

Plano para 2023

janeiro	
1 dom.	
2 seg.	
3 ter.	
4 qua.	
5 qui.	
6 sex.	
7 sáb.	
8 dom.	
9 seg.	
10 ter.	
11 qua.	
12 qui.	
13 sex.	
14 sáb.	
15 dom.	
16 seg.	
17 ter.	
18 qua.	
19 qui.	
20 sex.	
21 sáb.	
22 dom.	
23 seg.	
24 ter.	
25 qua.	
26 qui.	
27 sex.	
28 sáb.	
29 dom.	
30 seg.	
31 ter.	

fevereiro	
1 qua.	
2 qui.	
3 sex.	
4 sáb.	
5 dom.	
6 seg.	
7 ter.	
8 qua.	
9 qui.	
10 sex.	
11 sáb.	
12 dom.	
13 seg.	
14 ter.	
15 qua.	
16 qui.	
17 sex.	
18 sáb.	
19 dom.	
20 seg.	
21 E	
22 qua.	
23 qui.	
24 sex.	
25 sáb.	
26 dom.	
27 seg.	
28 ter.	

março	
1 qua.	
2 qui.	
3 sex.	
4 sáb.	
5 dom.	
6 seg.	
7 ter.	
8 qua.	
9 qui.	
10 sex.	
11 sáb.	
12 dom.	
13 seg.	
14 ter.	
15 qua.	
16 qui.	
17 sex.	
18 sáb.	
19 dom.	
20 seg.	
21 ter.	
22 qua.	
23 qui.	
24 sex.	
25 sáb.	
26 dom.	
27 seg.	
28 ter.	
29 qua.	
30 qui.	
31 sex.	

julho	
1 sáb.	
2 dom.	
3 seg.	
4 ter.	
5 qua.	
6 qui.	
7 sex.	
8 sáb.	
9 dom.	
10 seg.	
11 ter.	
12 qua.	
13 qui.	
14 sex.	
15 sáb.	
16 dom.	
17 seg.	
18 ter.	
19 qua.	
20 qui.	
21 sex.	
22 sáb.	
23 dom.	
24 seg.	
25 ter.	
26 qua.	
27 qui.	
28 sex.	
29 sáb.	
30 dom.	
31 seg.	

agosto	
1 ter.	
2 qua.	
3 qui.	
4 sex.	
5 sáb.	
6 dom.	
7 seg.	
8 ter.	
9 qua.	
10 qui.	
11 sex.	
12 sáb.	
13 dom.	
14 seg.	
15 ter.	
16 qua.	
17 qui.	
18 sex.	
19 sáb.	
20 dom.	
21 seg.	
22 ter.	
23 qua.	
24 qui.	
25 sex.	
26 sáb.	
27 dom.	
28 seg.	
29 ter.	
30 qua.	
31 qui.	

setembro	
1 sex.	
2 sáb.	
3 dom.	
4 seg.	
5 ter.	
6 qua.	
7 qui.	
8 sex.	
9 sáb.	
10 dom.	
11 seg.	
12 ter.	
13 qua.	
14 qui.	
15 sex.	
16 sáb.	
17 dom.	
18 seg.	
19 ter.	
20 qua.	
21 qui.	
22 sex.	
23 sáb.	
24 dom.	
25 seg.	
26 ter.	
27 qua.	
28 qui.	
29 sex.	
30 sáb.	

abril	
1 sáb.	
2 dom.	
3 seg.	
4 ter.	
5 qua.	
6 qui.	
7 sex.	
8 sáb.	
9 dom.	
10 seg.	
11 ter.	
12 qua.	
13 qui.	
14 sex.	
15 sáb.	
16 dom.	
17 seg.	
18 ter.	
19 qua.	
20 qui.	
21 sex.	
22 sáb.	
23 dom.	
24 seg.	
25 ter.	
26 qua.	
27 qui.	
28 sex.	
29 sáb.	
30 dom.	

maio	
1 seg.	
2 ter.	
3 qua.	
4 qui.	
5 sex.	
6 sáb.	
7 dom.	
8 seg.	
9 ter.	
10 qua.	
11 qui.	
12 sex.	
13 sáb.	
14 dom.	
15 seg.	
16 qua.	
17 qui.	
18 sex.	
19 sáb.	
20 dom.	
21 seg.	
22 ter.	
23 qua.	
24 qui.	
25 sex.	
26 sáb.	
27 dom.	
28 seg.	
29 ter.	
30 qua.	
31 qui.	

