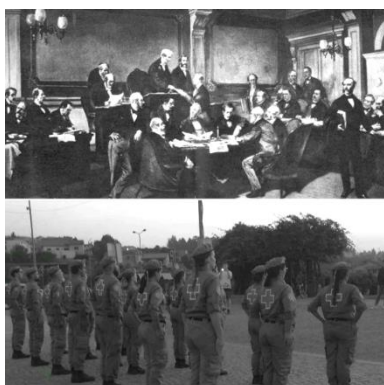


154º ANIVERSÁRIO DA CRUZ VERMELHA PORTUGUESA – 11 DE FEVEREIRO



Ao longo destes 154 anos a Cruz Vermelha Portuguesa obteve reconhecimento nacional e internacional. A Delegação de Sobreira orgulha-se de fazer parte da Cruz Vermelha e do Movimento Cruz Vermelha.

“Não há futuro sem memória”



EMERGÊNCIA SOCIAL

A emergência social é uma área de intervenção da Cruz Vermelha, com início na nossa Delegação desde 2006, que se dedica a ajudar os mais desfavorecidos com bens essenciais como alimentos e vestuário favorecendo a inclusão social e promovendo um aumento significativo da qualidade de vida.

O principal objetivo desta vertente é capacitar as famílias de adquirirem, ao longo do tempo, competências contínuas que as levem a tornarem-se autónomas.

PROJETO PILOTO – PROGRAMA APOIO DE PARES – PORQUE A SAÚDE MENTAL É D’OURO

Quando alguém é vítima de doença súbita ou de acidente, e precisa de auxílio, são acionadas as equipas de socorro pré-hospitalar. Os socorristas estão aptos para dar resposta a vários tipos de situações de emergência, devido à sua formação especializada e ao treino que possuem. Não podemos, no entanto, esquecer que nas suas missões diárias, estes se confrontam com situações altamente stressantes e complexas, e lidam frequentemente com a dor, o sofrimento e a morte de pessoas. Há situações de emergência que têm mais impacto e que podem afetar o equilíbrio psicológico e a saúde mental destes profissionais. É por isso importante perceber como é que os socorristas vão lidando com as situações, disponibilizar apoio, e caso seja necessário, encaminhar para serviços especializados. Os colegas de trabalho são quem está mais próximo, trabalham no mesmo contexto e falam a mesma linguagem. São um elemento de apoio essencial e importante após determinadas situações de emergência. Este apoio de primeira linha designa-se de primeiros socorros psicológicos, isto é, a primeira ajuda que se pode dar a alguém que experienciou algum acontecimento mais stressante. Ao longo do último ano, foi implementado um programa piloto de apoio de pares na Delegação de Sobreira, no qual foram formados socorristas cuja principal missão foi o de apoiar os colegas, sempre que se mostrasse necessário. Os resultados preliminares deste programa revelam efeitos positivos aos nível da saúde e bem-estar psicológico, da satisfação com o trabalho e da perceção de apoio por parte da organização, o que levou a dar continuidade a esta modalidade de apoio.



Psicóloga Dr.ª Ana Oliveira

Recolha de Alimentos 6 e 7 de Abril

Contínente Rebordosa + Ferrara Plaza + Gala (Avintes e Boucinhas)



Consigo damos + a quem precisa

Seja um VOLUNTÁRIO

TLM: 968615858 TLF: 224332334
Email: social@cvp-sobreira.net

ENCONTRO NACIONAL DA JUVENTUDE

A Juventude Cruz Vermelha da Delegação de Sobreira esteve presente no Encontro Nacional da Juventude da Cruz Vermelha Portuguesa, no passado dia 23 e 24 de fevereiro, organizado pela Comissão Nacional da Juventude da CVP em Vale de Cambra, intitulado "Voluntári@s hoje, líderes de amanhã!". É com muito gosto que participamos nestes encontros, é um momento de partilha e colaboração em que jovens de todo o país se juntam para discutirem os Desafios Humanitários da nossa sociedade.



CARLA SOARES, de 30 anos, natural de Sobreira, foi diagnosticada com Crohn, uma doença inflamatória do intestino, aos 21 anos, que a obrigou a abdicar de muitos sonhos, de entre os quais o de ser socorrista na Cruz Vermelha.

8 DE MARÇO - DIA INTERNACIONAL DA MULHER



A Delegação de Sobreira da Cruz Vermelha Portuguesa tem o prazer de todos os dias fazer centenas de quilómetros para transportar dezenas de doentes não urgentes às clínicas de fisioterapia, muitos destes doentes são MULHERES. Neste dia tão especial decidimos fazer-lhes um miminho para que se lembrem do valor que têm. Para nós o mais importante é ver-lhes o sorriso no rosto e perceber que tornamos o seu dia um bocadinho melhor não só neste dia mas todos os dias.

