

FORMAÇÃO

Conseguimos ainda este ano ministrar mais um Curso de Tripulante de Ambulância de Socorro (TAS2038), para voluntários e/ou funcionários da Delegação da Amadora da Cruz Vermelha Portuguesa. No total, em 2017, foram formados 17 novos TAS, dotados de melhores e maiores conhecimentos, para uma excelente prestação de socorro à população. Foram meses de esforço e empenho acrescido, da parte de todos os envolvidos: formadores e formandos, famílias, amigos e restantes camaradas que conseguiram assegurar a boa continuidade do trabalho enquanto decorriam as formações.



GABINETE DE APOIO PSICOSSOCIAL

Enquanto crianças, o Natal é a época mais ansiada por todos. A reunião da família, o divertimento, os presentes, as férias... tudo constitui uma oportunidade para se esperar que chegue bem depressa o Natal. É uma época em que habitualmente a família se reúne e em que se tem a ideia mágica que todos os problemas e conflitos desaparecem por alguns dias. E os adultos? Será que vivem o Natal da mesma forma? É obrigatório ser-se feliz no Natal? Devemos responder a todos os compromissos sem falta? Porque é que esta época nos pode provocar tanto stresse?

Cada um de nós atribui um significado pessoal a esta época do ano. A forma como vivemos o Natal está relacionada com as memórias destes momentos enquanto crianças, com as experiências de ser e de estar em família, com as crenças religiosas de cada um, com as nossas necessidades enquanto pessoa, etc. Por esta razão há pessoas que vivem esta época repleta de paz e felicidade, outras vivem com ansiedade, outras deprimem, outras stressam nesta altura e outras não lhe atribuem qualquer significado.

Esta época em vez de mágica pode torna-se muito amarga, ora por causa da comercialização excessiva do Natal, com foco em presentes e a ênfase nas atividades sociais, ao planeamento da festa em família para que tudo seja "perfeito", ora porque parece ser um gatilho para nos envolvermos em auto-reflexão excessiva e ruminação sobre as inadequações da vida, ora porque fazemos uma retrospectiva do ano que passou ou porque determinados acontecimentos marcantes não nos deixam viver o Natal repleto de magia e simbolismo de forma plena.

Independentemente do significado que lhe atribuímos, a questão é que por mais que tentemos, vai existir sempre um 25 de Dezembro que nos foi ensinado que era dia de Natal. Conheça algumas estratégias que podem ser úteis para gerir o stresse neste período:

- Não aceite qualquer representação "perfeita" do Natal que a mídia ou outras pessoas nos tentam fazer acreditar, crie expectativas realistas.
 - Defina limites pessoais em relação ao dinheiro gasto em presentes e ao número de eventos sociais;
 - Seja grato pelo que você tem, em vez de se concentrar no que você não tem;
 - Evite ruminação excessiva sobre sua vida;
 - Planear com antecedência. Se apenas começa a pensar no Natal quando as montras já estão todas decoradas e as filas nas lojas chamam a sua atenção, então, já vai tarde!
 - Agir e fazer coisas interessantes e divertidas; Cuide de si! Aproveite esta oportunidade para promover o seu bem-estar físico e psicológico, dedicando tempo ao que gosta fazer, como ler um livro, cozinhar, estar com amigos que não vê há muito tempo, divertir-se com a sua família.
 - Não tenha medo de dizer que não. Se se sentir sobrecarregado durante a época festiva, não tenha receio de recusar este ou aquele convite. Desde que o faça com a devida antecedência, os seus anfitriões vão certamente compreender.
 - Ajude quem mais precisa. Não há nada melhor para combater o stress natalício e pensar naquilo que realmente interessa nesta quadra. Ser voluntário numa associação humanitária, num banco alimentar ou simplesmente contribuir (doação de presentes, vestuário, alimentos...) pode ser a melhor prenda que alguém possa receber este ano.
 - Se se sente solitário ou isolado, procure eventos comunitários, religiosos ou outros eventos sociais. Estes podem oferecer apoio e companheirismo.
 - Se você é religioso, participe de atividades da igreja que se concentram no maior significado do Natal;
 - Reconheça seus sentimentos. Se alguém que lhe é próximo morreu recentemente ou não pode estar com seus entes queridos, perceba que é normal sentir tristeza. É normal levar tempo para chorar ou expressar sentimentos. Não se force a ser feliz apenas porque é Natal.
- Só nos resta desejar-lhe uma feliz época de Natal! Preste atenção às suas necessidades e transforme-as em presentes para si e para os outros!

NACIONAL

Dia 26 de Outubro de 2017 realizou-se a sessão do Conselho Supremo da Cruz Vermelha Portuguesa que elegeu por unanimidade o novo Presidente Nacional. Dr Francisco George tomou posse da 24ª presidência da Cruz Vermelha Portuguesa dia 24 de Novembro, destacando e agradecendo o trabalho e dedicação da anterior Direcção Nacional, na pessoa do Dr. Luís Barbosa, a quem esta Delegação também presta a sua homenagem, e anunciou para o futuro uma forma de trabalho colegial, num ciclo de mudança e dinamização, evidenciando a transparência e a iniciativa.