junho	
1 qui.	
2 sex.	
3 sáb.	
4 dom.	
5 seg.	
6 ter.	
7 qua.	
8 qui.	
9 sex.	
10 sáb.	
11 dom.	
12 seg.	
13 ter.	
14 qua.	
15 qui.	
16 sex.	
17 sáb.	
18 dom.	
19 seg.	
20 ter.	
21 qua.	
22 qui.	
23 sex.	
24 sáb.	
25 dom.	
26 seg.	
27 ter.	
28 qua.	
29 qui.	
30 sex.	

outubro	
1 dom.	
2 seg.	
3 ter.	
4 qua.	
5 qui.	
6 sex.	
7 sáb.	
8 dom.	
9 seg.	
10 ter.	
11 qua.	
12 qui.	
13 sex.	
14 sáb.	
15 dom.	
16 seg.	
17 ter.	
18 qua.	
19 qui.	
20 sex.	
21 sáb.	
22 dom.	
23 seg.	
24 ter.	
25 qua.	
26 qui.	
27 sex.	
28 sáb.	
29 dom.	
30 seg.	
31 ter.	

novembro	
1 qua.	
2 qui.	
3 sex.	
4 sáb.	
5 dom.	
6 seg.	
7 ter.	
8 qua.	
9 qui.	
10 sex.	
11 sáb.	
12 dom.	
13 seg.	
14 ter.	
15 qua.	
16 qui.	
17 sex.	
18 sáb.	
19 dom.	
20 seg.	
21 ter.	
22 qua.	
23 qui.	
24 sex.	
25 sáb.	
26 dom.	
27 seg.	
28 ter.	
29 qua.	
30 qui.	

dezembro	
1 sex.	
2 sáb.	
3 dom.	
4 seg.	
5 ter.	
6 qua.	
7 qui.	
8 sex.	
9 sáb.	
10 dom.	
11 seg.	
12 ter.	
13 qua.	
14 qui.	
15 sex.	
16 sáb.	
17 dom.	
18 seg.	
19 ter.	
20 qua.	
21 qui.	
22 sex.	
23 sáb.	
24 dom.	
25 seg.	
26 ter.	
27 qua.	
28 qui.	
29 sex.	
30 sáb.	
31 dom.	

26 segunda	27 terça	28 quarta
8:00	8:00	8:00
8:30	8:30	8:30
9:00	9:00	9:00
9:30	9:30	9:30
10:00	10:00	10:00
10:30	10:30	10:30
11:00	11:00	11:00
11:30	11:30	11:30
12:00	12:00	12:00
12:30	12:30	12:30
13:00	13:00	13:00
13:30	13:30	13:30
14:00	14:00	14:00
14:30	14:30	14:30
15:00	15:00	15:00
15:30	15:30	15:30
16:00	16:00	16:00
16:30	16:30	16:30
17:00	17:00	17:00
17:30	17:30	17:30
18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00

29 quinta	30 sexta	31 sábado
8:00	8:00	<i>Dia de São Silvestre</i>
8:30	8:30	
9:00	9:00	
9:30	9:30	
10:00	10:00	
10:30	10:30	
11:00	11:00	
11:30	11:30	
12:00	12:00	
12:30	12:30	
13:00	13:00	
13:30	13:30	
14:00	14:00	
14:30	14:30	
15:00	15:00	
15:30	15:30	
16:00	16:00	
16:30	16:30	
17:00	17:00	
17:30	17:30	
18:00	18:00	
18:30	18:30	
19:00	19:00	

1
domingo
Ano novo
Dia mundial da Paz



Depois da compra – o condomínio e as obras

Respeitar o título constitutivo da propriedade horizontal

Nada pode ser feito no edifício que contrarie o que está escrito neste documento. Assim, o primeiro passo é consultá-lo. Por norma a administração do condomínio tem uma cópia, mas também é possível obtê-la na conservatória do registo predial. Se as obras projetadas não respeitarem o título constitutivo, é preferível começar por alterá-lo, através de escritura pública ou por documento particular

autenticado. A alteração requer o acordo de todos os condóminos ou, na sua ausência, uma decisão do tribunal, a pedido dos condóminos que querem efetuar-lá. Para o tribunal intervir, os votos contra dos condóminos terão de corresponder a menos de 1/10 do capital investido no edifício, e as alterações não podem afetar as condições de uso, o valor das frações ou o fim a que se destinam.

