

## 17º ANIVERSÁRIO DA DELEGAÇÃO DE SOBREIRA – 28 SETEMBRO

### DIA ABERTO

No passado dia 28 de setembro, a nossa Delegação festejou o seu 17º aniversário, e para comemorar abrimos as nossas portas à população e partilhamos este dia tão especial com quem é mais importante para nós.

Durante a manhã os nossos socorristas dinamizaram um workshop de suporte básico de vida gratuito e durante a tarde oferecemos à população rastreios de glicemia, tensão arterial e índice de massa corporal.

Num momento de convívio e partilha benzemos a nova viatura de transporte de doentes não urgentes, oferecida pela Câmara Municipal de Paredes e abrimos o bolo de aniversário cantando os parabéns e brindando a um futuro próspero em prol de quem mais precisa.

Ainda no sentido de comemorar o nosso aniversário, aceitamos o desafio dos Bombeiros Voluntário de Cête e realizamos o tétis da nossa ambulância de socorro, um movimento internacional que permite de forma divertida dar a conhecer o material que temos disponível para prestar socorro à população.

Sem dúvida um dia diferente, dedicado à nossa Delegação e a tudo o que dela faz parte: os nossos socorristas, as nossas viaturas, a nossa casa, a nossa população.



# Delegação de Sobreira

## A nossa história...

Em **28 setembro de 2002** através do empenho e boa vontade de um conjunto de personalidades da freguesia de Sobreira foi criada a Cruz Vermelha Portuguesa – Núcleo de Sobreira instalada da cave do edifício da junta de freguesia da Sobreira. Esta pretendia colmatar diversas fragilidades e carências no tecido social do sul do concelho de Paredes, bem como manifestas insuficiências quanto aos meios disponíveis que permitam intervenções imediatas.

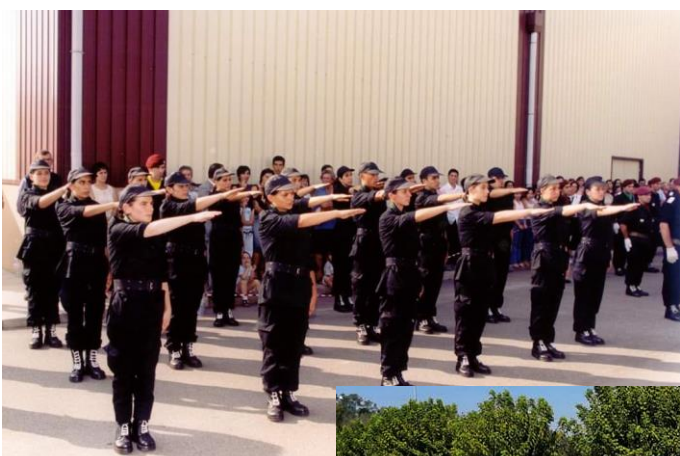
É neste contexto que o Núcleo de Sobreira, cujo trabalho sendo totalmente desenvolvido em regime de voluntariado, cumpriu a 1 de novembro de 2008 um dos seus principais objetivos - alargar o horário de funcionamento para 24 horas por dia, 365 dias por ano. Tratou-se de suprir uma necessidade imperiosa de apoio permanente à população do sul do concelho.

A **8 de março de 2013** concretiza-se mais um marco na Delegação com a mudança para as novas instalações totalmente renovadas e adaptadas às necessidades operacionais crescentes.

Atualmente, com **17 anos** de existência, a Delegação de Sobreira conta com cerca de 70 voluntários (**40 voluntários de socorro; 20 voluntários da Juventude Cruz Vermelha e 10 voluntários do Apoio Geral**), **9 colaboradores e 11 viaturas** (2 tipo B – emergência; 1 tipo A1; 1 tipo A2 e 7 tipo VDTD) que prestam serviço a aproximadamente 15.000 habitantes das 4 freguesias do sul do concelho de Paredes, nomeadamente Sobreira, Recarei, Aguiar de Sousa e Parada de Todeia.

