

DIA INTERNACIONAL DO VOLUNTARIADO – 05 DEZEMBRO

O Voluntariado encontra-se na base do funcionamento da Delegação de Sobreira há 17 anos. A nossa instituição conta com 70 voluntários, 40 da área de emergência pré-hospitalar, 20 da Juventude Cruz Vermelha e 10 de apoio geral, que fazem valer os princípios fundamentais da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho, colaborando essencialmente no desenvolvimento de projetos junto da comunidade tendo como fundamento a partilha da responsabilidade e solidariedade social.

Os Voluntários da nossa instituição dão um enorme contributo todos os dias fazendo a diferença na vida das pessoas e provando que cada boa ação pode tornar o mundo um lugar melhor.

Eles são o coração da nossa instituição, são parte da nossa solução, e por isso, no dia 05 de dezembro, em que se comemora o Dia Internacional do Voluntariado prestamos homenagem, em forma de agradecimento, a todos os voluntários e voluntárias que fazem parte da nossa casa e que um dia fizeram parte da nossa história.



OBRIGADA POR ESTAREM PRESENTES!

ATIVIDADES

PRESIDÊNCIA PARTICIPATIVA



A 18 de outubro a Delegação de Sobreira teve a honra de receber o Presidente da Câmara Municipal de Paredes, Dr. Alexandre Almeida, e os seus vereadores, bem como o Presidente da Junta de Freguesia de Sobreira, Sr. João Gonçalves, e seu executivo, no âmbito da Presidência Participativa. Acreditamos que juntos poderemos encontrar soluções práticas e eficazes para as dificuldades da nossa Delegação e que a colaboração em projetos presentes e futuros é, e sempre será uma mais valia.

MERCADINHO DE NATAL

Nos dias 13, 14, 16 e 17 de dezembro realizou-se nas nossas instalações o 1º Mercadinho de Natal da Delegação de Sobreira onde foram vendidas roupas a preços acessíveis à população. O principal objetivo deste Mercadinho foi a angariação



de fundos a reverter para a nossa área de emergência social. A Delegação de Sobreira decidiu organizar este evento e transformar a roupa em donativo monetário que irá ser aplicado na compra de bens essenciais para os nossos beneficiários adaptados às carências destes.

PREVENÇÃO TRAIL DA SRA. DO SALTO

A 03 de novembro a Delegação de Sobreira esteve presente no Trail da Nossa Sra. do Salto em Aguiar de Sousa. Esta é uma prevenção em que costumamos estar presentes todos os anos e como tal queremos agradecer à organização por todo o apreço e confiança.

No local estiveram presentes cinco voluntários da equipa de Socorro e Transporte, dois em equipa de ambulância e três em equipa apeada que juntamente com os Bombeiros Voluntários de Cete estiveram preparadas para agir em conformidade com as necessidades de assistência pré-hospitalar individual que poderiam surgir de acordo com uma estratégia integral sanitária preparada previamente pelas duas corporações e pelos organizadores do evento.



**PRÓXIMO MERCADINHO – DIA 01 E 02 FEVEREIRO
NÃO VAI QUERER PERDER!**



II DÁDIVA DE SANGUE

No dia 01 de novembro teve lugar na Delegação de Sobreira a recolha de sangue por parte do Instituto Português do Sangue e das Transplantações (IPST). Esta é uma iniciativa que tem vindo a decorrer ao longo dos últimos anos nas nossas instalações pelo menos duas vezes no ano.

Esta foi a segunda recolha de sangue deste ano e o balanço foi bastante positivo. Além do IPST estiveram no local socorristas que ajudaram a manter o bem-estar dos 63 dadores.

Dê sangue, salve vidas!

PROJETO TAMPINHA & EMBALAGENS

A Delegação de Sobreira no dia 30 de outubro, através do projeto Tampinhas & Embalagens, entregou 660 kg de Tampinhas e 780 kg de embalagens! Este é um projeto que temos vindo a desenvolver há já alguns anos e que permite adquirir material de ajuda técnica e pré-hospitalar.

