moreira

QUEM É (A NOSSA) NOÉMIA TRAVASSOS ?



Noémia Travassos

Carlos Azevedo, e Nadine Guéniou (Portugal), entre outros.

É detentora do diploma de mestre em artes sobre porcelana, outorgado pela ITAP - Internacional Porcelain Artist and Teacher's (www.ipat.org) organização líder mundial nesta área.

É diretora cultural da ACLAL - Academia de Letras e Artes Lusófonas.

Promove e leciona cursos de pintura em porcelana e vidro na oficina de artes plásticas - ARTE & FANTASIA, em colaboração com o artista plástico Carlos Almeida, sita na cidade da Maia e também na escola «Jocum D'Arte», Braga.

Ministra Workshop's em convenções nacionais e internacionais.

Uma artista plástica que fez o primeiro contacto com a porcelana em 1990.

Foi discípula de mestres de renome internacional na área da cerâmica, nomeadamente Peter Faust (Alemanha), Filipe Pereira (Portugal), Lourdes Abraços (Brasil), Elvira Aguiar (Brasil), Carlos Spina (Brasil), Mário Watanabe (Japão), Pilar Burgos (Espanha), João Carqueijeiro,



POEMA ESCRITO E LIDO PELO AUTOR, NO ALMOÇO DA ARGE, E DEDICADO A TODOS OS ASSOCIADOS REFORMADOS.

Aqui estou eu, sentado, no cimo do monte
a olhar ao longe a silhueta da Refinaria
Limpo as lentes dos óculos com a fralda da camisa
para ver melhor o local onde trabalhei
45 anos da minha vida
O tempo parece que parou
quando iniciei o reviver desse passado,
trespassado por memórias intemporais,
sofridas e distantes
num sucedâneo de acontecimentos aflorados
que me trazem à memória os
colegas daqueles tempos
e de outros que já partiram
foi então que uma voz ecoou em meu redor :
- Que fazes tu aí sentado ?
- Estou a ver além parte de mim.
É isso que estou a fazer.
E a voz continuou :
*- Se queres mesmo fazer, desce daí e oferece um
pouco do teu tempo aos que mais precisam.*
- Desce daí ? Ora essa ! Não vês que estou cansado ?
Foi uma vida inteira a trabalhar. Sabes o que é isso ?
Estou cansado. Agora quero é
descanso. Muito descanso.
- Não estarás a ser egoísta ? Pensa bem.
*Há colegas teus que, como tu,
também estão cansados.*
Talvez muitos deles precisem de ti...
- Então és Tu que me dizes que sou egoísta.
Não deves imaginar o que foi a minha vida.
Queres ver como foi ?
Fui aprendiz, encarregado, vigilante, segurança
Limpei o chão, enchi camiões cisternas, fui motorista

Chefiei equipas, fui informático,
contabilista, financeiro
Redigi contratos internacionais, negocieei o crude,
Guardei o gás natural, criei electricidade
Trabalhei em plataformas petrolíferas
Inventei óleos e lubrificantes, betumes, aromáticos,
gasolinas e gasóleos,
Certifiquei qualidade em laboratório,
Estive em África, em Espanha, no Brasil e em Timor
Desempenhei todo o grau de chefias
Fui Director Geral
Administrador
E até Presidente !
Não achas que estou cansado ?
Que queres Tu que faça mais ?
- Já reparastes que dizes apenas que estás cansado ?
Felizmente tens saúde. Só os olhos te dão cuidados.
Sabes quantos dos teus amigos estão doentes ?
*Uns em total solidão, outros com saúde precária
e ainda outros quase sem forças para pedir ajuda.*
E tu continuas a dizer que estás cansado.
Não é redutor da tua parte ?
- Redutor ?
Então repara bem o que faço mais,
apesar de ser reformado.
Ó pai, vai buscar os netos à escola
Ó pai, leva a neta ao ballet
Ó pai, podes levar o meu carro à inspecção ?
Ó pai, empresta-me mil euros até ao fim do mês ?
Ó pai, os teus netos esta noite dormem aí.
Ó avô, podes levar-me ao futebol ?
Ó avô, pagas-me o bilhete do Concerto ?
Ó marido, vamos ao Continente fazer compras.

Ó marido, a sanita está entupida e o piassaba partiu-se
Ó marido, os cortinados da sala precisam de ser mudados.
Ó marido, apetecia-me ir a casa da minha cunhada.
Ó marido, vamos a Cuba nas nossas férias.
Ó marido, a minha mãe quer ir à terra.

