



# COMUNIDADE COMO REMÉDIO

PROPRIEDADE

**AMUT - Associação Mutualista de Gondomar**

Rua 5 de Outubro, 135 - 4420-086 Gondomar

[www.amut.pt](http://www.amut.pt) | [amut@amut.pt](mailto:amut@amut.pt)

226 633 184 | 966 766 762

Chamada rede fixa nacional | Chamada rede móvel nacional





Redescobrir o valor da comunidade é um convite a viver com mais sentido e saúde. Estar em comunidade é partilhar e aprender com os outros, é sentir que fazemos parte de algo maior, onde há espaço para escuta, cuidado e presença. E, quando bem vivida, a comunidade torna-se um verdadeiro remédio!

Estudos demonstram que relações humanas consistentes e positivas contribuem para uma vida mais longa, com maior bem-estar físico e emocional. A comunidade, quando ativa e conectada, ajuda-nos a enfrentar desafios com resiliência, promove a saúde mental e estimula a participação em atividades que dão sentido aos dias.

É com esse propósito que a AMUT dinamiza diversas atividades inovadoras, com destaque para os Encontros de Sabedoria e o AMUT’Caminhando. Ambos são espaços de partilha e conexão — seja pela palavra, pela reflexão ou pelo movimento — onde cada participante é acolhido pelo que traz de único. Nestas atividades, mergulhamos em conversas, trocamos experiências e aprendemos uns com os outros. Quando saímos para algo tão natural como caminhar, redescobrimos o prazer de respirarmos juntos, de olhar com atenção o que nos rodeia e usufruir da profundidade terapêutica dos outros em conexão com a Natureza.

Na AMUT, acreditamos que promover a comunidade é cuidar e que cuidar é o mais eficaz dos remédios. Por isso, continuaremos a criar espaços de encontro e de pertença, onde cada pessoa se sinta valorizada e envolvida. Porque a verdadeira saúde começa nas relações. E a comunidade é, em si, um caminho de cura.

A cura não vem só da medicina, mas da ternura com que nos tratamos uns aos outros.

R. N. Remen.

**Nuno Pereira**  
**Diretor de Serviços**

COMUNIDADE É A  
CASA DO CUIDAR





# A IMPORTÂNCIA DA COMUNIDADE PARA A SAÚDE

A Comissão da OMS sobre Conexão Social, criada em novembro de 2023 para um mandato de três anos, tem uma missão urgente: elevar a solidão e o isolamento social à categoria de prioridade global de saúde pública. No ponto médio do seu mandato, a Comissão lançou o seu relatório-bandeira, sublinhando que a conexão social é um elemento fundamental para a saúde, a força e a resiliência das pessoas e comunidades. Os comissários continuam empenhados em aumentar a visibilidade do tema, mobilizando recursos e promovendo soluções comprovadas, enquanto acompanham e avaliam o progresso alcançado.

Os dados apresentados pela comissão (2025) são claros e preocupantes: o isolamento social e a solidão provocam consequências graves para a saúde — desde problemas psicológicos como depressão e ansiedade, até doenças físicas como doenças cardíacas, AVC e até mortalidade precoce. Estas doenças impactam indivíduos de todas as idades e contextos e têm uma magnitude de risco comparável a fatores amplamente conhecidos, como o tabagismo ou a obesidade. Contudo, apesar da sua gravidade, a desconexão social continua a ser desvalorizada...

Em contrapartida, o sentido de pertença — isto é, a percepção de ser aceite, valorizado e integrado num grupo (como família, comunidade ou local de trabalho) — exerce um papel poderoso como determinante social da saúde. Quando as pessoas sentem que pertencem, registram-se níveis mais baixos de stress crónico, maior resiliência psicológica e melhores práticas de autocuidado. A investigação demonstra que a pertença positiva contribui para o bem-estar mental, fortalece redes de apoio e reduz a vulnerabilidade social e emocional (Holt-Lunstad J.: 2024). Do ponto de vista físico, a integração social robusta está associada a um menor risco de doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral e mortalidade precoce — efeitos de uma magnitude comparável a outros grandes fatores de risco. Por seu lado, o isolamento e a solidão aumentam significativamente esses riscos.

Neste sentido, intervenções comunitárias, como a prescrição social (*social prescribing*) ou programas de coesão social, têm mostrado resultados promissores, melhorando a saúde mental e reforçando redes de apoio.