ACÇÃO SOCIAL

Nos dias 27, 28 e 29 de Outubro procedeu-se a mais uma recolha de alimentos nas lojas Continente/Modelo. Nesta campanha, em que estiveram envolvidos aproximadamente 100 voluntários, foram recolhidas cerca de 8 toneladas de alimentos a serem distribuídos a 200 famílias em situação de carência.



Iniciámos em Dezembro de 2017 a distribuição alimentar ao abrigo do Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas. Este programa tem uma duração prevista de 24 meses. Durante estes dois anos iremos armazenar e distribuir mensalmente cerca de 46 toneladas de alimentos a 1126 pessoas. Este programa contempla ainda ações de acompanhamento nas áreas do combate ao desperdício alimentar, alimentação saudável e economia doméstica.



Também no último mês do ano, foram distribuídos 20 cabazes alimentares a idosos. Estes cabazes alimentares foram doados pela Companhia de Seguros Fidelidade.



JUVENTUDE

A Juventude continua sempre em movimento. Nas avaliações quinzenais da pressão arterial no mercado da Brandoa.

Esteve presente nas comemorações do Mês do Idoso, no âmbito de uma atividade intergeracional designada "Mina de Água: Gerações em Movimento"

Dinamizou um mass training na Escola Profissional Almirante Domingos Tasso de Figueiredo.

Recepcionou 80 kits de higiene preparados por um grupo de jovens da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, para os utentes da Delegação da Amadora da Cruz Vermelha Portuguesa.

Disse ainda um até já e excelente participação à jovem Ema Galvão, que viaja até à Húngria por um período de 8 meses, no âmbito do projecto de voluntariado europeu.

EVENTOS

Entre Outubro e Dezembro foram assegurados diversos eventos com a prestação de apoio médico-sanitário da Delegação da Amadora de Cruz Vermelha Portuguesa.

Em Outubro:

- No jantar de beneficência, no Restaurante Kais, organizado pela Brandkey;

- No Festival Panda que decorreu no Museu da Carris;

Em Novembro:

- Na prova Wild Challenge Cascais 2017;

- No jogo da Selecção A Feminina Portugal/Itália

- No acompanhamento da claque do Sport Lisboa e Benfica ao Futebol Clube do Porto, decorrente do clássico entre estes dois clubes;

Em Dezembro:

- Nos jogos escolares dos estabelecimentos de ensino ESA e Roque Gameiro;

- Na festa de fim de ano no Royal Palace;

- Na festa de fim de ano na Estufa Fria;

- Nas comemorações de fim de ano de Albufeira.

ORÇAMENTO PARTICIPATIVO

A Delegação da Amadora concorreu ao Orçamento Participativo Amadora 2018 com a Proposta de Aquisição de uma Ambulância de Socorro, tendo sido esta uma das vencedoras.

O agradecimento desta Delegação a todos os envolvidos e que permitiram o alcance deste objectivo.



Propostas Vencedoras do OP 2018 da Amadora

Proposta 2 Veículo de Socorro e Assistência Especial para os Bombeiros Voluntários da Amadora - Apoio Financeiro

Freguesia: Amadora

Proponente: Mário Manuel Ribeiro Conde

Valor de investimento estimado: 369.000€

N.º de Votos: 1041

Proposta 40 Ambulância de Socorro para a Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação da Amadora - Apoio Financeiro

Freguesia: Amadora

Proponente: Fernanda Maria Flor Machado

Valor de investimento estimado: 70.000€

N.º de Votos: 706

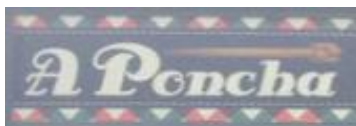
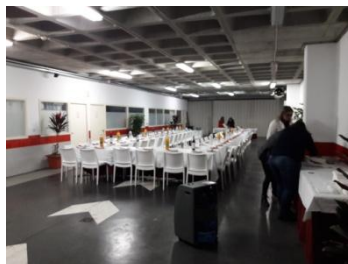
As 2 propostas vencedoras contabilizam um valor conjunto de investimento previsto de 439.000€, situando-se dentro do orçamento inicial de 500.000€ definido para executar em 2018 e 2019, e constam das Grandes Opções do Plano 2018 aprovadas pela Câmara Municipal na sua reunião de 11 de dezembro e submetidas a deliberação da Assembleia Municipal em reunião de 21 de dezembro.

JANTAR DE NATAL

Dia 16 de Dezembro foi organizado nas instalações da Estrutura Operacional de Emergência o jantar de natal da Delegação da Amadora da Cruz Vermelha Portuguesa, que contou com a presença de voluntários, funcionários e familiares desta Delegação.