E ainda Tu dizes que levar com isto tudo, ao fim de
45 anos de trabalho, não é para estar cansado ?!

*- Estás a ver aquele grande edifício
branco lá ao fundo ?*

*Sobe ao sétimo andar, quarto 711, cama
23, onde o teu melhor amigo, Bernardo
Costa está em fase terminal.*

Era bom que lá fosses.

*- Bernardo Costa ? Desci rapidamente
o monte e fui até lá.*

Ao ver-me, ergueu a cabeça e levantou os braços
como a querer apertar-me num abraço.

Notei que todo ele estava gelado. Pupilas
amarelas e os ossos quase sem carne.

Duas lágrimas escorreram-lhe até
à boca, já sem dentes.

Senti que ficou contente em ver-me ali.

Queria falar, mas já não podia.

Abracei-o, contendo o desgosto
num desejo de circunstância.

- Vais ver que ainda vamos os dois ao futebol !

Sorriu enquanto fechava os olhos.

Agarrou-me a mão com toda a força.

Tombou a cabeça
e morreu.

Saí dali num total desnorte, sem saber para onde ir.

Sentei-me no passeio até que
alguém me tocou no ombro.

Nesse instante acordei.

A minha mulher estava a entrar em casa
com o pão quente para o pequeno almoço.

É um hábito diário quase gasto pela rotina.

Sentei-me no sofá e recordei o sonho que tinha tido.

De quem seria aquela voz ?

Ainda eu não tinha revisitado os acontecimentos
quando o telemóvel tocou.

Era o meu cunhado a dizer-me que o Bernardo Costa
tinha falecido naquela noite.

Sem dizer uma palavra saí de casa
e caminhei toda a manhã pelas ruas do bairro,
meditando em tudo o que me tinha acontecido.

Aquela voz do sonho não me saía da cabeça.

Perguntei então a mim a mesmo:

mesmo cansado, porque não fazes
o que a voz te disse ?

Levanta-te ! Sai do sofá !

Para quê ficar em casa

recordando uma vida que jamais volta ?

Porque não ser útil visitando amigos acamados,
em lares de solidão, perdidos em hospitais
ou em puro desespero.

Estar cansado, aliás, estar apenas
cansado, não é doença

Graças a Deus que tenho saúde e caminho bem.

Peguei então no telemóvel e
marquei o número da ARGE.

A partir desse dia

faço parte de uma equipa de solidariedade
que presta apoio e ajuda colegas e familiares.

Com a ARGE aprendi a nunca mais dizer :

– Estou cansado.

Não é que agora sou mais feliz ?!

José de Figueiredo Costa

5 de Junho 2016

ALMOÇO DA ARGE TESTEMUNHOS PARA A HISTÓRIA





NOTÍCIAS DA ACTUALIDADE



Pedro Paulo de Faria

COMBUSTÍVEIS EVOLOGIC IMPLEMENTADOS EM TODOS OS POSTOS GALP

Nova gama de combustíveis substituiu produtos Hi-Energy

A Galp terminou o processo de lançamento nos seus postos da gama de combustíveis Evologic (gasóleo, gasolina 95 e gasolina 98) iniciado a 9 de Novembro.

A disponibilidade de novos e mais avançados aditivos no mercado, conjugada com a inovação e constante aposta na qualidade dos combustíveis Galp, criaram a oportunidade de lançar um novo combustível com aditivos superiores, que substituiu os produtos Hi-Energy, na rede de postos de retalho de combustíveis da Galp.



NOVO NAVIO-PLATAFORMA DA PETROBRAS E DA GALP DEIXOU O ESTALEIRO EM NITERÓI

O navio-plataforma Cidade de Saquarema está pronto e deixou o estaleiro Brasa, em Niterói, no passado dia 23 de Maio. Este navio será interligado ao novo sistema de produção de petróleo e gás, que irá operar no campo de Lula (área de Lula Central), no pré-sal da Bacia de Santos, onde será ancorado a uma profundidade de cerca de 2.120 metros.

A área de Lula Central está localizada na concessão BM-S-11, operada pela Petrobras (65%), em parceria com a BG E&P Brasil,

companhia subsidiária da Royal Dutch Shell (25%) e com a Petrogal Brasil (10%). A Petrogal Brasil é detida em 70% pela Galp e em 30% pela Sinopec.