Comprar e vender casa, 2022



Zona, o despertar do varicela-zóster

O que é a zona?

Quem teve varicela adquire imunidade e não volta a contraí-la. Mas o vírus responsável pela doença, o varicela-zóster, fica latente nas células nervosas e não desaparece, podendo ser reativado mais tarde. Isso acontece, muitas vezes, quando as defesas imunitárias diminuem. Surge então a herpes-zóster, mais conhecida por “zona”. Esta segunda doença afeta a pele e o

sistema nervoso, caracterizando-se por uma erupção cutânea que adquire a forma de vesículas (bolhas), concentradas numa área restrita, correspondente ao território de “atividade” de um nervo sensorial, apenas num dos lados do corpo. A erupção cutânea é acompanhada de dor ligeira a intensa, comichão e outras manifestações.

Teste Saúde 156, abril/maio 2022

2 segunda

3 terça

4 quarta

Dia mundial do Braille.

8:00	8:00	8:00
8:30	8:30	8:30
9:00	9:00	9:00
9:30	9:30	9:30
10:00	10:00	10:00
10:30	10:30	10:30
11:00	11:00	11:00
11:30	11:30	11:30
12:00	12:00	12:00
12:30	12:30	12:30
13:00	13:00	13:00
13:30	13:30	13:30
14:00	14:00	14:00
14:30	14:30	14:30
15:00	15:00	15:00
15:30	15:30	15:30
16:00	16:00	16:00
16:30	16:30	16:30
17:00	17:00	17:00
17:30	17:30	17:30
18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00

5 quinta

6 sexta

7 sábado

Dia de Reis.

8:00	8:00
8:30	8:30
9:00	9:00
9:30	9:30
10:00	10:00
10:30	10:30
11:00	11:00
11:30	11:30
12:00	12:00
12:30	12:30
13:00	13:00
13:30	13:30
14:00	14:00
14:30	14:30
15:00	15:00
15:30	15:30
16:00	16:00
16:30	16:30
17:00	17:00
17:30	17:30
18:00	18:00
18:30	18:30
19:00	19:00

8 domingo



Depois da compra – o condomínio e as obras Quem paga as obras de conservação?

Destinadas a manter as partes comuns em boas condições de utilização, estas obras vão de pequenas a grandes intervenções. Por norma, as despesas de conservação das partes comuns são pagas por todos os proprietários à data da assembleia que aprovou as obras, na proporção do valor das suas frações. Ou seja, salvo disposição em contrário, quem adquirir uma fração no condomínio depois de as

obras serem aprovadas não terá de pagá-las. Se a percentagem de uma fração for de 200/1000, o seu proprietário terá de desembolsar 1/5 do custo das obras efetuadas. Já um vizinho que detenha uma fração com o valor de 100/1000 só terá de suportar 1/10 da despesa. Os condóminos podem acordar outra forma de repartir as despesas, desde que seja aprovada pela assembleia de condóminos.

Comprar e vender casa, 2022



Zona, o despertar do varicela-zóster Potenciais complicações da zona

Num em cada cinco casos, surgem complicações. A principal é a nevralgia pós-herpética. Dor debilitante e difícil de controlar, durante, pelo menos, 90 dias após o desaparecimento da erupção na pele, caracteriza esta fase. Estima-se que o risco seja de 10 a 13 por cento, em doentes com mais de 50 anos, mas os números aumentam em idades mais avançadas. Provocando um desconforto

doloroso, esta nevralgia reduz a qualidade de vida e a capacidade funcional, ou seja, afeta as atividades do dia-a-dia. Outra complicação é o herpes-zóster oftálmico, quando o ramo oftálmico do nervo trigêmeo é afetado pelo vírus. O trigêmeo é um nervo com três ramos (oftálmico, maxilar e mandibular), e controla, entre outros, os músculos associados à sensibilidade facial e à pálpebra.