**Maria Lencastre**  
Coordenadora do Gabinete de Inovação e Projetos

# Novo Regulamento de Benefícios

(com entrada em vigor a 01 de janeiro 2026)

## Quais são as alterações?

- QUOTA DAS MODALIDADES DE BENEFÍCIOS PASSAM A SER ANUAIS PAGAS MENSALMENTE E INTEGRAM O SUBSÍDIO DA ENTIDADE PATRONAL
- VALOR DOS PLAFONDS DOS ASSOCIADOS EFETIVOS AUMENTA EM 15%
- TAXA DE COMPARTICIPAÇÃO DA MODALIDADE DE ASSISTÊNCIA MEDICAMENTOSA PASSA DE 75% PARA 65% (ART. 20º Nº3)
- QUOTA DOS ASSOCIADOS FAMILIARES DESCENDENTES PASSAM PARA 1% DAS REMUNERAÇÕES DO ASSOCIADO EFETIVO
- PRAZO DE ENTREGA DAS DESPESAS PARA COMPARTICIPAÇÃO PASSA DE 90 PARA 30 DIAS (ART. 21º Nº2 E 33º Nº2)
- NOVA MODALIDADE DE BENEFÍCIOS DE SAÚDE E BEM-ESTAR

## Perguntas frequentes

### 1. Vou pagar mais de quotas?

Não, enquanto não for alterado o subsídio aprovado pela Câmara Municipal de Gondomar (correspondente a 3,5% das remunerações dos trabalhadores associados da AMUT). As quotas pagas mensalmente mantêm-se exatamente iguais:

- 0,7% das remunerações na Modalidade de Assistência Medicamentosa;
- 0,3% das remunerações na Modalidade de Assistência Médica e Enfermagem.

### 2. Os plafonds do associado efetivo mantêm-se?

Não. Os plafonds do associado efetivo aumentam 15%, face aos valores existentes desde 2012, refletindo a inflação acumulada desde essa altura, reforçando a capacidade de resposta às despesas de saúde.

### 3. O que muda para os cônjuges inscritos?

O valor do acréscimo de plafond pela inscrição do cônjuge passa a ser proporcional ao acréscimo de quota paga pelo sua inscrição, sendo que a quota dos cônjuges mantêm-se inalterada.

# Perguntas frequentes

## 4. O que muda para os descendentes?

- As quotas dos associados familiares uniformizam-se, sendo que a quota dos descendentes passa a ser igual à dos cônjuges.
- O valor do acréscimo de plafond pela inscrição do descendente passa a ser proporcional ao acréscimo de quota paga pela sua inscrição.

## 5. O prazo para entrega de despesas para comparticipação muda?

Sim. O prazo de apresentação das despesas para comparticipação passa de 90 para 30 dias relativamente à data da sua realização, promovendo uma gestão financeira mais rigorosa e potenciar uma maior fiscalização das despesas apresentadas.

## 6. Qualquer pessoa pode ser associado das modalidades de benefícios com comparticipação de despesas?

Não. As modalidades atuais que comparticipam despesas de saúde continuam a ser exclusivas dos trabalhadores do Município (e consequentemente dos seus cônjuges e descendentes).

A nova modalidade de benefícios de Saúde e Bem-Estar é que é aberta à toda e qualquer pessoa que a pretenda subscrever.

## 7. Porquê criar uma nova Modalidade de Benefícios?

- Para potenciar o Plano de Saúde, nomeadamente decorrente dos protocolos de descontos e benefícios com entidade de saúde (hospitais, clínicas, farmácias...) e outras entidades em áreas diversas para a saúde e bem-estar, exclusivo dos associados da AMUT;
- Alargar a massa associativa a qualquer pessoa que pretenda beneficiar de todas as atividades e serviços prestados pela AMUT, inclusive a trabalhadores do Município de Gondomar que por terem mais de 55 anos não se podem inscrever nas modalidades de benefícios existentes.

## 8. Que benefícios inclui esta nova Modalidade de Saúde e Bem-Estar?

A nova modalidade de benefícios permite aos seus subscritores aceder, a preço de associado, a todas as atividades e serviços prestados pela AMUT (sem acesso à parte de comparticipação das despesas de saúde):

- Clínica de medicina integrativa AMUT'Saúde;
- Plano de atividades AMUT'Caminhando; Protocolos de descontos (hospitais, clínicas, especialistas, farmácias, turismo...);
- Formação Profissional;
- Encontros de Sabedoria;
- Loja de produtos e suplementos de saúde AMUT'Natura;
- Centro de Recursos de Ajudas Técnicas AMUT'Ajuda;
- Biblioteca;
- Restantes atividades e serviços que venham a ser criadas pela AMUT.