GALP ILUMINA CASCAIS

Contrato prevê fornecimento de 19 GWh/ano

O Município de Cascais, com 97,40 km de área e 206 479 habitantes, adjudicou à Galp Power o fornecimento de energia eléctrica para o sistema de iluminação pública do concelho. O contrato prevê um fornecimento, com início em Junho de 2016, de 19 GWh/ano a cerca de 700 locais de consumo.

HÁ UM ANO A "INOVAR NA REFINAÇÃO"

Iniciativa da Refinaria de Matosinhos dinamiza novas soluções

O programa Inovar na Refinação é uma iniciativa da refinaria de Matosinhos lançada há um ano e destinada a implementar ferramentas para gerir actividades de suporte e de projecto.

Durante o primeiro ano, foram muitos os que contribuíram para a iniciativa, tendo sido desenvolvidas várias ideias e estabelecidas parcerias que deram origem a diferentes formas de operar e ao lançamento de novos produtos, como por exemplo, entre muitos outros resultados, o betume com cortiça, que se destina ao tratamento de fissuras e juntas de dilatação, a reutilização da água tratada na ETAR da refinaria e a melhoria da leitura dos certificados de análise emitidos pela refinaria.

A EMPRESA E A COMUNIDADE SOCIAL ONDE SE INSERE

Este é um assunto sobre o qual a nossa Empresa se tem mostrado empenhada. Embora a matéria seja por vezes tratada com muitas locuções em inglês inseridas em português, o que poderá levar não poucos a desconfiar da sinceridade com que é abordada, não podemos deixar de realçar os compromissos tomados pela Galp para sua orientação e que foram enunciados num encontro interno realizado no dia 8 de Junho de 2016:

- Governo e transparência;
- Envolvimento com a comunidade;
- Valorização do capital humano;
- Estratégia de redução de emissões CO2;
- Protecção do ambiente, pessoas e activos
- Inovação e desenvolvimento tecnológico.

ABASTECIMENTO PÚBLICO DE GÁS NATURAL NA REDE GALP

A Galp deu início à comercialização de Gás Natural Veicular (GNV) na rede de retalho de combustíveis no dia 21 de Junho na área de serviço de Matosinhos (na A4, junto ao nó de Custóias, sentido Matosinhos-Amarante).

Este é o primeiro de um conjunto de postos que a Galp pretende dotar com gás natural liquefeito no curto prazo,



tanto em Portugal como em Espanha, dando resposta a uma conjuntura de mercado que leva a prever um acentuado crescimento da procura.

ACADEMIA GALP ENTREGA DIPLOMAS A 228 FINALISTAS

Cerimónia reconhece percursos formativos de excelência

A cerimónia anual de entrega de diplomas da Academia Galp teve lugar no dia 28 de Junho, tendo a abertura sido realizada pelo Presidente Executivo da Galp, Carlos Gomes da Silva, que no seu discurso deu os parabéns a todos os que concluíram a sua formação na Academia Galp, ressaltando os excelentes resultados individuais alcançados. Prestou também o seu agradecimento aos parceiros universitários que colaboram com a Academia para que esta seja um projecto de sucesso reconhecido a nível nacional e internacional.

REFINARIA DE SINES INSTALA SISTEMA INOVADOR A NÍVEL MUNDIAL

Investimento permitirá poupar meio milhão de euros por ano

A instalação de um sistema de controlo contínuo de capacidade de um dos compressores alternativos de hidrogénio do Hydrocracker da refinaria de Sines foi comissionada com êxito. Este equipamento possibilita a compressão do gás necessário, e apenas do necessário, para a operação daquela unidade processual.

Não existem no mercado muitos sistemas que possibilitem esta função e o normal é serem sistemas com actuação hidráulica. A refinaria de Sines decidiu no entanto apostar numa solução inovadora que utiliza actuadores eléctricos, mais simples, mais fiáveis e mais económicos. O sistema instalado na Refinaria - eHydrocom - é o 15.º com esta tecnologia a ser instalado a nível mundial, e o primeiro instalado num Hydrocracker.

CENTROS MÉDICOS GALP

Desde 1 de Julho de 2016, a Luz Saúde passou a assegurar a gestão dos Centros Médicos Galp

Concluiu-se assim a primeira fase do processo de transição programada da gestão dos Centros Médicos Galp para a Luz Saúde, na sequência da adjudicação do Seguro de Saúde à Companhia de Seguros Fidelidade, em vigor desde o dia 1 de Janeiro, a saber:

Primeira fase (até julho de 2016): assegurar a transição, em articulação com a Galp e a Fidelidade/Multicare, garantindo o nível de serviço prestado;

Segunda fase (até final 2016): aquisição de conhecimento/experiência da gestão, identificar as necessidades e elaborar propostas de melhoria.