A disponibilidade, o esforço, a dedicação e a formação contínua destes voluntários permitem que a Delegação de Sobreira, possa, hoje em dia, assegurar as seguintes valências de atuação: **posto de reserva INEM, posto de enfermagem, transporte de doentes não urgentes, ajudas de emergência social, banco de ajudas técnicas, apoio psicossocial, acolhimento e apoio a família de refugiados e a juventude Cruz Vermelha**. Os nossos voluntários constituem uma equipa multidisciplinar e dinâmica que procura através deste conjunto de atividades e serviços, contribuir para **“a defesa da vida, da saúde e da dignidade humana”**, seguindo o lema que marca a origem da Cruz Vermelha e que faz a sua história há mais de 150 anos!

A Cruz Vermelha Portuguesa esforça-se para prevenir e aliviar o sofrimento humano, em Portugal e no mundo. Tem por objetivo melhorar as condições de existência das pessoas mais vulneráveis através da mobilização do poder da Humanidade e em conformidade com os **Princípios Fundamentais da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho: Humanidade, Imparcialidade, Independência, Neutralidade, Voluntariado, Unidade e Universalidade**. São estas as normas, os lemas e os princípios que regem a Delegação de Sobreira enquanto estrutura local da Cruz Vermelha Portuguesa.



*Fotografia à esquerda: Juramento do 1º Curso TAT - Delegação de Sobreira da Cruz Vermelha Portuguesa – 28 de setembro de 2002*

*Fotografia à direita: Juramento do 10º e 11º Curso TAT - Delegação de Sobreira da Cruz Vermelha Portuguesa – 30 de setembro de 2018*



**MIGUEL PINTO SOUSA**, 75 anos, natural de Sobreira, entrou para a Delegação de Sobreira em 2008 enquanto membro da Comissão Administrativa e Direção onde desempenhou funções como tesoureiro. Acompanhou a evolução e o crescimento desta instituição bem de perto e em 2016 permaneceu por cá enquanto voluntário até ao presente ano. Afirma que a Cruz Vermelha, em especial a Delegação de Sobreira é para si uma instituição importante, onde ganhou raízes e se revê.

**- O que significa para si a Cruz Vermelha?**

A Cruz Vermelha é para mim uma instituição importante que me diz muito enquanto cidadão e ser humano por todos os princípios que representa e honra.

**- E a Delegação de Sobreira?**

A Delegação de Sobreira é a instituição da Cruz Vermelha representada na minha terra, é a minha casa e é uma conquista muito grande de todos os que já daqui fizeram e fazem parte.

**- O que o trouxe até à Delegação de Sobreira da Cruz Vermelha Portuguesa?**

Foi um desafio proposto pelo antigo presidente da junta de freguesia que eu aceitei de muito bom grado e até hoje sinto-me orgulhoso do meu percurso. Sempre fui acompanhado por bons presidentes, afirma.

**- O que o fez ficar como voluntário depois da direção ter deixado de existir?**

O amor à causa! São 11 anos de convívio, de interação, de integração e de luta por uma instituição que eu vi crescer e em cujo crescimento eu participei.

**- Como descreve o seu percurso por cá?**

Aprendizagem! Aprendi muito, quer com os voluntários, quer com as direções das quais fiz parte, quer com os presidentes que segui, quer com atual Delegada Especial. Porque nunca é tarde para se aprender.

# Sabias que

## A EVOLUÇÃO DA DELEGAÇÃO DE SOBREIRA

A nossa Delegação tem vindo a evoluir ao longo dos anos acompanhando a evolução da própria Cruz Vermelha, da nossa freguesia e das necessidades da nossa população.



### A FARDA

Em 2002 quando abrimos a Delegação de Sobreira a farda da Cruz Vermelha Portuguesa era de cor preta, em meados de 2010 a farda alterou de cor e passou a ser caqui, a cor que vestimos hoje.



### A FROTA

As necessidades crescentes da nossa população fizeram-nos, ao longo dos últimos 17 anos, aumentar o número de ambulâncias e melhorar a nossa capacidade de resposta.



### AS INSTALAÇÕES

Em 2008 inauguramos as novas instalações da Delegação de Sobreira adaptadas às necessidades crescentes operacionais.