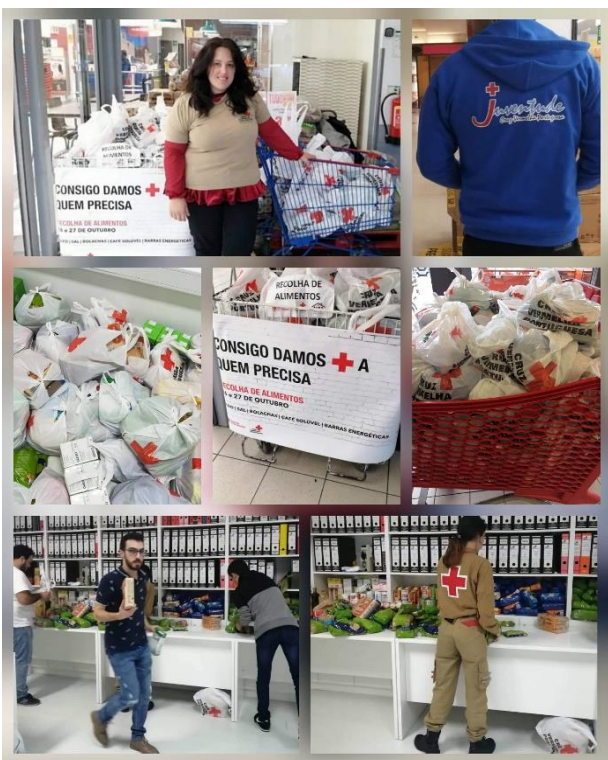
Agradecemos à Câmara Municipal de Paredes por toda disponibilidade e colaboração para que as entregas fossem possíveis, com a cedência do contentor e do transporte.

Agradecemos a todos Voluntários que colaboraram na recolha, organização e entrega!

E agradecemos, ainda, a toda a população por todas as entregas, de estarem sensibilizados para esta causa e de abraçarem este projeto connosco!

As tampinhas e embalagens (p.ex: garrafas de plástico) podem ser entregues nos pontos de recolha distribuídos pela nossa freguesia ou então diretamente na nossa Delegação.

II RECOLHA DE ALIMENTOS ANO 2019



No passado dia 26 e 27 de outubro a Delegação de Sobreira esteve presente na recolha de alimentos nos continentes de Rebordosa, Ferrara Plaza, Carvalhos e Grijo.

A recolha de alimentos é uma atividade a nível nacional cujo objetivo é a população ajudar com bens alimentares as delegações que têm a área de emergência social e que, como tal, ajudam as famílias mais carenciadas da sua área de intervenção.

Esta foi a segunda recolha de alimentos do ano 2019 e o resultado foi muito positivo!

Estiveram envolvidos cerca de 40 voluntários das diferentes áreas da nossa instituição e foram recolhidos aproximadamente 3500 produtos que irão ser distribuídos pelas famílias que apoiamos de acordo com as suas necessidades.



DIA MUNDIAL DO AVC – 29 OUTUBRO

No dia 29 de outubro assinala-se o Dia Mundial do Acidente Vascular Cerebral com a finalidade de consciencializar as pessoas para as medidas de prevenção que podem ser adotadas, bem como, para os sinais e sintomas de alerta.

O AVC é uma situação de início súbito ou progressivo que resulta da diminuição ou ausência de circulação rica em oxigénio no nosso cérebro e que, por isso, provoca sofrimento nas nossas células cerebrais, causando danos irreversíveis na fala, mobilidade força e sensibilidade de um dos lados do corpo. A prevenção deste incidente passa pela prática de exercício físico de modo regular e moderado, uma dieta rica em peixe, cálcio e potássio, diminuir o consumo de tabaco e bebidas alcoólicas e estar atento aos fatores de risco associados: hipertensão, diabetes e doenças do coração.

A TERRA TREME – 15 NOVEMBRO

No dia 15 de novembro realizou-se a nível nacional um exercício designado “A Terra Treme” e que é promovido anualmente pela Autoridade Nacional de Proteção Emergência e Proteção Civil e tem como objetivo chamar a atenção para o risco sísmico e para a importância de comportamentos simples que os cidadãos devem adotar em caso de sismo, mas que podem salvar vidas. Este exercício tem a duração de 1 minuto, durante o qual executamos três gestos importantes: BAIXAR, PROTEGER E AGUARDAR.

Neste dia a Delegação de Sobreira esteve presente na APDIS e no Centro Social e Paroquial de Recarei a dinamizar este exercício com as crianças e com os idosos.



DIA MUNDIAL DA DIABETES – 14 NOVEMBRO



No dia 14 de novembro assinala-se o Dia Mundial da Diabetes com a finalidade de consciencializar as pessoas para as medidas de prevenção desta doença e para os sinais e sintomas de alerta. Neste sentido a nossa Delegação esteve presente com duas socorristas na Associação Para o Desenvolvimento Integral da Sobreira (APDIS) a dinamizar uma atividade com os idosos que visou a explicação da doença, dos sinais e sintomas que podem estar associados, dos fatores de risco e das boas práticas que podem ser adotadas para a prevenção e controlo da Diabetes.