## 9. Qual o valor da quota da nova Modalidade de Benefícios de Saúde e Bem-Estar?

A quota é de 84€ por ano (7€ por mês).

## 10. A quem se destina a nova Modalidade de Benefícios?

A todas as pessoas, independentemente da sua idade, que queiram usufruir dos benefícios e descontos dos protocolos da AMUT em áreas da Saúde e outras, bem como de todas as atividades e serviços da AMUT a preço de associado.

# Plano de Ação e Orçamento 2026

A AMUT – Associação Mutualista de Gondomar apresentou o seu Plano de Ação e Orçamento para 2026, reafirmando o compromisso de promover segurança social, saúde, bem-estar e solidariedade. O documento destaca a continuidade das respostas existentes e o lançamento de novas iniciativas que reforçam a missão de “Nutrir a Saúde e a Felicidade do Ser Humano, Solidariamente”.

Para 2026, a AMUT foca-se em seis prioridades:

- Sustentabilidade das modalidades de benefícios, com maior fiscalização das despesas de saúde.
- Lançamento da nova Modalidade de Saúde e Bem-Estar, para diversificar financiamento e atrair novos associados.
- Avanço do projeto Casa Pousio, uma resposta de habitação colaborativa intergeracional.
- Captação de financiamento através de candidaturas, parcerias e campanhas de angariação.
- Expansão de protocolos e parcerias com instituições locais e nacionais.
- Criação de um sistema de avaliação de impacto para atividades e benefícios.

O plano prevê modernização e eficiência interna: digitalização de processos, cumprimento rigoroso de prazos nas participações, reforço dos inquéritos de satisfação e consolidação da qualidade na Clínica AMUT’Saúde e na AMUT’Natura. Mantêm-se os programas de turismo de natureza e as atividades regulares de saúde e bem-estar.

O plano evidencia uma estratégia sólida e centrada no bem-estar dos associados e da comunidade. comprometida com a inovação e a eficácia no cerne de todas as iniciativas.

Aceda ao plano [aqui](#).



# “Do Capitalismo ao Felicidadismo: proposta de um novo paradigma de desenvolvimento”, novo livro de Cátia Arnaut

Teve lugar no passado dia 29 de Novembro de 2025, na sede da AMUT, o lançamento do livro “Do Capitalismo ao Felicidadismo: Proposta para um Novo Paradigma de Desenvolvimento” da autora Cátia Arnaut.

Durante décadas, o Produto Interno Bruto (PIB) foi a medida do sucesso das nações. Mas o que conta em dólares, falta-lhe em significado.

Esgotamento. Desigualdade. Colapso ambiental. Desconexão social. Estamos mais ricos do que nunca e, ainda assim, não estamos necessariamente melhor.

No novo livro Do Capitalismo ao Felicidadismo, a investigadora e especialista em bem-estar Cátia Arnaut propõe uma visão ousada e fundamentada em evidência científica para repensar o que valorizamos enquanto sociedade. Uma proposta científica e inspiradora para substituir o PIB pela felicidade como bússola do progresso.

Combinando economia, psicologia, ciência do bem-estar e sustentabilidade, Do Capitalismo ao Felicidadismo desafia a predominância do pensamento centrado no crescimento económico e propõe um novo modelo de desenvolvimento — centrado nas pessoas, na equidade e no sentido coletivo. Longe de ser um manifesto “anti-crescimento”, a obra apresenta uma visão pós-crescimento para o século XXI: um futuro onde a prosperidade se mede não pela produção, mas pelos resultados em bem-estar, saúde, coesão social e sustentabilidade ambiental.

Com clareza e rigor, a autora apresenta um modelo conceptual e prático que ajuda países, organizações e cidadãos a medir o que realmente importa: como as pessoas vivem, como se sentem, como trabalham e se os sistemas que as rodeiam permitem um verdadeiro florescimento humano.