A Luz Saúde é uma marca que nasce aquando da respectiva aquisição pela Companhia de Seguros Fidelidade. A Luz Saúde presta serviços médicos, cirúrgicos e de urgência, diferenciando-se no mercado português pela oferta de serviços muito especializados e complexos. Esta oferta é sustentada por um corpo clínico altamente qualificado e experiente e pela utilização de equipamentos tecnologicamente avançados, nalguns casos únicos em Portugal.

A Luz Saúde disponibiliza ainda uma rede de hospitais e clínicas geograficamente abrangente, onde se incluem o Hospital da Luz Lisboa, em Lisboa e o Hospital da Luz Arrábida, em Vila Nova de Gaia.

Os Centros Médicos Galp passam a ter uma nova imagem, mantendo todos os serviços já disponibilizados, designadamente:

- Consultas de medicina geral e familiar/medicina interna;
- Estomatologia/medicina dentária;
- Consultas de especialidades;
- Tratamentos de enfermagem; e
- Colheita de análises clínicas.

A concretização desta parceria com a Luz Saúde irá valorizar e projectar a actividade dos Centros Médicos Galp, diferenciados pela personalização no atendimento e pela qualidade dos cuidados de saúde neles prestados, com mais e melhores cuidados, mais talento, inovação e medicina de excelência.

A Dra. Maria Teresa Costa, passou, desde o dia 1 de Julho de 2016 a assegurar a Coordenação Médica da Medicina Curativa da Galp, cumulativamente com a Coordenação da Medicina do Trabalho que já detinha.



NOVOS ASSOCIADOS EFECTIVOS

NOME	Nº ASSOCIADO	Nº MECANOGRAFICO
Maria Helena Mendes Fachadas Hilário	2962	83593
Antónia Celeste Domingues Piloto	2963	931225
Maria Manuela Pereira Moreira	2964	938939

NOVOS ASSOCIADOS AGREGADOS

NOME	Nº ASSOC. AGREGADO
Ivone Rodrigues Galvão Domingos	A-0082
José César Costa Luiz Conde Barroso	A-0083
Anibal da Silva Oliveira	A-0084
Adão dos Santos Alves	A-0085
António Duarte Cidade	A-0086
Maria Alcinda Moreira da Silva	A-0087
Martinha Noémia Cardoso Borralho	A-0088
Luisa Antónia Tomé Martins	A-0089

INFORMAÇÃO DE FALECIMENTOS

SÓCIO	NOME	LOCAL	DATA
0705	Adão Teixeira	FONTE ARCADA-PENAFIEL	06/07/2016
2331	Aníbal Adriano Alves Laranjeira	ODIVELAS	13/04/2016
1464	António Francisco Nunes	LISBOA	09/05/2016
0797	Augusto António Rodrigues Alves	SEIA	25/07/2016
2262	Aurinda Paiva Pereira	UNHOS	30/04/2016
1327	Eduardo Luis Moreira Rato da Fonseca	LISBOA	01/08/2016
1991	Emílio de Oliveira Gomes dos Santos Júnior	ALMADA	24/06/2016
2692	João José Borges Morgado	ALHANDRA	01/08/2016
0321	Joaquim Silva Pinto	SENHORA DA HORA	23/06/2016
2636	José dos Santos	LISBOA	10/07/2016
0037	José Vale Dantas	LISBOA	30/04/2016
0379	Luis José Bart Castro Roque	ESPINHO	06/07/2016
1982	Manuel Baptista Leal de Oliveira	LISBOA	13/05/2016
0155	Maria Conceição Silva Lopes	LISBOA	24/06/2016
2493	Maria Manuel Santos Garcia	MONTIJO	13/05/2016
0350	Mario da Silva Pereira	ERMESINDE	15/06/2016
0907	Mário Manuel Silva Mendes	VILA NOVA MILFONTES	07/07/2016
2213	Olinda do Carmo Costa dos Santos	CERDEIRA AGN	13/08/2015
0801	Reinaldo Augusto Almeida	VILA NOVA STº ANDRÉ	02/06/2016

NOVOS PROTOCOLOS CELEBRADAS COM A ARGE

PROTOCOLO COM A "HOMECARE" - FOREVER BY YOUR SIDE

Drª Maria Albertina Alves da Cunha
 912 202 795 * 912 202 798 homecare.geral@gmail.com
 Rua Stº Condestável, 23 Loja Dtª
 2845164 Amora – www.homecare.pt
 Empresa prestadora de serviços de apoio domiciliário na zona da grande Lisboa e Vale do Tejo, concede aos associados da Arge, em 2016, descontos descritos na Tabela da página seguinte.