AÇÃO SENSIBILIZAÇÃO DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA – 21 NOVEMBRO



No dia 21 de novembro a Delegação de Sobreira esteve presente na Associação para o Desenvolvimento de Lagares e no Centro Escolar de Lagares, juntamente com o INEM e os BV Paços de Sousa, a dinamizar uma ação de sensibilização de suporte básico de vida para as crianças, para os respetivos pais e para a população.

ESPERANÇA - PROJETO CARLA SOARES

Na procura de consciencializar as pessoas para as doenças invisíveis a nossa voluntária Carla Soares, portadora de DII e ostomizada, juntamente com dois dos nossos socorristas e uma voluntária da nossa Juventude CV apresentaram-nos em outubro, a Esperança! A Esperança, é uma mascote que pretende mostrar a realidade sobre a vida, que não é um momento estático, mas um dia-a-dia dinâmico onde, muitas vezes, nos acontecem coisas que os outros nem sempre percebem e onde nem tudo o que temos deve ser razão para deixarmos de ser quem somos e fazer o que queremos.

“Todos somos heróis, cada um com a sua peculiaridade, porque para se ser herói não há uma lista de pré-requisitos à qual tenhamos de nos encaixar, porque ser herói é um estado de espírito!”

- Daniela Costa,
Voluntária CVP Delegação de Sobreira



ENCONTRO TRANSFRONTEIRISSO JOVEM

Porque os **Jovens de Hoje são o Futuro de Amanhã**, no passado dia 19 e 20 de outubro a Juventude da Delegação de Sobreira e a Esperança rumaram a Salamanca para um encontro entre jovens promovido pela Cruz Vermelha Espanhola (Cruz Roja).

O objetivo deste encontro foi refletir sobre as práticas de voluntariado já existentes e as vantagens deste na vida dos jovens e no seu dia-a-dia, debater sobre boas práticas e formas de incentivo ao voluntariado bem como as preferências dos jovens.

Sem dúvida um fim de semana enriquecedor para a nossa Juventude e uma oportunidade de conhecer outras realidades e abrir os horizontes a novas práticas.



DIA EUROPEU CONTRA O TRÁFICO DE SERES HUMANOS

No dia 18 de outubro assinala-se o Dia Europeu contra o Tráfico de Seres Humanos, que se define como o comércio de humanos para diversos fins exploratórios: escravidão sexual, trabalho forçado, tráfico de drogas, prostituição, extração de órgãos, uso de barrigas de aluguer, remoção de óvulos ou ainda para casamentos orçados. O tráfico de seres humanos é, infelizmente, uma realidade que existe e persiste bem perto de nós... Os números são assustadores e estes atos vão contra a dignidade humana.

DIA INTERNACIONAL PELA ELIMINAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA MULHERES

No dia 25 de novembro assinala-se o Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra as Mulheres, esta data visa alertar a sociedade para os vários casos de violência contra as mulheres, nomeadamente casos de abuso ou assédio sexual, maus tratos físicos e psicológicos. O fenómeno da violência doméstica contra as mulheres abrange vítimas de todas as condições, estratos sociais e económicos.

No ano 2019 morreram 32 pessoas em contexto de violência doméstica, das quais 23 são mulheres, oito homens e uma criança.

CHEGOU A HORA DE DIZER: BASTA!

O ANO 2019 ...

ATIVIDADES E PREVENÇÕES

- ATIVIDADES

Em 2019 foram realizadas várias atividades que englobaram as diferentes áreas da nossa instituição bem como os diferentes voluntários. Na área da Emergência Social demos continuidade a projetos anteriores como o **Projeto Tampinhas & Embalagens e Recolha de Alimentos**; na Juventude Cruz Vermelha reforçamos as ações dirigidas a jovens e crianças nos projetos **Tráfico de Seres Humanos, Violência no Namoro, PlayForChange – EuropAllien e #OmeuSol: Vive mais o Teu Verão**; no âmbito da Emergência pré-hospitalar com vista à melhoria dos cuidados pessoais de saúde e à prevenção de doenças cada vez mais comuns dinamizamos atividades de **Sensibilização de Primeiros Socorros para Idosos, Crianças e Jovens, Workshops de Suporte Básico de Vida e Noções Básicas de Primeiros Socorros, Rastreios de Glicemia, Tensão arterial e Índice de Massa Corporal, atividades do Projeto “A Terra Treme” e O Dia da Diabetes**.