COMUNICA-ME COMO FOI



“Se o PIB é a bússola errada, a felicidade é o verdadeiro destino. Não se trata de negar o crescimento, mas de redefinir o progresso.”  
- Cátia Arnaut

### Sobre a autora

Cátia Arnaut é economista e investigadora, com doutoramento em Estudos sobre a Globalização, tendo desenvolvido a sua tese sobre o Bem-Estar ao Nível Nacional. Com mais de 20 anos de experiência internacional nas áreas das telecomunicações e tecnologias de informação — em Portugal, Dubai, Angola e Suíça — foi distinguida com o prémio Gestor de Projetos do Ano pelo PMI Chapter Portugal.

É Fundadora e CHO (Chief Happiness Officer) da Happyology – The Science of Happiness, autora de cinco livros e diversos artigos científicos e de opinião sobre bem-estar organizacional e futuro do trabalho.

Adicionalmente a Cátia é membro do Conselho Consultivo da AMUT e, desde 2021, promoveu encontros de sabedoria e atua como consultora em vários projetos destinados à promoção da felicidade da nossa Associação.

*Lançamento do livro “Do capitalismo ao Felicidadismo”, Sede da AMUT, 29 nov. 2025*





## Testemunho Luisa Melo

*Em outubro de 2025 fiz o Caminho Francês de Santiago de Compostela (segunda etapa) a partir de Saint-Jean-Pied-de-Port até Santo Domingo de la Calzada, foram momentos de reflexão interior, paz, cura, descobertas, conversas, silêncios, superação e algum desânimo. Foram as verdadeiras experiências do caminho que me deram forças para continuar esta aventura e ficar com vontade de continuar mais além.*

*Fiz aprendizagens valiosas e expresse a minha gratidão à equipa da Amut (Ângela, Nuno e Sofia), aos Amuteiros peregrinos, ao apoio da carrinha e seus colaboradores (Nuno, Rosa, Júlio e Patrice) porque me ajudaram a transformar numa pessoa melhor e mais forte. Ao longo do caminho também me fui cruzando com outros peregrinos de várias nacionalidades e me disseram "Buen Camino" como forma de saudação e encorajamento e os sorrisos de muitos deles também foram contagiantes.*

*Obrigada a todos por caminharmos juntos.*

*Ultreia, Suseia.*





AMUT`Caminhando Natal - Presépio Vivo de Priscos, 14/12/2025





*Aconteceu a primeira caminhada de 2026, no sábado 3 de janeiro, passando por lugares nas freguesias de S. Cosme, Fânzeres e Valbom, onde ainda se sente o ritmo da aldeia e a proximidade à natureza.*

*Foi desta forma inaugurado o plano anual de caminhadas do ano 2026, com destinos irresistíveis de beleza paisagística e cultura milenar.*

*O próximo encontro da família AMUT'eira é já no dia 07/02/2026, com destino a Santa Marta de Penaguião. Junte-se a nós, inscrevendo-se no site ([amut.pt](http://amut.pt)) e nas nossas redes sociais.*

**amut**  
caminhando  
**2026**

- 03 janeiro  
Ondomar
- 07 fevereiro  
Santa Marta de Penaguião
- 14 março  
Ponte da Barca
- 11 abril  
V. N. de Foz Côa
- 01 a 03 maio  
Andaluzia - AMUT'Férias
- 27 junho  
Serra do Alvão
- 18 julho  
Pontevedra
- 22 agosto  
Coimbra
- 19 setembro  
Ourense
- 02 a 11 outubro  
Caminho Francês de Santiago - Parte 3
- 14 novembro  
Oliveira de Azeméis
- 05 dezembro  
Aldeias de Natal

**amut**  
Nutrimos a saúde e a felicidade do ser humano, solidariamente!



### *Gansos Selvagens*

*Não tens que ser bom.  
Não tens que caminhar ajoelhado  
durante quilómetros através do deserto,  
em sinal de arrependimento.  
Só tens que deixar o afável animal do teu corpo  
amar aquilo que ama.  
Fala-me do teu desespero e eu falar-te-ei do meu.  
Entretanto o mundo não pára.  
Entretanto o sol e os seixos transparentes da chuva  
movem-se através da paisagem  
sobre as pradarias e as árvores mais altas,  
as montanhas e os rios.  
Entretanto os gansos selvagens, lá no alto do céu de um  
límpido azul,  
dirigem-se para casa de novo.  
Quem quer que tu sejas, por mais solitário que estejas,  
o mundo oferece-se à tua imaginação,  
chama-te como os gansos selvagens, duma forma áspera e  
emocionante –  
repetidamente anunciando o teu lugar  
na família das coisas.*

Mary Oliver (tradução de Jorge Sousa Braga)