PROTOCOLO COM A "SEM IDADE"

Drª Mafalda Sousa e Melo e Drª Mariana Machado
 Tel: 210 137 757 e-mail: sem-idade@sapo.pt
 Rua Jaime Lopes Dias, Lt. 1668-Loja r/c A - www.sem-idade.com
 Empresa prestadora de serviços de apoio domiciliário no Distrito de Lisboa, Distrito de Setúbal nos Concelhos de Alcochete, Almada, Amora, Barreiro, Moita, Montijo e Seixal e no Distrito de Santarém nos Concelhos de Almeirim, Alpiarça, Cartaxo e Santarém.
 Concede aos associados da ARGE desconto de 20% (vinte por cento) sobre os preços em vigor na tabela actual ao público, nos seguintes serviços:

- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Manutenção da limpeza e arrumação da área da habitação onde se presta o apoio;

- Preparação e/ou confeção de alimentos no domicílio;
- Acompanhamento diurno e noturno;
- Administração de medicamentos, mediante prescrição clínica;
- Tratamento de roupas no domicílio;
- Serviço de acompanhamento em saídas ao exterior, como consultas, exames médicos, assuntos de carácter pessoal, etc.;
- Aquisição de bens e serviços;
- Cuidados de enfermagem e cuidados médicos no domicílio;
- Apoio psicossocial, apoio psicopedagógico e apoio ao puerpério;
- Baby-sitting e Sénior-sitting;
- Teleassistência;
- Fisioterapia e Serviços de Estética ao domicílio;
- Home-coach;
- Disponibilização de medicamento no domicílio;
- Serviços de rastreio de audiologia e Medicina dentária ao domicílio.

RESTANTES PROTOCOLOS CELEBRADOS COM A ARGE:
LAR “A IDADE DA RAZÃO”

- Charneca da Caparica – 212 952 786 * 967 558 527

COMFORT KEEPERS – Apoio Domiciliário

- Zona Norte – 220 500 807 * 962 965 787

KÉROCUIDADOS – Apoio Domiciliário

- Zona Centro – 216 005 786 * 933 288 131 * 965 654 264

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE SANTA MARIA

- Zona Sul – Vila Nova de Stº André – 269 751 190

CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

- 213 913 900 * 213 913 908

“F&J LUCAS” – Lavagem de carros

- Filipe Lucas – Torres de Lisboa - 967 842 711

ÓPTICA OPTOCENTRO

Desconto de 25% em armações e lentes oftálmicas;

Desconto especial de 20% nos restantes produtos

- Lisboa - 213 113 270 * 217 266 226

- Porto - 222 014 217

RODAS E ANDARILHOS – Artigos Ortopédicos

Desconto de 5% em todos os artigos que comercializa

- Ana Rocha – Fernão Ferro - 926 939 339



PROPOSTA DE PARCERIA DE SERVIÇOS DE APOIO DOMICILIÁRIO

Apoio Domiciliário		
Prestação de serviço	Apoio domiciliário nos cuidados diários de higiene pessoal; refeições; higiene habitacional; acompanhamento do estado físico, mental e moral;	PARCEIROS (Condições)
Pacotes de horas Valores em Promoção Mensalidade O valor poderá variar dependendo do grau de incapacidade	Pacote 1 – 3 horas semanais, 180,00 € / mês; Pacote 2 – 5 horas semanais, 300,00 € / mês; Pacote 3 – 10 horas semanais, 450,00 € / mês; Pacote 4 – 20 horas semanais, 550,00 € / mês; Pacote 5 – 30 horas semanais, 680,00 € / mês; Pacote 6 – 40 horas semanais, 800,00 € / mês;	Nos pacotes de horas oferecemos aos nossos parceiros um desconto de 10%
12 Horas, dias uteis;	1. 000,00 € / mês ,	Desconto na mensalidade de 10%
12 Horas, 7/7 dias;	1.500,00 € / mês ,	Desconto na mensalidade de 10%
24/24 Horas, dias uteis;	entre 1. 600,00 € e 2.000,00 € / mês , (dependendo de grau incapacidade)	Desconto na mensalidade de 15%
24/24 Horas, 7/7 dias;	entre 1.800,00 € e 2.900,00 € / mês , (dependendo de grau incapacidade)	Desconto na mensalidade de 15%
Observações	<ul style="list-style-type: none"> • A prestação do serviço poderá ser realizada por dois ou mais colaboradores da Homecare conforme as necessidades de planeamento interno e das necessidades do cliente; • Os pacotes de horas podem ser divididos conforme as necessidades do cliente, mas sempre por um período mínimo de 1 hora; • As horas utilizadas ao fim de semana e feriados poderão provocar um aumento no valor do pacote de horas; 	
Notas	<ul style="list-style-type: none"> • O início de qualquer serviço de apoio domiciliário realizado pela Homecare – Forever By Your Side, é precedido de uma visita ao domicílio de modo a avaliar as reais necessidades do cliente; • A visita realizada não acarreta qualquer custo ou compromisso por parte do cliente. 	
Data de proposta	2016	