## DATAS COMEMORATIVAS

### 11 JULHO - Dia do Socorrista

Define-se socorrista como uma pessoa especializada em atendimento a primeiros socorros, capacitada e habilitada em situações em que pode salvar uma vida antes dos cuidados médicos especializados. **MAS** ser socorrista não é só salvar vidas, é, também, trazer novas vidas ao mundo.



### 19 AGOSTO - Dia Mundial Humanitário

O objetivo deste dia é homenagear todos os voluntários do mundo pelo seu trabalho e divulgar as obras realizadas pelas organizações humanitárias espalhadas pelo mundo, apesar de todas as dificuldades vividas na atualidade. A Cruz Vermelha nasce da preocupação de prestar auxílio a todos os feridos, dentro e fora do campo de batalha; de prevenir e aliviar o sofrimento humano; de proteger a vida e a saúde; de promover o respeito e favorecer a compreensão a cooperação e a paz duradora entre povos.

### 14 SETEMBRO - Dia Mundial dos Primeiros Socorros 2019

De acordo com a Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho, define-se os primeiros socorros como a prestação de assistência imediata a uma pessoa, independentemente da nacionalidade, da raça, da cor, da religião ou da origem social, até à chegada de ajuda profissional diferenciada. Centra-se não só no dano físico ou de doença, mas também no apoio psicológico para quem sofre emocionalmente devido a uma vivência ou ao testemunho de um evento traumático.



# ATIVIDADES

## DELEGAÇÃO DE SOBREIRA NAS ESCOLAS

No início do mês de julho a Delegação de Sobreira esteve presente nas escolas de Recarei, Sobreira, Aguiar de Sousa e Lagares a promover atividades para os mais pequeninos.

A brincar e a contar histórias os nossos socorristas ensinaram-lhes o que é o 112 e os primeiros socorros básicos: Suporte Básico de Vida e Posição Lateral de Segurança. E com jogos os nossos voluntários da Juventude Cruz Vermelha apresentaram-lhes o projeto sobre a proteção solar #omeusol:VIVE+OTEUVERÃO, explicando-lhe e alertando-os para os perigos do sol e ensinando-lhes como se devem proteger na época de mais calor e de praia.

*As crianças são o nosso futuro e a mudança começa neles.*



## DELEGAÇÃO DE SOBREIRA NAS INSTITUIÇÕES

Depois dos mais novos chega a vez dos mais velhos e para celebrar o Dia dos Avós a Juventude Cruz Vermelha fez uma visita ao Centro Social e Paroquial de Recarei e à Associação para o desenvolvimento integral de Sobreira, para passar algum tempo com os idosos, aproveitando, também, para divulgar o projeto #omeusol:VIVE+OTEUVERÃO e criar um momento de partilha.

*O passado é a chave para o presente e a base para o futuro!*





## ATIVIDADES PARA CRIANÇAS - YOGA

Depois das férias voltamos agora em força com o Yoga para Crianças dos 4 aos 10 anos, cujas aulas irão ser às quartas pelas 19H nas nossas instalações com a educadora Sara Perestrelo. A aula experimental gratuita será dia 30 de outubro.

As sessões de yoga para crianças são momentos cheios de jogos, histórias, vivências naturais, brincadeiras e fantasias que apelam ao interessante imaginário das crianças. São constituídas por exercícios físicos, respiratórios, de concentração, relaxamento e meditação que estimulam a criança a nível global, desde o seu campo emocional até ao energético e artístico. As adaptações das posturas do Hatha Yoga ganham vida através de muita criatividade e as crianças aprendem-nas através da imitação de personagens de histórias, música, dança e exploração dos sentidos.

## PROGRAMA DE REINSTALAÇÃO DE REFUGIADOS

No âmbito do projeto do programa de reinstalação de refugiados que abraçamos a junho deste ano, no dia 21 de agosto, a Delegação de Sobreira esteve presente na Delegação de Matosinhos à conversa com os Interlocutores locais (Segurança social, IEFP, Saúde, Educação, Rede Social e Câmara Municipal de Matosinhos) juntamente com as Delegações de Matosinhos, Vila Nova de Gaia e Gondomar/Valongo.

Com a coordenação da Sede Nacional da CVP pretendemos encontrar soluções alternativas e boas práticas do nosso trabalho com a marca Cruz Vermelha Portuguesa.