Teste Saúde 156, abril/maio 2022

Calendar grid for January 9-11, 2023, showing times from 8:00 to 19:00 for days 9 (segunda), 10 (terça), and 11 (quarta).

Calendar grid for January 12-14, 2023, showing times from 8:00 to 19:00 for days 12 (quinta), 13 (sexta), and 14 (sábado). Day 15 (domingo) is partially visible.



Depois da compra – o condomínio e as obras

Obras nas partes comuns de uso exclusivo

Comprar e vender casa, 2022

As despesas relativas às partes comuns que sejam de uso exclusivo de um condômino são da responsabilidade deste. Contudo, tratando-se de obras de conservação para proteger outras áreas comuns, o condômino só terá de pagar as despesas sozinho se tiver sido ele a causar os danos que as tornaram necessárias. Por exemplo, a impermeabilização de um

terraço de uso exclusivo, mas que serve de cobertura ao edifício, para evitar infiltrações, responsabiliza todos os condôminos pelo pagamento. Já se as infiltrações resultaram da negligência do proprietário da fração (porque nada fez para desobstruir uma saída de água, por exemplo), terá de ser este a assumir a despesa.



Zona, o despertar do varicela-zóster

Quando acorda o vírus?

Teste Saúde 156, abril/maio 2022

O despertar do vírus varicela-zóster ocorre, sobretudo, quando as defesas do sistema imunológico baixam, por exemplo, devido ao envelhecimento do organismo. Assim, a idade é o principal fator de risco. Mas há mais indivíduos com risco acrescido. Doentes imunocomprometidos por qualquer causa, incluindo os que sofrem de leucemia ou de VIH ou que tomam medicamentos

imunossuppressores, têm um risco aumentado em, pelo menos, dez vezes. A etnia é outro fator de risco. Estudos norte-americanos e britânicos indicam que indivíduos de ascendência africana e hispânica são 25% menos suscetíveis do que os caucasianos. Entre os fatores de risco encontram-se ainda stresse, trauma e diabetes, sendo que as mulheres também são mais sensíveis à doença.

Movimentos

A fazer...

Dia	Descrição	Valor €
	Transporte	,
	Saldo	,
	Saldo	,
	Saldo	,
	Saldo	,
	Saldo	,
	Saldo	,
	Saldo	,
	Saldo	,
	Saldo	,
	Saldo	,
	Saldo	,
	Saldo	,
	Saldo	,
	Saldo	,
	Saldo	,
	Saldo	,
	Saldo	,
	Saldo	,
	A transportar	,

Lined writing area for recording financial movements.

Não esquecer!

Calendário fiscal a 1 de agosto de 2022. Para acautelar eventuais alterações, consulte também o portal das Finanças, em www.portaldasfinancas.gov.pt > Informação Útil > Agenda Fiscal.

Até dia 20

- Bancos, seguradoras e outras entidades enviam comprovativos das importâncias pagas em 2022 e do imposto retido na fonte, quando as importâncias sejam dedutíveis no IRS ou tenham mesmo de ser declaradas.
- Trabalhadores por conta de outrem e profissionais da categoria B, com retenção na fonte, recebem comprovativos das remunerações de 2022, do imposto retido e de eventuais deduções (por exemplo, quotizações sindicais).

Até dia 31

- Senhorios com um total anual de rendas inferior a 886,40 euros (duas vezes o Indexante dos Apoios Sociais, em 2022) ou idade superior a 65 anos, e que não tenham emitido recibos de rendas eletrónicos, têm de entregar, à Autoridade Tributária, a declaração Modelo 44 discriminando os rendimentos de rendas do ano anterior. Pode ser no portal das Finanças ou em suporte de papel.
- Envio da declaração trimestral, pelos trabalhadores independentes, referente aos rendimentos obtidos em outubro, novembro e dezembro de 2022.
- Entrega da declaração de alterações, pelos contribuintes que estão no regime de isenção do artigo 53.º do Código do IVA e ultrapassaram o rendimento de 12 500 euros em 2022.
- Entrega da declaração de rendimentos dos contribuintes que não fossem residentes em novembro de 2022.
- Se tiver um automóvel com matrícula de janeiro, pague o Imposto Único de Circulação (IUC) até ao final do mês. Ainda que esteja isento, por incapacidade, para não pagar terá de obter uma guia de pagamento a zeros. Não deixe passar a data da matrícula para fazer a inspeção periódica, se a isso estiver obrigado.