SAÚDE DE OURO

RUBRICA DE HELENA DUARTE



SERVIÇO ESTATAL E GRATUITO:

Trago-vos hoje uma informação bastante útil que acredito seja ainda desconhecida de muita gente.

Existe um serviço que todas as pessoas com mais de 65 anos, principalmente se vivem ou estão muito tempo sozinhas, deveriam utilizar. É um serviço da Direcção Geral de Saúde, chama-se “Saúde 24 sénior” e funciona da seguinte maneira:

Caso tenha um percalço, dê uma queda, faça uma ferida que não saiba como tratar, tenha uma dúvida quanto a determinado medicamento que vai tomar ou outra questão relacionada com a sua saúde, ligue para o nº 808 24 24 24 e ali será devidamente esclarecido e ajudado.

Convém estar munido do seu cartão de Cidadão ou do cartão de Utente do Serviço Nacional de Saúde, pois o enfermeiro que irá atender vai pedir-lhe um desses elementos para o poder identificar na base de dados.

Ocasionalmente e dependendo do nº de chamadas que estejam a chegar àquele serviço na altura, poderá demorar uns minutos até ser atendido, mas há que ter paciência, não desista.



Este serviço funciona 24 horas/dia, em todo o país e tem ainda a vantagem de dar emprego a enfermeiros...

OS SEGREDOS DAS PESSOAS QUE NUNCA ADOECEM

Não se trata apenas de uma questão de genética, algumas pessoas raramente adoecem porque têm alguns cuidados e rotinas diárias que ajudam a zelar pela saúde. Não ficam constipadas, não apanham gripes, resistem às alergias, as gastroenterites nunca acontecem e ‘transpiram’ saúde.

Embora cada caso seja um caso (e cada organismo reaja de forma diferente às mais variadas situações), existem alguns segredos que podem ser partilhados e que podem melhorar a

saúde das pessoas, evitando que adoçam com tanta facilidade. Tome atenção aos que se seguem...

- Conta a revista *Prevention* que as pessoas que raramente ficam doentes são as que mais apostam nos suplementos de vitamina C, os quais melhoram o sistema imunitário deixando-o mais resistente a agressões externas.

- Saiba que dormir melhora realmente a saúde. O cansaço é fundamental para a reparação celular, ajudando a fortalecer o organismo e a prova disso é um estudo da Universidade de San Francisco que indica que as pessoas que dormem apenas entre 5 a 7 horas por noite têm 30% mais probabilidade de ficarem constipadas.

- O poder mental é também importante para a saúde. Diz aquela publicação que as pessoas mentalmente mais fortes e positivas são as que mais facilmente escapam aos problemas de saúde e que conseguem controlar e/ou evitar o stress.

- A higiene é também meio caminho andado para evitar problemas de saúde. Lavar sempre as mãos, fazer uma limpeza correta dos objetos usados e desinfetar os alimentos, são alguns dos truques.

- Se está interessado em resistir às doenças tem de reforçar o organismo e o exercício físico é um dos seus principais aliados, uma vez que traz benefícios físicos, internos e externos, e mentais.

- A ingestão de gorduras insaturadas (tanto as de ómega-6, dos óleos vegetais, como as de ómega-3, do peixe) em substituição das gorduras trans ou das saturadas, presentes na gordura animal como a banha, a manteiga e a carne vermelha reduzem, e muito, o risco de várias doenças.

- E tenha a sua garrafa de água sempre por perto. Além de o manter hidratado, a água transporta os nutrientes para onde eles são necessários e remove as toxinas e as células mortas, renovando o seu corpo, como ele precisa, para se manter saudável.