O agradecimento às entidades que a título gratuito concorreram para a realização deste convívio:

- Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa, que confeccionou a refeição;
- A Poncha, que disponibilizou pratos, talheres e copos;
- Digal Distribuição e Comércio SA, que disponibilizou aquecedores a gás.



ENTREVISTA

A Manuela Fernandes,
37 anos como Voluntária e 28 anos como Funcionária da
Delegação da Amadora da Cruz Vermelha Portuguesa

-Como é que se apresenta?

"Poderia descrever-me fisicamente, falar da minha personalidade, do que gosto, mas para falar a verdade não quero. Infelizmente, isso não é importante, por que quem nos define são as pessoas, cada pessoa tem um conceito diferente sobre nós. Pergunte ao meu inimigo quem sou e ele me julgara mal, pergunte ao meu amigo e ele dirá minhas qualidades. Pergunte-me quem sou... e te direi: Sou o que tu vês... Agora depende dos teus olhos!"

- O livro que lê hoje?

Não sou pessoa dedicada à leitura.

- "O" filme?

Streets of Fire.

- Quais os seus hobbies?

Fazer caminhadas na praia, na baía do Seixal. Explorar novos lugares.

- Poderia ficar horas a...?

Passear na praia, fazer trabalho de voluntariado, praticar hidroginástica.



ENTREVISTA - Continuação

- Qual a máxima de vida?

Quando penso que cheguei ao meu limite, descubro que tenho forças para ir além.

- De que forma a CVP apareceu na sua vida?

Em 1980 tirei o meu curso de primeiros socorros civil através do qual me fui oferecer para socorrista do posto de socorro do Liceu Nacional da Amadora. Na altura encontrava-se uma voluntária da CVP Amadora fardada, pois tinha saído de serviço nessa manhã, a quem perguntei qual o significado da farda e o que faziam. A mesma explicou por alto e convidou-me para vir até às instalações da 9ª Ambulância Independente da CVP, onde eu compareci. A respectiva voluntária apresentou-me ao Comandante e o mesmo explicou o modo de funcionamento e o que se fazia realmente nesta Instituição. Gostei do que me foi dito, mas sendo menor os meus pais tiveram que dar autorização. Fiz o meu pré-alistamento e como não iria haver nenhum curso de formação tão cedo fiquei como socorrista civil no posto de socorros: avaliava a pressão arterial, fazia pensos, tudo o que fosse necessário fazer. Entretanto ocorreram as cheias de 1982 e fomos solicitados para dar apoio à Câmara Municipal da Amadora e restantes entidades municipais, para irmos retirar as pessoas das suas casas e alojá-las noutros lados, buscar móveis, alimentos, roupas, etc, etc. Logo após isso foi feito um curso de formação sanitário que frequentei, fiz o meu juramento de bandeira em 1983 e desde então tenho-me mantido como Voluntária e espero manter-me até poder.

- Quais as principais diferenças entre a CVP de então e a de agora?

Nem sei por onde começar! Claro que houve muitas mudanças, por exemplo: a viatura existente em 1981 era uma Volkswagen da "2ª Guerra Mundial", com uma maca de lona com dois ferros laterais e punhos nas pontas, sem rodas e era pegada em peso. Nessa altura a nossa Unidade não tinha dinheiro para todos os gastos e a gasolina para a referida ambulância era conseguida através de uma "vaquinha" entre todos alistados para termos combustível para podermos fazermos o que tanto gostávamos e havia guerras ☺ pois todos queríamos fazer socorro, por isso começaram a existir as referidas escalas de serviço. Depois de uns meses veio uma ambulância Peugeot a gasóleo e aí já era a Instituição a pagar todo o combustível das duas viaturas e aí já ganhávamos os escudos para tudo. As nossas instalações estavam muito degradadas mas não nos importávamos pois estávamos juntos na nossa segunda família, com amigos e a fazer o que gostávamos. Sempre tivemos o apoio em todas as circunstâncias da nossa vida, como voluntárias ou pessoas em particular. Passados os anos, claro que temos muito boas comodidades a nível de instalações, material logístico, material específico para todo o socorro, viaturas (com rampas para cadeiras) e as "macas já tem rodas". Fico feliz pela evolução feita pela nossa Unidade de Emergência.

- Experiência mais marcante na CVP?

Ao longo destes anos tenho tido muitas experiências, boas e más, mas também muitas alegrias, pois neste serviço apanhamos de tudo um pouco. Vou começar pelas boas: ter salvo muitas vidas... As alegrias foram ter "posto" 14 bebés neste mundo. As más foram ter assistido a muitas mortes, de todo tipo... A morte de camaradas da nossa unidade...

- Como perspectiva o futuro da CVP?

Com o novo Presidente Nacional fico aguardar boas perspectiva para o Futuro da Cruz Vermelha Portuguesa.

- A CVP numa palavra?

AMOR.

FICHA TÉCNICA:

Newsletter 04 DAMADORA

Edição IComunicação

Apoio Delegação e EOE da Amadora

damadora.icomunicação@cruzvermelha.org.pt