Contactos úteis

Rua D. Afonso Henriques, 1
4700-030 BRAGA
Tel. 253 619 107
E-mail: geral@cniacc.pt
Internet: www.cniacc.pt

Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPd)
Avenida D. Carlos I, 134, 1.º
1200-651 LISBOA
Tel. 213 928 400
E-mail: geral@cnpd.pt
Internet: www.cnpd.pt

Conselho dos Julgados de Paz
Avenida Fontes Pereira de Melo, 7/13, 7.º Esq.
1050-115 LISBOA
Tel. 213 404 030
E-mail: conselho@julgadosdepaz.mj.pt
Internet: www.conselhosdosjulgadosdepaz.com.pt

DECO – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor
Veja *As nossas delegações*, nas páginas iniciais.

Departamento de Riscos Alimentares
e Laboratórios (DRAL - ASAE)
Edifício F - Estrada do Paço do Lumiar
1649-038 LISBOA
Tel. 217 108 400

Direção-Geral do Consumidor
Praça Duque de Saldanha, 31
1069-013 LISBOA

Linha de Atendimento ao Consumidor: 213 564 650.
Para reclamações de consumo e pedidos de informação,
utilize os formulários disponíveis no site.
E-mail: dgc@dg.consumidor.pt
Internet: www.consumidor.gov.pt

Infarmed – Autoridade Nacional
do Medicamento e Produtos de Saúde
Parque de Saúde de Lisboa, Avenida do Brasil, 53
1749-004 LISBOA
Tel. 217 987 100
E-mail: infarmed@infarmed.pt
Internet: www.infarmed.pt

Provedor de Justiça
Rua Pau de Bandeira, 9
1249-088 LISBOA
Tel. 213 926 600/19/21/22 e 808 200 084 (linha azul)
E-mail: provedor@provedor-jus.pt
Internet: www.provedor-jus.pt

▪ Solar da Madre de Deus
Apartado 144
9700-033 ANGRA DO HEROÍSMO
Tel. 295 213 520
E-mail: acores@provedor-jus.pt

▪ Palácio de São Lourenço
Avenida Zarco
9001-902 FUNCHAL
Tel. 291 744 968
E-mail: madeira@provedor-jus.pt

Números úteis

Informações

Serviço de Informações
DECO PROTESTE 218 410 858
Serviço Informativo Nacional 118 ou 1820

Emergências

CIAV – Centro de Informação
Antivenenos 800 250 250
Linha Nacional de Emergência Social 144
Linha Saúde Pública 808 211 311
SNS 24 (Serviço Nacional de Saúde) 808 24 24 24
SOS - Número Europeu de Emergência (inclui Centro
de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise) 112

Serviços de apoio telefónico

APAV – Associação Portuguesa de Apoio
à Vítima (chamada gratuita) 116 006
Defesa Animal (PSP) 217 654 242
Linha de apoio à pessoa com cancro 808 255 255
Linha do Cidadão com Deficiência 800 208 462
Linha do Cidadão Idoso 800 203 531
Linha do Medicamento 800 222 444
Sexualidade em Linha 800 222 003
SOS Criança 116111
SOS Droga 1414
SOS Grávida 808 201 139/213 862 020
SOS Voz Amiga 213 544 545/912 802 669
ou 963 524 660

Os meus contactos

Nome Tel. casa
Morada Tel. emprego
E-mail TM

Nome Tel. casa
Morada Tel. emprego
E-mail TM

Nome Tel. casa
Morada Tel. emprego
E-mail TM

Nome Tel. casa
Morada Tel. emprego
E-mail TM

Nome Tel. casa
Morada Tel. emprego
E-mail TM

Nome Tel. casa
Morada Tel. emprego
E-mail TM

Nome Tel. casa
Morada Tel. emprego
E-mail TM

Nome Tel. casa
Morada Tel. emprego
E-mail TM

Nome Tel. casa
Morada Tel. emprego
E-mail TM

Nome Tel. casa
Morada Tel. emprego
E-mail TM