A Delegação homenageou, ainda, as suas SOCORRISTAS. Estas mulheres são mais especiais porque para além de serem MULHERES no seu dia-a-dia, retiram um bocadinho do seu tempo para serem VOLUNTÁRIAS, para serem socorristas, para dar um bocadinho de luz à escuridão de alguém.

FÓRUM AO ENCONTRO NACIONAL DA SAÚDE MENTAL DA COMUNIDADE: TRAUMA E RESILIÊNCIA



A Delegação de Sobreira esteve presente nos dias 14 e 15 de fevereiro no "Fórum ao encontro da saúde mental da comunidade: Trauma e Resiliência" com a organização da Delegação de Gaia. O programa consistiu na apresentação e discussão de diversos artigos sobre situações traumáticas que culminou com a apresentação de um livro.

A Delegação de Sobreira teve o prazer de contribuir na realização de dois desses artigos: Violência Doméstica e Operacionais de Emergência e Segurança através do contributo dado pela nossa socorrista e psicóloga Martinha Vidinha.

- Com que idade entraste para a CVP? Aos 19 anos, lembro-me que era a mais novinha do curso.

- O que te motivou a entrar para a CVP? A vontade de ajudar os outros, as causas, o lidar com as pessoas no dia-a-dia.

- Quantos anos de serviço fizeste? Cerca de 7 anos. Mesmo depois de descobrir a doença continuei a ir para a CVP diariamente.

- Como descreves ou caracterizas o teu percurso na CVP? Crescimento pessoal; intensidade; amadurecimento.

- Com o aparecimento da doença quais foram as maiores dificuldades que sentiste? O sentimento de impotência.

- Do quê que sentes mais falta? De tudo. Das urgências, do espírito, do companheirismo, da vida, das pessoas.

Hoje com uma vida diferente não baixa os braços e está a lutar para melhorar a vida dos utentes portadores de Crohn. No passado dia 13 de março esteve presente em frente à Assembleia da República a pedir o debate de um documento que visa o melhoramento das condições de vida destes doentes que conta com mais 11 mil assinaturas.

A Carla é a prova de que quando há vontade podemos fazer mais e melhor e por isso está de volta à nossa Delegação.



RECERTIFICAÇÃO TAT

FORMAÇÃO DE EXTINTORES E DESENCARCERAMENTO



No passado dia 16 e 17 de março a CVP DL. Sobreira teve a oportunidade de participar numa formação com os BV Cête e as palavras de ordem foram: formação, aprendizagem, troca de conhecimentos, partilha e diversão.

Cooperar e comunicar para colaborar melhor em prol do mesmo objetivo: a qualidade do socorro às vítimas em todas as circunstâncias.

CONHEÇA A NOSSA DELEGAÇÃO ...

Com 16 anos de existência a nossa Delegação conta com cerca de 80 voluntários:

- 50 Voluntários de Socorro
- 20 Voluntários da Juventude Cruz Vermelha
- 10 Voluntários do Apoio Geral

A CVP – DL. Sobreira presta serviço a aproximadamente 15.000 habitantes das 4 freguesias do sul do concelho de Paredes.

Estes voluntários dedicam parte do seu tempo para que a oferta de meios e serviço seja o mais abrangente possível.



A Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Sobreira tem neste momento 10 viaturas:

- 2 Ambulâncias tipo B – Ambulâncias de Emergência Pré-Hospitalar;
- 1 Ambulância tipo A1 – Ambulância de Transporte Individual
- 1 Ambulância tipo A2 – Ambulância de Transporte Múltiplo
- 6 Ambulâncias tipo VDTD – Viatura destinada a Transportes de Doentes não urgentes

SABIA QUE DOS NOSSOS SOCORRISTAS ...

75% São
MULHERES

53,4% Praticam
EXERCÍCIO FÍSICO

92,9% NÃO
FUMAM

DADOS OBTIDOS A PARTIR DE UM ESTUDO REALIZADO AOS/ÀS VOLUNTÁRIOS/AS DA NOSSA DELEGAÇÃO

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 seguro ou protocolos já existentes pela clínica ou pelos utentes)



Sobreira - Rua Ernesto Brito, 88 1º DTO
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 % de desconto 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 cadeira 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 (cadeira de rodas, camas articuladas, canadianas)
- + Apoio social

Vantagens de ser Sócio

Quota anual 12€

- + 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, etc).



AJUDE-NOS A AJUDAR!

IBAN:

CGD - PT50 0035 0585 00034123330 11

CONTACTOS:

Avenida de S. Pedro, 603

4585-404 – Sobreira

E-MAIL: info@cvp-sobreira.net



224 332 334

BOLETIM INFORMATIVO

PATROCINADO POR:

Terronhas – Recarei
224 331 993



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