Iniciamos, ainda, novos projetos entre os quais **Y-adapt**, uma ferramenta de sensibilização para as alterações climáticas que visa a educação ambiental para crianças e jovens promovido pela Juventude Cruz Vermelha, **Programa de Apoio de Pares**, implementado por uma equipa de psicólogos especialistas na área de saúde mental, Ana Oliveira e Randy Ferreira, que consiste em capacitar socorristas que para além de cumprirem a sua missão de prestar socorro pré-hospitalar à população, estejam aptos para apoiarem os seus colegas em situações traumáticas sempre que se mostre necessário, **Projeto + Proximidade**, que procura divulgar as nossas valências e melhorar a relação de proximidade com a população e consiste em fazer diversos rastreios gratuitos e levar até à população formação de suporte básico de vida e noções básicas de primeiros socorros e **Programa de Reinstalação de Refugiados** no âmbito do qual a Delegação de Sobreira acolheu em junho uma família oriunda do Sudão constituída por cinco pessoas, dois adultos e três crianças.

- PREVENÇÕES

A Delegação de Sobreira esteve presente em cerca de 30 eventos a pedido de diversas instituições, entidades, organizações de eventos e outras delegações com mais de 30 voluntários da área do Socorro e Transporte prontos para prestar serviço de apoio em contexto de emergência pré-hospitalar com equipas de ambulância e equipas apeadas. A destacar a presença no dispositivo de apoio ao teatro de operações no incêndio de Vila de Rei – Mação a 23 de julho, com uma ambulância de socorro com dois socorristas, a pedido da Coordenação Nacional de Emergência da Cruz Vermelha Portuguesa.

FORMAÇÃO

A Delegação de Sobreira valoriza a formação contínua dos seus socorristas bem como as atividades de grupo que fomentam as relações interpessoais entre os seus voluntários. Em 2019 foram realizadas várias formações entre as quais Formação de Extintores e Desencarceramento, que ocorreu nos BV Cête, Formações de Suporte Básico de Vida e noções básicas de primeiros socorros que decorreram no âmbito do Projeto + Proximidade e Formação/Recertificação de Pares no âmbito do Programa de Apoio de Pares.

Ao longo do ano foram, ainda, realizadas ainda recertificações TAT e iniciou-se uma nova recruta TAT que contou com mais nove novos voluntários que iniciarão no ano 2020 a sua atividade enquanto socorristas da nossa instituição.

URGÊNCIAS E TRANSPORTES

- URGÊNCIAS

Ao longo do ano 2019 a Delegação de Sobreira assegurou, enquanto posto de reserva INEM, o serviço de emergência pré-hospitalar 24h por dia atuando nas 4 freguesias do sul do conselho de Paredes, Sobreira, Recarei, Aguiar de Sousa e Parada de Todeia, e nas freguesias de Lagares-Figueira e Capela pertencentes ao conselho de Penafiel. Além das urgências realizadas por ativação INEM os nossos voluntários asseguraram ainda serviços de urgência em resposta particular.

- TRANSPORTES

A Delegação de Sobreira assegura o serviço de transporte a pessoas com mobilidade reduzida, permitindo-lhes a deslocação para as clínicas fisiátricas, hospitais e centros de saúde, contando para isso com 9 colaboradores e 9 ambulâncias (1 ambulância de transporte individual, 1 ambulância de transporte múltiplo e 7 ambulâncias de Transporte de Doentes não Urgentes). Em 2019 foram assegurados cerca de 50 transportes por dia na área metropolitana do Porto e aproximadamente 20 na nossa área de intervenção.

PARCERIAS DE QUE PODE USUFRUIR SENDO SÓCIO



Recarei - Rua Padre 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

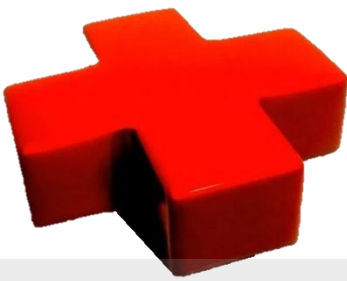
- + Desconto de 10% em consulta de podologia, tratamento das doenças do pé (exceto próteses).



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 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 articuladas e canadianas).



AJUDE-NOS A AJUDAR!

IBAN:

CGD - PT50 0035 0585 00034123330 11

CONTACTOS:

Avenida de S. Pedro, 603

4585-404 – Sobreira

dsobreira@cruzvermelha.org.pt



224 332 334

BOLETIM INFORMATIVO

PATROCINADO POR:

Terronhas – Recarei
224 331 993



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