## PARCERIA DELEGAÇÃO DE SOBREIRA – SPORT CLUBE NUN’ ÁLVARES

O nosso mais recente projeto é uma parceria que a nossa Delegação estabeleceu com o Sport Clube Nun’Álvares de Recarei que consiste na promoção de sessões com os atletas do clube e com os pais, por parte da nossa equipa psicossocial, que visam promover a motivação, o autocontrolo e o autodomínio dos jogadores, bem como promover a cooperação, a interação e o trabalho em equipa, consciencializando os atletas que na competição é necessário perceber quais os seus erros e as suas virtudes de modo a desenvolver o conhecimento de si mesmo para uma melhor performance e um melhor rendimento quando trabalham em equipa.

## RECOLHA DE ALIMENTOS – 26 E 27 DE OUTUBRO

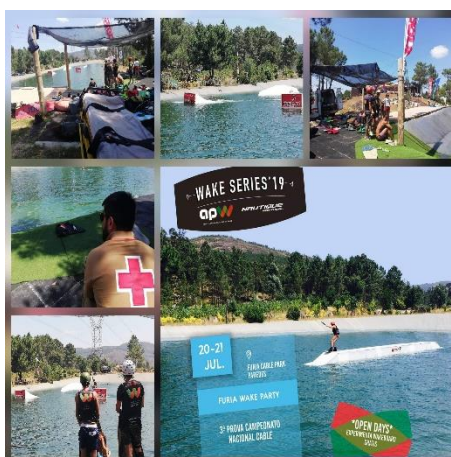
A recolha de alimentos é uma atividade que decorre a nível nacional cujo principal objetivo é a população ajudar com bens alimentares as delegações que têm a área da emergência social e que, como tal, ajudam as famílias mais carenciadas da sua área de intervenção. Esta atividade ocorre no mínimo duas vezes por ano, a primeira foi em abril e a segunda será, agora, nos dias 26 e 27 de outubro!



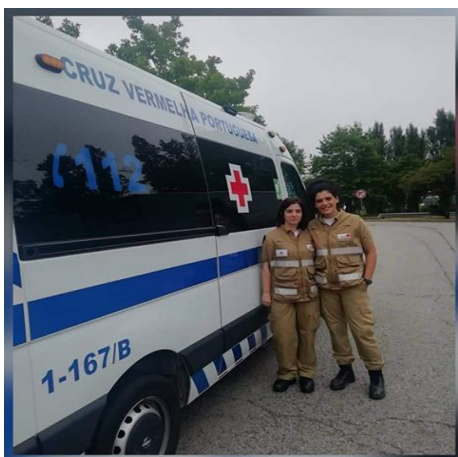
Consigo damos  a quem  precisa!

# PREVENÇÕES

De julho a setembro a Delegação de Sobreira esteve presente em vários eventos a pedido de diversas instituições, entidades, organizações de eventos e outras delegações para prestar serviço de apoio em contexto de emergência com equipas de ambulância e equipas apeadas preparadas para agir em conformidade com as necessidades de assistência pré-hospitalar que possam surgir com base numa estratégia integral preparada previamente pelos envolvidos.



## DELEGAÇÃO DE SOBREIRA NO APOIO AOS INCÊNDIOS



A Delegação de Sobreira, a pedido da Coordenação Nacional de Emergência da Cruz Vermelha Portuguesa, integrou, a 23 de julho de 2019, o dispositivo de apoio ao teatro de operações no incêndio de Vila de Rei – Mação com uma ambulância de socorro com dois socorristas.

Esta não foi a primeira vez que a Delegação de Sobreira partiu em missões longe de casa, em julho de 2017 estivemos presentes no teatro de operações dos incêndios de Pedrógão Grande com uma ambulância de socorro e uma ambulância de transporte individual juntamente com cinco socorristas e um psicólogo e em agosto de 2018 integramos o teatro de operações dos incêndios de Monchique com uma ambulância de socorro e dois socorristas.

## PARCERIAS DE QUE PODE USUFRUIR SENDO SÓCIO



Recarei - Rua Pd. Bernardino Moreira Lopes, 730  
Tel. 224 331 150/ Telm. 913 000 405  
Paços de Sousa – Ed. Vila do Paço  
Tel. 255 755 150/Telm. 912 510 546

- + Desconto de 10% em consultas de especialidade;
- + Desconto de 5% em consultas de Medicina Geral e Familiar;
- + Desconto de 50% na taxa de deslocação ao domicílio;
- + Desconto de 5% em atos de enfermagem;
- + Consultas de rastreio de medicina dentária gratuitas;
- + RX apical gratuito (desde que realizada consulta);
- + Plano de pagamentos até 12 meses sem juros em tratamentos superiores a 400€.

**(Descontos não acumulativos com seguros ou protocolos já existentes pela clínica ou pelos utentes)**



Sobreira - Rua Ernesto Brito, 88 1ºDTO  
Telm. 914 819 234

- +Desconto de 10% em todas as consultas de fisioterapia, osteopatia, terapia da fala, terapia ocupacional, psicologia, nutrição, tratamentos dermatofuncionais (estéticos, corpo e rosto), depilação a laser e relaxamento.



Gandra – Junto à CESPU - Telm. 913 663 611  
Rebordosa – Centro – Telm. 910 938 123  
Valongo – Centro – Telm. 914 126 769

- + Desconto de 20% em armações, lentes oftálmicas, lentes de contacto, óculos de sol, assistência e consultas gratuitas.



Sobreira – Clínica Médica da Sobreira  
Recarei – Clínica +Saúde  
Telm. 914 731 113

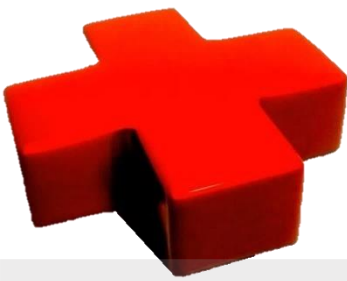
- + Desconto de 10% em consulta de podologia, tratamento das doenças do pé (exceto próteses).



Rua do Arco, 142  
4585-689 Sobreira – Paredes  
Tel. 224 334 060

- + Desconto de 15 % nos preços particulares de todos os serviços praticados pelo Laboratório Vale do Sousa e empresas participadas.

**(Os descontos atribuídos neste protocolo não são acumuláveis com eventuais campanhas promocionais e são válidos apenas para preços particulares)**



# FAÇA-SE SÓCIO!

## Serviços que disponibilizamos

- + Transporte de doentes e feridos em ambulâncias de socorro e transporte;
- + Transportes clínicos;
- + Transporte em viaturas adaptadas para cadeiras de rodas;
- + Equipa de prevenção para urgências 24H/dia durante todo o ano;
- + Realização periódica de rastreios à população de indicadores de saúde (tais como: tensão arterial, glicemia, etc);
- + Prevenção e socorro em eventos, a pedido de entidades oficiais ou particulares;
- + Serviço de enfermagem;
- + Cursos de socorrismo;
- + Consultas de psicologia;
- + Avaliação de condutores (Testes Psicotécnicos);
- + Aluguer de ajudas técnicas (cadeiras de rodas, camas articuladas, canadianas)
- + Apoio social

## Vantagens de ser SÓCIO

- + Transporte gratuito em situação de emergência;
- + Transportes clínicos com desconto de 50%;
- + Serviço de enfermagem com desconto de 50%;
- + Desconto de 20% em consultas de psicologia na Delegação;
- + Exames psicotécnicos com 20% de desconto;
- + Redução do valor no aluguer de ajudas técnicas (como: cadeiras de rodas, camas articuladas e canadianas).

**Quota anual 12€**



## AJUDE-NOS A AJUDAR!

IBAN:

CGD - PT50 0035 0585 00034123330 11

CONTACTOS:

Avenida de S. Pedro, 603

4585-404 – Sobreira

[dsobreira@cruzvermelha.org.pt](mailto:dsobreira@cruzvermelha.org.pt)



**224 332 334**

BOLETIM INFORMATIVO

PATROCINADO POR:

Terronhas – Recarei  
224 331 993



**OBRIGADO E ATÉ À PRÓXIMA EDIÇÃO...**